

# ◀ A VÁLÁSI MEDIÁCIÓ, AVAGY A PÁRKAPCSOLAT BEFEJEZÉSÉT SEGÍTŐ HUMÁNUS MÓDSZER BEMUTATÁSA



KOZÉKINÉ HAMMER Zsuzsa

ELTE Pszichológia Intézet, Tanácsadás Pszichológiája Tanszék  
MPANNI Humántudományi Intézet  
hammerzs@t-online.hu

„Ellentétek a valóságban nincsenek.  
Mi az, ami a valóságban van?  
Egyetlen szóval: különbség.  
A világ jellege nem az ellentétekben,  
hanem a különbségekben van.”  
(Hamvas Béla: *Scientia sacra I.* 162. o.)

## ÖSSZEFOGLALÓ

Rendszerszemléleti családterápiás szemléletből kiindulva, a párkapcsolati alrendszerben bekövetkező elakadás egyik gyakori megoldási módján, a válás folyamatán keresztül kerül bemutatásra a mediáció. A jelen írás betekintést nyújt a konfliktusok értelmezési lehetőségein keresztül egy lehetséges konfliktuskezelési eljárás folyamatába, esetismertetéssel kiegészítve. Az általános konfliktus fogalmának tisztázása után a fogalom jelentésváltozásainak ismertetésével mutatja be a szerző a konfliktusról való gondolkodás módosulásait. Ennek folyamánként a párkapcsolati konfliktusok említésén keresztül válik érthetővé a közvetítéses konfliktuskezelési eljárás, annak hasonlósága és eltérése a családterápiától, valamint a mediáció menetének bemutatása szakaszonként. Végül egy konkrét válási mediáció ismertetésével ér véget a fejezet.

*Kulcsszavak:* konfliktus, párkapcsolati konfliktusok, házasság felbomlása, mediáció, válási mediáció, esetismertetés

## BEVEZETÉS

A család – mint a tagjai számára intim védőburkot biztosító közeg – felbomlása igen gyakori jelenség napjainkban. A társadalom hozzáállása mára már beletörődővé vált, noha a családról, párkapcsolatról, konfliktusról közvetített értékei közvetlenül meghatározzák az emberek gondolkodását és ezen keresztül a cselekedeteiket.

A válás ténye, a családi együttélések minztázatának változásai, a késői elköteleződés és késői gyermekvállalás okozta bizonytalanság, a kapcsolatok romantikus szerelemideálja, a fogyasztói társadalom elve alapján működő kapcsolatok mind hozzájárulnak a párkapcsolatokban jelentkező konfliktusok negatív értelmezéséhez. Stressz, feszültség, problémák, konfliktusok mindig voltak, vannak és lesznek a párkapcsolatban is. Kérdés azonban, hogy a konfliktusok hogyan értelmeződnek, milyen jelentést és jelentőséget tulajdonítanak nekik, hogyan konstruálódik maga a fogalom: a kapcsolat végét jelenti, vagy valaminek a kezdetét.

Egy adott kor, adott kultúra és társadalom által közvetített eszmerendszer meghatározza, hogy egy jelenséget hogyan értelmezzünk, milyen módon konceptualizáljuk azt. Ez a fajta értelmezés befolyással bír az érzelmekre, a szomatikus állapotra és a viselkedésre, ami természetesen visszahat a konfliktus kogníciójára és értelmezésére. A kognitív pszichológia eme alapgondolata jól tetten érhető a párkapcsolati elégedettségéről és konfliktusról való gondolkodás terén, közvetetten, a párkapcsolati konfliktusok alakulásában.

Párokkal folytatott terápiás beszélgetéseim során az általuk leggyakrabban megnevezett elakadás a *konfliktuskezelés problematikája*. A konfliktuskezelés hogyanja,

a módozat különbözősége a legkönnyebben tetten érhető nehézség a párkapcsolatban és a terápiás ülésen egyaránt. Sokszor hallhatóak a következő mondatok: „Nem értjük egymást”, „Elbeszélünk egymás mellett”, „Mintha nem egy nyelvet beszélnének”, „Nem tudjuk a konfliktusainkat megbeszélni, mert csak ordítózás, sértődés lesz belőle”. Addig, amíg ezek a felismerések idejében megtörténnek és a megrekedést család-, párterapeuta segítségével próbálják a házastársak megoldani, van esély arra, hogy a konfliktus felszínre hozhatóvá váljék és a nézeteltérés a konfliktus felszínre hozása, kölcsönös megértése és oldása által csökkenjen. A kapcsolati konfliktusok egyik megoldási eszköze tehát *az egyéni, család- vagy párterápia* lehet. Ez abban az esetben tűnik adekvát megoldásnak, ha a házastársak, együtt élő felek a kapcsolatuk fenntartását fontosnak tartván, motiváltak segítséget kérni, a terápiás folyamatban részt venni egy pozitívabb, élhetőbb, boldogabb, elégedettebb együttélés kialakításáért.

Abban az esetben azonban, ha a probléma hosszú időn keresztül, akár évekig is fennáll, a házastársak egyike vagy mind-egyike fokozatosan eltávolodik egymástól érzelmileg, fizikailag és kognitív síkon egyaránt. Ennek következménye lehet, hogy a pár a válási szándék kimondásával próbál véget vetni a bemerevedett, sok lelki/érzelmi fájdalmat okozó helyzetnek. A pár egyik vagy mindkét tagja által, a kapcsolat lezárásának célul tűzése esetén, a kapcsolat megszakítási szándékának kimondása után, a válás polgári peres eljárás útján történő rendezése helyett, a *mediáció* nevezhető meg ideális módszerként. A mediációs folyamat abban segíti a házastársakat, hogy békés módszerekkel, egyenrangú felekként, egymást tisztelve fejezhessék be párkapcsolatukat úgy,

1. táblázat. Családterápia és mediáció közötti hasonlóságok

Család- terápia	A családot rendszerben szemléli, az egész családot képviseli.	Terapeuta/ mediátor semleges, független, nem részhajló.	Terapeuta/ mediátor nem igazságot tesz, nem ítélkezik, nem minősít.	Terapeuta/ mediátor empatikus, elfogadó, az érzelmek kimondását szorgalmazza.	A gyermek(ek) érdekeit életkoruknak megfelelően képviseli.	Elsőrendű és másodrendű változás előidézése
Mediáció						

2. táblázat. Családterápia és mediáció közötti különbségek

Család- terápia	Cél: a családi rendszerben beállt, diszfunkciót eredményező egyensúly megbillentése, új homeosztatikus egyensúly kialakítása	Cél: index páciens problémájának új megvilágításba helyezése. Eszköz: átcímkezés.	Cél: családtagok közötti kapcsolatok rendezése az együttélés optimalizálása végett	Cél: alapproblémák felszínre hozása, megértetése, együttműködés helyreállítása minden szinten.
Mediáció	Cél: a családi rendszerben meglévő diszfunkcióval való foglalkozás, a családtagok szükségleteinek megértése végett.	Cél: a probléma átcímzése a válás utáni, jövőbeli együttműködés lehetőségének kialakítása miatt.	Cél: a családtagok közötti kommunikáció helyrebillentése, a problémák kezelése és elsajátítása.	Nem cél minden alapprobléma felszínre hozása és teljes felszámolása, nem cél minden területen az együttműködés helyreállítása.

hogy szülőként a jövőben is számíthassanak egymásra, a gyermek érdekeit figyelembe véve. Szerencsés esetben a mediátorok edukatív, facilitátori és közvetítői tevékenysége által a házastársak alkalmazta korábbi destruktív konfliktuskezelési mód konstruktívva szelidül, és olyan megállapodás köttetik közöttük, ami a közösen elfogadott tételeket tartalmazva a megegyezést jelenti számukra.

## CSALÁDTERÁPIA ÉS MEDIÁCIÓ ÖSSZEHASONLÍTÁSA

A család- és párterápia, valamint a mediáció mint két kommunikáción alapuló segítő eljárás a házastársak érdekeit figyelembe véve próbálja a saját eszköztára által megoldani

a konfliktusokat. A kitűzött cél azonban a két módszer esetén eltérő. A családterápia és a mediáció összehasonlítva sok szempont szerint hasonlónak mondható, a két eljárás között azonban néhány különbség is fellelhető, melyek táblázatos formában kerülnek bemutatásra (lásd 1. és 2. táblázat).

Mivel a konfliktus kezelésében az egymással konfliktusban álló személyeken túl egy segítő, terapeuta, vagy egy mediátor is részt vehet, érdemes nemcsak a segítő folyamatban részt vevő személyeknek, hanem a segítő szakembernek, a mediátornak is tisztában lennie a saját, konfliktussal kapcsolatos hiedelmeivel, elképzeléseivel. A mediátor hiedelme, hitvallása, a konfliktussal kapcsolatos nézőpontja igen nagy befolyással bírhat a mediáció folyamatára.

## A KONFLIKTUSRÓL RÖVIDEN

A konfliktus kifejezés a latin eredetű *confligere* szóból származik, szó szerinti jelentése összeütközni, egymásnak ütni. A konfliktus az eltérések, különbözőségek eredményeként és nem okaként értelmeződik. Az emberi karakter magában hordozza, függetlenül a földrajzi, etnikai és vallási hovatartozástól. A konfliktus értelmezése két alapvető tényezőtől függ: az a szempont, ahonnan a kívülálló szemlélő megfigyeli a konfliktust és a környezet maga, amelyben a konfliktus létrejön (Strasser, Randolph, 2008).

A konfliktus kifejezésre sokféle meghatározást alkottak már. A konfliktus összecsapás, versengés, vagy ellentétes, összeegyeztethetetlen erők és adottságok különös ütközése (*Magyar értelmező kéziszótár*, Pusztai Ferenc szerk., 2009). Minden más szótár is negatív konnotációt rendel a konfliktus fogalmához.

Arisztotelész (2006) kb. 2300 évvel ez előtt fogalmazta meg a konfliktus egyik legmaradandóbb metaforáját, az *értelem és az érzelem konfliktusát*. Arisztotelész előtt Hérakleitosz (Steiger, szerk., 1994) alap gondolata szerint a változás a létezés átfogó törvénye. A változás magában foglalja az ellenállást, az ellenállás pedig a konfliktust. *Hérakleitosz szerint tehát a konfliktus a világ legtermészetesebb állapota. Egy mediátor is ezt vallja.* A középkorban az uralkodó keresztény filozófia szerint az alapkonfliktus az erény és a bűn, a démoni és az angyali között feszülő ellentét. A konfliktust fel kell számolni és a jóssággal kell helyettesíteni. Eszerint tehát – az előző elképzeléssel szemben – a konfliktus abszolút teher, amitől meg kell szabadulni. Ez a felfogás napjainkban is könnyedén tetten érhető. Descartes (1968) szerint az ember két entitásból áll, testből és

lélekből. Ez a dualisztikus felfogás napjainkban is virágzik. Sigmund Freud (1979) volt az első pszichiáter, akinek elmélete az intrapszichikus konfliktusokon alapul. Az ember alapvető tulajdonsága a tudatos és a tudattalan elme közötti konfliktus, azaz a konfliktus része az emberi elmének. Alfred Adler (1994) szerint a konfliktus egy minden emberben létező egyetemes állapot, de fennáll a konfliktus megszüntetésének lehetősége. Adler a kisebbségi érzésben látja azt a konfliktust, amely a kisebbség és a többségre való törekvés között feszül. Carl Rogers (1987) tekinthető a terapeuta és kliens között kialakult személyközi kommunikációs irányzat úttörőjének. Elképzelése szerint a probléma gyökere abban az örökös konfliktusban keresendő, mely az emberek pozitív természete és a civilizációs társadalom természetellenes ráhatásai között feszül. Szerinte az ember alaptermészete pozitív, jósságos és megfelelő környezet és emberi melegség ki is hozza azt belőle. Ilyenkor a konfliktus eltűnik.

Lois Coser (1956) nemcsak azt állítja, hogy a *konfliktus természetes*, hanem *pozitív értelmezést* is ad a fogalomnak, miszerint a *konfliktus hozama az összetartozás és az együttműködés*. A konfliktus megteremti az erős összetartozást és kohéziót egy adott csoporton belül. Morton Deutsch (1973) szerint nem szabad kiküszöbölni a konfliktust, inkább termékenyvé kell tenni. Különbséget tesz a *konstruktív és a destruktív konfliktus* között. A destruktív konfliktusokban a résztvevők vesztesnek érzik magukat, míg a konstruktívan gondolkodók nyertesként kerülnek ki a folyamatból. Sartre (1958) gondolata szerint már az a tény, hogy a világon vagyunk, magában hordja a köztünk és a többi ember közötti örökös konfliktus lehetőségét.

Segítheti a konfliktushoz való pozitív hozzáállást, ha az ember Sartre nézetét vallja és a konfliktust mint az emberi élet megkerülhetetlen aspektusát szemléli, amit nem lehet egyszer s mindenkorra negligálni, hanem tudomásul kell venni és dolgozni vele. A konfliktus, a konfliktusmegoldás, a békéltetés mind természetes dolgok, amelyek az emberiség egész történetét átszövik.

A konfliktushoz való pozitív hozzáállás az egyik nyitja a konfliktuskezelés sikerességének: a konfliktus az élet része, megszüntetni, elkerülni lehetetlenség, megküzdni, megoldani lehet és konstruktív módon érdemes. Ebben az értelmezésben benne van a konfliktus elfogadása és a megoldására való törekvés vágya, ami a kapcsolatok pozitív alakulásának a nyitja.

A sok elégedetlen párkapcsolat, a gyakori válás arról adhat bizonyosságot, hogy a legtöbb személy a konfliktust nem esélyként értelmezi, hanem elromlásként, negatív eseményként, amit érdemes minél előbb megszüntetni.

## HÁZASTÁRSI/ÉLETTÁRSI KAPCSOLAT SZEREPE

A szerző rendszerszemléleti gondolkodásának egyik alapköve a házastársi/élettársi (összszefoglaló névvel: párkapcsolati) kapcsolat tanulmányozásának, megértésének fontossága. A családi rendszer az egyéni, majd a párkapcsolati alrendszerre épülven alakul ki. Abban az esetben, ha a párkapcsolati alrendszerben nehézségek, megoldhatatlannak tűnő konfliktusok jelennek meg, a családi rendszerben valamely családtagnál vagy családtagoknál diszfunkció jelentkezik, diszfunkcionális egyensúlyt alakítva ki. Természetesen, a cirkuláris okságra támaszkodván,

a családtagok, pl. gyermekek problémája is hatással lehet a párkapcsolatra. Terápiás tapasztalataim szerint azonban a problémák gyökere leginkább a párkapcsolatban lelhető fel és ott „orvosolható” a leghatékonyabban. Ennek következményeként a párkapcsolatban – okként vagy következményként – jelentkező elakadások megértését kell elsősorban megsegíteni, mivel irányító és kontrollfunkcióval a szülő ruházható fel. A gyermekek a párkapcsolat következményei, a felnőttek konfliktusainak, feszültségeinek áldozatai. Fontos lenne tehát a házastársi/élettársi kapcsolat megértése, hogy a leghatékonyabban lehessen segíteni a benne felmerülő problémákat. A párkapcsolatok számtalan hatásnak és ezen hatások interakciós hatásának vannak kitéve, aminek az eredője nem biztos, hogy megtalálható.

A párkapcsolati elégedettség mértékének csökkenése egyre több konfliktus megjelenését, felszínre kerülését, illetve fordítva, a megoldhatatlannak tűnő konfliktusok megjelenése a párkapcsolati elégedettség mértékének csökkenését eredményezheti.

## A HÁZASSÁG MEGHATÁROZÁSA

Szilágyi Vilmos definíciója szerint „A házasság egyfajta *szereződést jelent a házastársak kölcsönös elköteleződésére*, pontosabban egymás fontos testi és lelki igényeinek kielégítésére” (Szilágyi, 2010, 63). „Egy férfi és egy nő között a törvényben meghatározott alakszerűségeknek megfelelően létrejött kötetélék, amely rendszerint *tartós* életközösség létesítésére és családalapításra irányul.” (Lamm, 1999).

A házasságkötések gyakorisága meredeken csökken az 1991-es évtől nézve. A Központi Statisztikai Hivatal legfrissebb adatai

szerint az 1990-es években mért adatokhoz képest szinte a *felére* esett vissza Magyarországon. Míg 1990-ben 66 405-en, addig 2009-ben csak 36 750-en kötöttek házasságot (KSH, 2010).

3. táblázat. Házasságkötési gyakoriság változásai Magyarországon NŐKNÉL, 15 éves és idősebb korosztályban 2011-ben (KSH, 2011)

Korcsoport, éves	Hajadon	Házas	Özvegy	Elvált	Összesen
15–19	287 634	1 689	19	117	289 459
20–24	283 615	16 214	62	1 305	301 196
25–29	211 582	80 782	368	8 331	301 063
30–34	162 418	184 112	1 377	31 507	379 414
35–39	106 946	229 710	3 969	62 686	403 311
40–44	53 918	215 643	8 982	77 717	356 260
45–49	27 808	188 640	16 355	71 623	304 426
50–54	20 593	211 070	33 837	76 939	342 439
55–59	19 593	246 354	65 000	86 105	417 052
60–64	14 138	197 295	87 649	61 469	360 551
65–69	10 149	143 664	106 405	40 835	301 053
70–74	7 848	95 651	131 225	26 224	260 948
75–79	5 595	52 785	139 790	17 246	215 416
80–84	4 736	22 262	123 073	10 598	160 669
85–	4 352	6 517	104 265	6 344	121 478

4. táblázat. Házasságkötési gyakoriság változásai Magyarországon FÉRFIAKNÁL 2011-ben, 15 éves és idősebb korosztályban (KSH, 2011)

Korcsoport, éves	Nőtlen	Házas	Özvegy	Elvált	Összesen
15–19	591 292	2 031	38	173	593 534
20–24	594 503	21 886	115	1 731	618 235
25–29	478 307	120 935	464	11 595	611 301
30–34	391 874	323 003	1 704	48 736	765 317
35–39	269 176	437 585	4 701	104 134	815 596
40–44	146 707	421 529	10 676	135 609	714 521
45–49	83 296	369 608	19 494	129 274	601 672
50–54	65 855	411 541	41 304	138 871	657 571
55–59	55 916	492 678	79 840	152 677	781 111
60–64	33 008	409 151	105 994	105 838	653 991
65–69	19 917	310 009	126 137	66 908	522 971
70–74	14 221	217 154	152 666	39 803	423 844
75–79	8 971	135 750	162 363	23 989	331 073
80–84	6 533	69 426	144 573	13 683	234 215
85–	5 485	27 448	124 442	7 642	165 017



Manapság tehát olyan folyamatoknak vagyunk tanúi, melyek a házasságba mint intézménybe vetett bizalom csökkenését mutatják. A házasságkötési gyakorisággal párhuzamosan csökken a gyermekszületések száma, és elterjednek a házasságkötés nélküli együttélések, az élettársi kapcsolatok (Gödri, 2001).

A házasságkötések csökkenésének számtalan magyarázata közül néhányat emelek itt ki.

### A HÁZASSÁG VÁLSÁGÁNAK LEHETSÉGES OKAI

A házasságkötések csökkenése mögött az évek során bekövetkező *társadalmi, gazdasági és értékrendbeli* változások állhatnak, melyek eredményeként a házasság funkciói és a házasságról mint az együttélés intézményesült formájáról való gondolkodás is megváltozott. Míg a hagyományos házasság legfontosabb funkciói közé tartozott a fajfenntartó és gyermeknevelői funkció, újabban lelki és személyiségfejlesztő funkciók kapnak nagyobb szerepet (Szilágyi, 2010).

#### **Gazdasági és társadalmi változások hatása a házasság intézményére**

Az ipari forradalom következtében olyan változások történtek, amelyek hatással lehettek a családi élet és ezzel együtt a házasság funkcióinak átalakulására. Az ipari cégek miatt, a munkalehetőségek miatt az emberek a falvakból városokba költöztek, így az elsődleges összetartó közösségek felbomlottak; a többgenerációs együttélések és a nagycsalád helyett elterjedt a szülőkből és gyermekeiből álló nukleáris családi életforma. A lakóhely és munkahely különválásával megszűnt a család termelői egység funkciója. A nagyszülők és rokonok már kevésbé, vagy egyáltalán nem

tudták kivenni részüket a gyermeknevelésből, a közösség megtartó ereje, mely a házasságok összetartásában is szerepet játszott, meggyengült. A család gazdasági funkcióinak gyengülésével párhuzamosan előtérbe kerültek az érzelmi, lelki és személyiségfejlesztő funkciók.

A modernizáció következtében az erősödő társadalmi elvárások a munka és a függetlenség elsődlegességét kezdték hirdetni, aminek hatására a minél magasabb képzettségi szint, egzisztencia megteremtése és magas státusz elérése fontosabbá vált, mint a házasság és a családalapítás. A nők munkába állása folytán a tradicionális családi minták is megváltoztak: a feleségnek már nemcsak az otthonteremtés és a háztartás körüli munkák elvégzése lett a feladata, hanem a pénzkereset is. A hivatás és karrier építésével a nők életében egyre erősebben kiéleződött a családalapítás-karrierépítés szerepkonfliktus. Ennek egyik következménye, hogy az *egyéni önmegvalósítás* előtérbe került a házasság és családalapítás melletti *elköteleződéssel szemben* (Szilágyi, 2010).

#### **Értékrendbeli változások a házasság megítélésében**

A házasságot régen a családi élet alapjának, a házasságkötést a felnőtté válás feltételének tartották; a házasság érték és elerendő cél volt egyben. A közösségek támogatták a párok házasságát és elítélték, aki nem kötött házasságot fiatal felnőtt korban. A közösségek értékrendje egyrészt ösztönözte a párokat a házasságkötésre, másrészt összetartotta a meglévő házasságokat (Dányi, 1996).

Napjainkra a házasság megítélése átalakult. Egy nemzetközi, 16 országra kiterjedő vizsgálat szerint a 80-as és 90-es évek között jelentős változások történtek a házasságról való gondolkodásban. A válaszadók többsége

a sikeres házasság alapjának a hűséget, a toleranciát és a kölcsönös megbecsülést tartotta, ugyanakkor a házasságot mint intézményt *elavultnak* tekintették. Elfogadottabbá vált a válás és a házasságon kívüli szexuális kapcsolat a 80-as évekhez képest (S. Molnár, 1999).

Tringer (2000) nézőpontja szerint a házasságkötések csökkenésének és a válások növekedésének hátterében annak a nézetnek az elterjedése állhat, mely szerint a házasságnak szerelemből kell születnie. Ebből a tévhitből, romantikus szerelemideálból következik, hogy a szerelem elmúlásával a házasság elveszti létjogosultságát, tehát a társat le kell cserélni.

### **Életkor meghosszabbodása**

A korszerű egészségügyi ellátás, a tudatos életforma, kevesebb fizikai megterhelés, a kevesebb háború következményeként egyre tovább élnek az emberek. Ezáltal a házasságok is tovább tarthatnának, amire az emberi természet nem biztos, hogy alkalmas. Az életút hosszúsága a családi életciklusokat is elnyújtja. Hosszú ideig élnek az emberek dolgozó emberként, majd nyugdíjasként. A szerelemideál fontossága itt is jelentős szerepet kap, mivel a szerelem újbóli megélése ezen monoton, hosszú ideig tartó szakaszokban intenzív vágyként él az emberekben. Ha ez nem megy a házastárssal, a kapcsolat rossznak van minősítve, és egy következő kapcsolattól remélhető a szerelem érzésének újbóli megtapasztalása.

Összességében a megtartó közösségek felbomlása, az erősödő társadalmi elvárások – melyek a munka és biztos egzisztencia megteremtésének elsődlegességét hirdetik –, a nők munkába állása és ezzel együtt a házassággal kapcsolatos attitűdbeli változások, az élethossz megnyúlása nem kedveznek

a házasodásnak, ennek következménye a házasságkötések és gyermekszületek számának visszaesése és a válások gyakoriságának növekedése. Szilágyi (2010) szerint az elmúlt évtized változásai a társadalmat és a gondolkodást nyitottabbá tették, melyek újfajta beállítódást és igényeket alakítottak ki. Ezekhez a változásokhoz a házasság mint intézmény nem tudott megfelelően alkalmazkodni, ami változáshoz és *más párkapcsolati életformák elterjedéséhez* és megerősödéséhez vezetett.

## **A VÁLÁS, AZAZ A HÁZASTÁRSI/ÉLETTÁRSI KAPCSOLAT FELBONTÁSA**

A válás hivatalosan egy funkcióinak betöltésére alkalmatlanná vált házastársi kapcsolat bírósági úton való felbontását jelenti. A gyakorlatban azonban ennél jóval többről van szó, hiszen a családban az évek alatt komoly érzelmi kötelek alakulnak ki, melyeket a felek egymással való elégedetlenségének ellenére sem lehet pillanatok alatt felbontani és megszüntetni. A kutatások szerint ez a gyász-folyamat – függetlenül attól, hogy ki kezdeményezte a válást – minimum másfél-két évet vesz igénybe (Buda és Szilágyi, 1988).

A családról mint a szocializáció elsődleges színteréről való hagyományos elgondolás szerint a gyerekek egészséges felneveléséhez a családburok egészére, érintetlenségére van szükség, és a fejlődésükben rendkívüli jelentősége van annak, hogy milyen viszonyban vannak szüleikkel és az őket születésük után körülvevő környezettel.

Az érzelmi életnek az az egyensúlya, amely a mindkét szülővel rendelkező, sértetlen családokban jellemző, a válást követően meginog (György, 1978). A házasság fel-



bojlásával a gyerekek számára megszűnik az addig megszokott, ismert és biztonságot nyújtó családi közeg, ami nehezen feldolgozható trauma. Jellemzőek erre az időszakra a széthulló kapcsolatok, útkeresés, ami egyben az egyik legerősebb stresszfactor szülőknek és gyerekeiknek egyaránt (Bognár és Telkes, 1986).

A KSH 2009-es válással kapcsolatos demográfiai beszámolója szerint (Földházi, 2009) Magyarországon az elváltak száma az elmúlt 50 év alatt öt-hatszorosa nőtt. A teljes válási arányszám 1990-től folyamatosan emelkedik. Míg ez az arányszám 1990-ben 31 százalék, 2007-ben már 45 százalék, tehát ekkorra már csaknem minden második házasság válással végződik.

A hivatalos válásokról szóló adatok ugyanakkor nem mutattak teljes képet a valóban felbomló házasságokról, hiszen sokan élnek külön anélkül, hogy elváltak volna. A válásra vonatkozó adatok így valamelyest alábecsülik a házasságok instabilitását, sokkal több a rosszul funkcionáló, ténylegesen felbomlott házasság, mint amennyit valójában bírói ítélettel bontanak fel (Földházi, 2009).

A válással végződő házasságok 60%-ában egy-két gyerek is van, a három vagy több gyermeket egyedül nevelő szülők száma már igen alacsony, körülbelül 7% (Földházi, 2009).

A kiskorú gyerekeket nevelő szülők esetén a válások száma némi csökkenést mutat, bár a teljes válási arányszám folyamatosan nő, ami úgy lehetséges, hogy a gyerekvállalás kitolódásának köszönhetően sokan már az első gyerek megszületése előtt elválnak. 1990 és 2008 között 67%-ról 60%-ra csökkent a kiskorú gyerekeket nevelő elvált szülők aránya. Ezen belül az egy kiskorú gyermekkel rendelkező egyedülállók aránya 36%-ról 32%-ra, míg a két kiskorú gyermeket neve-

lőké 26%-ról 21%-ra csökkent. Kismértékű emelkedést mutat viszont az elvált, három- és többgyermekesek részaránya: 5,3%-ról 6,7%-ra nőtt (Földházi, 2009). A következő részben a válás néhány negatív következményét tekintjük át.

## A VÁLÁS LEHETSÉGES NEGATÍV KÖVETKEZMÉNYEI

### A válás és az élethossz összefüggései

Martin és munkatársai (2005) vizsgálatuk eredményeként kimutatták, hogy elvált szülők gyermekei átlagosan négy évvel korábban halnak meg, mint kortársaik, akiknek szülei nem váltak el. Ez az összefüggés független a gyermekkori személyiségtől. Dohányzással kapcsolatban elmondható, hogy azoknál a fiatal felnőtteknél, akiknek szülei elváltak, és később ők maguk is dohányozni kezdtek, magasabb volt az elhalálozás kockázata, mint akiknek nem váltak el a szülei, de ők maguk dohányoztak.

### A gyermekkorban bekövetkező szülői válás következményei

Wallerstein és kollégái (1991) kimutatták, hogy minél fiatalabb korban éri a gyermeket szülei válása, későbbi problémái annál súlyosabbak lesznek.

Azok a gyerekek, akik átélik szüleik válását, rosszabbul teljesítenek az iskolában, több a viselkedési problémájuk, alacsonyabb az önbecsülésük, rosszabb a pszichológiai alkalmazkodásuk. (Clarke-Stewart és mtsai, 2000) A válást követő két évben súlyos elmaradás mutatható ki a gyermek játékában és szociális kapcsolataiban (Hetherington, Cox és Cox, 1979), viselkedésében, feladatorientációjában (Clarke-Stewart és mtsai, 2000),

érzelmi jóllétében és szociabilitásában. Fel-  
nőttkorukban pedig rosszabb értékelést kap-  
nak pszichológiai képességeik, interperszo-  
nális képességeik és szocioökonómiai jóllétük  
terén (Clarke-Stewart és mtsai, 2000). Szor-  
rongóbbak, jobban félnek a visszautasítás-  
tól, és gyakrabban kifejezik negatív érzel-  
meiket, alacsonyabb az önértékelésük,  
alulteljesítenek, kevésbé határozottak és haj-  
lamosabbak a depresszióra azokhoz képest,  
akiknek nem váltak el szülei (Summers és  
mtsai, 1998).

### **Serdülőkorban bekövetkező szülői válás következményei**

Azok a serdülők, akiknek szülei elváltak, na-  
gyobb valószínűséggel kezdik korán a szexu-  
ális életet. Jellemző rájuk a magas emocioná-  
lis distressz, a kötelességmulasztás, valamint  
a tanulási nehézségek (Wallerstein és mtsai,  
1996, in Summers és mtsai, 1998).

Összességében látható, hogy a párkap-  
csolatban megoldhatatlannak nevezett, konst-  
ruált konfliktusok megoldásaként választott  
válás milyen negatív előzményekkel és kö-  
vetkezményekkel jár a család egységére és  
a családtagok életére nézve.

A válás ma már elkerülhetetlen tényként  
értelmeződik, azaz megoldásra váró feladat.  
Két oldalról lehet megközelíteni: ahhoz se-  
gíteni hozzá a házastársakat, hogy ne a válás  
legyen a problémájuk megoldása, vagy ah-  
hoz, hogy minél pozitívabb módon váljanak  
el egymástól.

E fejezet következő részeiben a házastár-  
sak, élettársi kapcsolatban élő személyek ál-  
tal számos, megoldhatatlannak kikiáltott  
konfliktus inadekvát kezelésének következmé-  
nyeként kimondásra kerülő válás humánus  
módon történő levezénylésének módszere,  
a *mediáció* mint egy lehetséges konfliktuske-  
zelési módszer kerül bemutatásra.

## **MI A MEDIÁCIÓ?**

A mediáció Magyarországon még viszonylag  
ismeretlen, de egyre inkább a köztudatban is  
megjelenő alternatív konfliktuskezelési eljá-  
rás (AKE). Elnevezése a *mediare* (középen  
állni) latin kifejezésből származik. A mediá-  
ció, vagyis közvetítéssel konfliktuskezelési  
eljárás a középen álló, független és semleges  
mediátor(ok), vagyis a közvetítő személy(ek)  
közreműködésével segíti hozzá az egymással  
konfliktusban álló személyeket ahhoz, hogy  
egy vagy több vitás kérdésben közös megol-  
dást találva, mindkét fél által elfogadható,  
közös megállapodásra jussanak (Barczy és  
Szamos, 2002).

A mediációról szóló irodalomban igen  
változatos szinonimákkal és hasonlatokkal  
illetik a mediációs eljárást:

- demokratikus vitarendezés
- fájdalommentes konfliktusmegoldás
- az egyezségteremtés művészete
- nyertes-nyertes elvű tárgyalás

Összességében a mediáció egyfajta békés  
konfliktuskezelési módszer, amelynek lé-  
nyege a konfliktusba keveredett felek közötti  
közvetítés, békéltetés. Távollabbi történeti  
eredetét és lényegét tekintve az eljárás több  
száz éves múltra tekint vissza. Egy semleges,  
külső fél beavatkozása és közvetítése a kon-  
fliktusban, feszültségben lévő felek között  
számos kultúrában ismert.

Magyarországon a mediációra 2003. már-  
cius 17-től kezdve van jogszerű lehetőség,  
melynek alapja a közvetítői tevékenységről  
szóló 2002. évi LV. törvény. E jogszabály  
határozza meg, hogy milyen polgári ügyek-  
ben kizárt (ami egyben azt is jelenti: az  
összes többi esetben pedig lehetséges)  
a mediáció, s hogy kik, milyen kvalifiká-  
ció, nyilvántartás és feltételek mellett vé-  
gezhetik.

„A jogok érvényesülésének egyre inkább tekintik feltételének, hogy rendelkezésre álljanak a viták alternatív rendezésének módjai, intézményei, melyek alkalmasak a jogviták megelőzésére, helyettesítésére. Ezt tapasztaljuk a nemzetközi – különösen az Európai Unió – kezdeményezéseiben, ajánlásaiban, s ma már a hazai jogi szabályozásban is, ahol közel húsz jogszabály szabályozza az alternatív vitarendezés valamilyen formáját. A szakemberek nagy sikerrel működnek közre a gazdaság, a szervezetek, a családi és gyermekekhez köthető viták rendezésében is, melyek közös jellemzője gyakran, hogy a felek érdekeik érvényesítésekor nem feltételezik, hogy vitapartnerük szabályt (normát, jogot) sértene, de érdekeik érvényesítése ütközésbe kerül. Az ilyen vitákat szokás az előzőektől (jogviták) megkülönböztetve érdekvitáknak tekinteni.” (OME honlapja, letöltve: 2013. június 6.)

A mediáció tehát nem témaspecifikus eljárás, számos alkalmazási területe van. A családi élethez kapcsolódva gyermekelhelyezés, válás, vagyongegosztás, öröklés, szomszédokkal fennálló konfliktus mentén alkalmazható. A politikában a kisebbségi konfliktusok, háborúk megelőzése, államok közötti feszült viszony, pártok közötti egyet nem értés esetén lehet hasznos módszer. A gazdaság és munkaügy területén a munkáltató és munkavállaló közötti konfliktus, vállalatok közötti konfliktusok oldásához használható a mediáció. Iskolában gyerekek között fennálló, tanár és szülő között, tanárok közötti konfliktusok esetén jól alkalmazható módszer.

A családi és a párkapcsolatok témájához kapcsolódva, a teljesség igénye nélkül, az alábbi területeken nevezhetők meg mediációs tevékenységek:

- válási mediáció;
- öröklés mentén megjelenő vitás ügyekben alkalmazott mediáció;
- vagyongegosztás kérdésében alkalmazott mediáció;
- gyermekelhelyezés, gyermekláthatás, kapcsolattartás, gyermektartás fizetése mentén alkalmazott mediáció;
- gyermeknevelési kérdésekben alkalmazott mediáció;
- távolabbi rokonságban álló családtagok közötti mediáció;
- oktatási intézményben jelentkező problémák esetében alkalmazott mediáció;
- szomszédsági mediáció;
- kisebbségi mediáció;
- kultúrák közötti mediáció.

A jelen írásban a *válási mediáció* kerül bemutatásra, ami nagy valószínűséggel magában foglalja a gyermekelhelyezés, a vagyongegosztás, a kapcsolattartás és a vagyongegosztás témákat.

## KI A MEDIÁTOR?

Közvetítői (mediatori) tevékenységet a törvény szerint kizárólag azok a személyek és társaságok folytathatnak, akik az Igazságügyi Minisztérium folyamatosan karbantartott jegyzékén szerepelnek. Ma Magyarországon mediátor lehet, aki rendelkezik felsőfokú végzettséggel, minimum 60 órás akkreditált mediátorképzésen részt vesz, majd azt sikeresen abszolválja, továbbá a megfelelő dokumentumokat az Igazságügyi Minisztérium számára megküldve, ezek által elfogadásra kerül és a mediatori névsorba felvételt nyer.

Képzettségét és a mediáció alatti feladattal tekintve a mediátor alapvetően a felek közötti hatékony kommunikáció elősegítéséért és a folyamat kereteinek tartásáért felelős.

A mediátor nem hoz döntést a felek közötti vita ügyében, hanem személyével, tapasztalatával és tudásával segíti a megegyezési folyamatot. A mediátor az egyéni szükségletek nevesítése mentén próbálja a közös szükségleteket feltárni, mely közös szükségleteket használja fel arra, hogy közös megoldásokat találjanak az eltérő szükségletekből fakadó konfliktusok feloldására. A személyeknek ezáltal segít beazonosítani a problémáikat, hatékonyan vezeti a tárgyalásokat, több alternatív megegyezési lehetőséget is kidolgoz a felekkel együtt, és nem téveszti szem elől a célt: a gyors és kölcsönös megelégedést szolgáló egyezséget, amit mediációs megállapodás formájában rögzítenek. A mediáció során a felek határozzák meg a végeredményt, és nem kell azzal a kockázattal számolniuk, hogy egy harmadik fél (bíró vagy választott bíróság) hozzon egy számukra kedvezőtlen, de kötelező erejű döntést (Barczy, Szamos, 2002).

### MEDIÁCIÓS FOLYAMAT LÉTREJÖTTÉNEK FELTÉTELEI

A sikeres együttműködéshez megfelelő körülmények szükségesek. Barczy és Szamos (2002) szerint akkor érdemes a mediációt választani a konfliktusok kezelésére, ha

- a fennálló kapcsolatok fontosak a feleknek a jelenben és a jövőben egyaránt;
- a résztvevők a végeredményt illetően meg akarják tartani az irányítást;
- nincs jelentős hatalmi különbség a vitában állók között;
- az idő és a pénz lényeges elem a konfliktusfeloldásban a konfliktusban álló felek számára;
- a résztvevők felkészültek arra, hogy egy pártatlan, külső fél segítségét elfogadják;

- egyik fél személyes biztonsága sem függ a vita kimenetelétől; és
- a felek igénylik a vita rendezését.

### VÁLÁSI MEDIÁCIÓ

Válásról beszélünk, ha a korábban házastársi vagy élettársi kapcsolatban élő személyek megszüntetik közös élet- és vagyonközösségüket. Ha a férj és feleség a válási szándékuk kimondása és kölcsönös elfogadása után a válással járó kérdéseket képesek megbeszélni, a gyermek- és vagyonkérdésekben közös megállapodásra jutni, akkor közös beleegyezéssel, a közösen megírt megállapodással a bíróság gördülékenyen, gyorsan szétválasztja őket. Abban az esetben, ha a felek nem képesek a válás mentén megjelenő konfliktusaik megbeszélésére, negatív érzelmi állapotuk, sértettségük nem teszi lehetővé, hogy szót értsenek egymással, céljukká válik a másik legyőzése, amihez ügyvédek segítségét kérik. Ennek következményeként a kapcsolatuk még ellenségesebbé válik, és a kapcsolatuk befejezését a bírósági határozat mentén kell befejezniük és a jövőben a gyermekek mentén fenntartaniuk. A két végletes megoldás között található a válási mediáció, ami olyan személyek számára javasolt közvetítési folyamat, akiknek válási szándéka egyértelmű, de a válás mentén megjelenő akadályozó tényezőkben nem tudnak, de szeretnének közös megegyezésre jutni. A válási mediáció *nem jogi eljárás*. A mediáció során az irányítás megtartására lehetőség van, hiszen egy olyan megállapodás születhet a folyamat végére a felek aktív közreműködésével, amellyel a bíróságot felkeresve egyszerű és gyors hivatalos válási eljárás lefolytatására van lehetőség úgy, hogy a kapcsolat befejezése után oly módon alakítsák a felek az

együttműködésüket, ahogyan számukra az a legkedvezőbb. Ezen folyamat közben az egymással konfliktusban lévő felek a mediátorok edukatív közbenjárása mentén új kommunikációs készségeket tanulnak meg, melyek elsajátítása révén a jövőben is képesek egymással szót érteni, konfliktusos helyzeteket megoldani. Ennek kiemelkedően fontos szerepe van, hiszen a személyek házastársi kapcsolatuk felbontása után, szülőként kapcsolatot tartanak a gyermekekkel kapcsolatos kérdések megbeszélése miatt.

### MIKOR NEM JÓ VÁLASZTÁS A VÁLÁSI MEDIÁCIÓ?

Nem ideális a válási mediáció alkalmazása, ha

– *Nagy hatalmi különbség van a két fél között*

Ha pozícióbeli, státuszbeli különbségek igen intenzíven jellemzik a párkapcsolatot, a mediáció nem minden esetben tud a felek segítségére lenni.

– *A felek közötti konfliktus a tettegességig fajul*

Abban az esetben, ha családon belüli erőszak, abúzus tényére bukkan a mediátor, a mediáció felfüggesztése mentén, hatóságok bevonását szükséges kezdeményezni, majd az erőszakos cselekedetek megszűnését követően a mediációs eljárás folytathatóvá válik.

– *Túl heves érzelmek akadályozzák a felek egyezkedési hajlandóságát*

Nagyon intenzív, negatív érzelmek jelenléte ellehetetleníti a mediátorok közreműködése által biztosított folyamatot, a közvetítés nem adekvát megoldás ilyenkor. A felek által esetlegesen titokban készített magnófelvételek, minősíthetetlen beszéd, kiabálás, fenyegetőzés csillapodásának reménytelensége megakadályozza a mediáció lefolytatását.

– *Alapvető jogok forognak kockán*

Személyi biztonság, vagyoni biztonság megkérdőjeleződésének esetén nem vállalható a mediáció, vagy felfüggesztése, lezárása javasolt.

– *Jogi eljárás már folyamatban van*

Jogi eljárás elindulása és a mediáció idejére annak fel nem függesztése ellehetetleníti a mediációban célként megfogalmazott nyerő-nyerő pozíciójú konfliktusmegoldást, vagyis az egyéni szükségletek közös szükségletként való megfogalmazását, mivel a jogi eljárások elsősorban a nyerő-vesztő pozíció fenntartását célozzák meg. Ez gondolkodásban és tettekben egyaránt megnyilvánul, amit a társadalmi szocializáció, a szokásrend is erősít és fenntart (Barinkai, Bártfai, és mtsai, 2003).

### MIÉRT ÉRDEMES A MEDIÁCIÓT VÁLASZTANI A JOGI ELJÁRÁSSAL SZEMBEN?

A válási mediáció nem peres eljárás, azaz a mediáció során a kontroll, a döntés joga a személyek kezében marad. A folyamat végére olyan, a felek által elfogadott, méltányos kompromisszumos megoldás fogalmazódhat meg, amely a felek közös szükségleteit tartalmazza. Ez úgy kerül leírásra, hogy nem egy harmadik személy dönt a szülők vagyoni, gyermekkel kapcsolatos kérdéseiről, hanem maguk az érintett felek.

A mediáció a peres eljáráshoz képest jóval rövidebb ideig tart. A válási/gyermekek-helyezési mediáció esetén általában 5–7 alkalom elegendő a közös megállapodás kidolgozásához, melynek ütemezése a felek és a mediátor(ok) által határozódik meg. Az ebből következő előnyök közé sorolható, hogy a kapcsolat további elmérgesedésének



veszélye csökken, ezáltal a családban élő gyerekek is rövidebb ideig szenvedik el a szülei válásával járó nehézségeket, és nem utolsósorban, anyagi szempontok szerint, a mediáció könnyebbséget jelent a családoknak a peres eljáráshoz képest. A mediáció folyamata közben az egymással konfliktusban lévő felek a mediátorok edukatív közbenjárása mentén új kommunikációs készségeket tanulnak meg, melyek elsajátítása révén a jövőben is képesek egymással szót érteni, konfliktusos helyzeteket megoldani. Ennek kiemelkedően fontos szerepe van, hiszen a személyek, házastársi kapcsolatuk

felbontása után, szülőként kapcsolatot tartanak a gyermekekkel kapcsolatos kérdések megbeszélése miatt. A mediációs folyamat alatt képessé válnak a másik minősítése nélkül, a másik félbeszakítása nélkül, a múltbeli sérelmek felemlégetése nélkül, a másik nevében beszélés helyett a saját érzéseiket, szükségleteiket megfogalmazni. Ezáltal képessé válnak a másik megértésére, a gördülékenyebb kommunikáció elsajátítására. A mediáció, a peres eljárás beállítódásával szemben, a nyerő-nyerő pozíció megvalósítását célozza meg, azaz – kompromisszumok árán, de – mindkét fél, a másik szempontjai-

5. táblázat. A jogi eljárás és a mediációs eljárás összehasonlítása válás esetén

<b>A polgári peres eljárás és a válási mediáció összehasonlítása</b>	
<b>PER</b>	<b>MEDIÁCIÓ</b>
Nyilvános, nem bizalmas Időtartama bizonytalan (évekig elhúzódhat).	Bizalmas Időtartama rövid.
<u>Az igazságot kutatja</u> A bíróság célja az, hogy kiderítse az „igazságot”, a bizonyítékok szabad mérlegelésével, hosszadalmas eljárással.	<u>Méltányos egyezsége törekszik</u> A cél, hogy olyan kompromisszum szülessen, amely mindkét fél számára méltányos.
<u>Az ellentétek erősödnek</u> Lehetetlenné teszi a későbbi együttműködést.	<u>Stresszmentes megoldás</u> Gyakran a korábbiaknál is jobb együttműködés alapjául szolgál.
<u>Nem önkéntes</u> A felek kötelesek a bíróság előtt megjelenni és ott tényeket, iratokat feltárni, gyereket is előállítani, ha a bíróság erre kötelez.	<u>Önkéntes</u> A feleknek teljes kontrolljuk van a másik fél vagy a mediátor számára feltárni kívánt tények, dokumentumok felett és tetszés szerint, bármikor kiléphetnek az eljárásból.
<u>Nyerő-vesztő pozíció</u> A perben csak az egyik fél nyerhet, ezért a másik fél szükségszerűen vesztes lesz.	<u>Nyerő-nyerő pozíció</u> A megegyezést kötő felek mindegyike megőrzi a méltóságát és mindketten nyertesként távoznak.
<u>Gyermek érdekei</u> A bíróság a jogi szabályok mentén veszi figyelembe a gyermek érdekeit.	<u>Gyermek érdekei</u> A mediátor minden esetben a gyermek érdekeit képviseli, korának figyelembevételével.
<u>Anyagi szempontok</u> A sokszor évekig elhúzódó folyamat anyagilag nagyon megterhelő.	<u>Anyagi szempontok</u> Rövidségénél fogva sokkal kedvezőbb anyagi terhelést jelent.
<u>Idő faktor</u> Az eljárás hosszúsága miatt a konfliktusban lévő felek és a gyermekek is nagy stressznek van kitéve, fizikailag és lelkileg egyaránt leépülhetnek.	<u>Idő faktor</u> A folyamat rövidege és a kontroll megtartása kedvezően befolyásolja a stressz mennyiségét és kevésbé megterhelő a személyek számára.

nak a figyelembevételével, a másikat nem leküzdeni akarván képviseli a saját érdekeit.

A mediátor minden esetben a családban élő gyermekek érdekeit képviselve segíti a szülők egyezkedését, nem tévesztve szem elől a gyermekek életkorát, érzékenységét, egészségügyi állapotát, a testvéreik számát. Ezen szempont szerint külön előny, ha a mediátor pszichológiai diplomával rendelkezik, hiszen a fejlődés-lélektani ismeretek növelik az esélyét a szakmaiság mentén a gyermek szempontjainak a figyelembevételére.

## A VÁLÁSI MEDIÁCIÓ FORGATÓKÖNYVE

A válási mediáció is, mint bármely más területen alkalmazott mediáció, konkrét lépéseken keresztül, viszonylag kötött „forgatókönyv szerint” halad: a konfliktusok megbeszélése után, az egyéni szükségletek, majd a közösen megbeszélendő kérdések verbalizálása mentén a mindkét fél által elfogadott megoldási javaslatok aprólékos, részletes kidolgozása felé.

A mediációs helyzetben két mediátor vesz részt – a családterápiához hasonlóan –, akiknek a szerepei egyértelműek. Az egyikük közvetít a felek között, a másik mediátor flip charta jegyzetel és összefoglal. Ezek a szerepek rugalmasan változtathatók. Az írásbeli rögzítés nagyon fontos tevékenység, hiszen a felírt információk alapján állítódik össze a végleges megállapodás. A semlegesség, függetlenség megőrzése is könnyebben megtartható két mediátor esetén.

A mediációs folyamat szakaszolása (lásd *1. melléklet*) mentén láthatóvá válik annak struktúrája, ami eltérő a családterápia általánosan megnevezhető folyamatától, noha számos közös jellegzetesség felismerhető. Meg-

felelő tapasztalattal rendelkező mediátorok hasznos segítők lehetnek a válási szándékukat megfogalmazó személyeknek és a velük egy háztartásban élő gyermekeknek.

Pszichológiai ismeretekkel rendelkező mediátorok pártatlanságukat a házastársak felé biztosítják. A házastársak gyermekeit azonban életkoruknak megfelelően, fejlődépszichológiai ismeretekre támaszkodva képviseli a mediátor. Ennek elsősorban a válás után a gyermek elhelyezése, a gondviselő szülő megnevezése és a kapcsolattartás szempontjából van jelentősége.

Összességében a válási mediáció optimális módszer lehet a párkapcsolatukat befejezni, de szülői szerepüket fenntartani vágyó személyek számára. Összességében a felek a saját kezükben tartva a kontrollt, a mediátor közvetítése által a konfliktusaikra közösen elfogadható megoldást találva építik újra szülői kapcsolatukat, miközben a gyermekek és a felnőttek testi/lelki és érzelmi állapota, a helyzet nehézségéhez képest, a lehető legkevésbé van kitéve a negatív hatásoknak. Válási mediáció végére – ideális esetben – a személyek jobb kommunikációs eszköztárral, tisztább határokkal, biztosabb szülői kompetenciákkal a birtokukban távoznak.

## ESETISMERTETÉS

Az édesanya, Gabi telefonon jelentkezik kollégámnál azzal a kéréssel, hogy vizsgálja meg hatéves gyermekét, vajon minden rendben van-e vele pszichológiai értelemben. Kollégám kérésére Gabi és férje, Tamás ketten érkeznek az első találkozásra, gyermeküket nem hozva magukkal.

A beszélgetésből kiderül, hogy Gabi és az apuka, Tamás 10 hónapja külön élnek és a közeli jövőben el fognak válni. Gabi gyermekük

állapotára vonatkozó aggodalma ebből a helyzetből fakad. A kapott információk alapján kiderül, hogy a válási szándék közös, mégis nagyon sok probléma, kérdés, vitaforrás nehezíti, lassítja az előrehaladást, növeli a feszültséget és gátolja a kommunikációt kettőjük közöttük. A fenti információkon kívül annyit tudtam meg, hogy Gabi és Tamás indulatosak egymással, negatív érzéseik könnyen és intenzíven felszínre kerülnek.

Kollégám felajánlja számukra a mediációt mint egy lehetséges utat ahhoz, hogy „hidat” építsenek egymás között problémáik megbeszéléséhez. A lehetőséget elfogadják, és későbbre halasztják gyermekük pszichológiai vizsgálatát.

A mediáció egyik első lépése, hogy a felek, élve az osztatlan idő adta lehetőséggel, elmondják, hogy kinek mi jelent problémát, miért van szükségük közvetítésre. Történetüket egy későbbi alkalommal mesélik el.

Fiatalon, még a főiskolán ismerkednek meg egymással, majd a főiskola befejezése után összeházasodnak és Tamás kérésére Ausztriába mennek dolgozni. Kezdeti nehézségek után mindketten megszeretik az ottlétet, vendéglátósként dolgoznak. Közben létrehoznak egy céget, amiben Tamás sokat dolgozik, Gabi a minimális százalékkal van benne. Gabi terhes lesz, de addig fel nem fedezett és ezáltal kezeletlen autoimmun betegség miatt az orvosok szerint nem tarthatja meg a babát. Sok orvossal beszél, míg végül az egyik szerint vállalhat újra gyereket, szigorú ellenőrzés mellett. Ismét terhes lesz, terhessége alatt végig feküdnie kell, majd időre megszületik egészséges fiúgyermekük, Dani. Ezután Magyarországra költöznek abba a faluba, ahol az apa szülei élnek. Építenek egy családi házat, amelyben két évet élnek közösen a nagyszülőkkel nagy szeretetben. Tamás tovább dolgozik a cégükben, ami

nagyon jól megy, Gabi a gyermekkel foglalkozik. Tamás Budapestre akar költözni, ezért eladják a házukat és vesznek egy budai lakóparki lakást, amelybe már nem költözik be az egész család, mert a költözés előtti napon derül ki, hogy Tamásnak külső kapcsolata van. Fél év után Gabi adja be a válókeresetet.

Dani jelenleg 6 éves, állapota aggasztó Gabi számára, mert aggasztó dolgokat művel. Állandóan vakargatja a bőrét, helyenként már véres foltok vannak emiatt a testén; éjszákánként felébred, sír.

Röviden ez az előtörténetük.

A hivatalos eljárás tehát már él, amikor a mediáció elindul. Mint említettem, ez a tény kontraindikált a mediációval, ezért kérjük őket, szüntessék meg az eljárást. Ez meg is történik.

Ezzel a történettel a hátuk mögött fogalmazták meg állásfoglalásaikat, majd szükségleteiket, igényeiket a másik felé.

Gabi:

- válni szeretne;
- Tamás akkor segítsen, ha szüksége van rá (Danival kapcsolatban);
- maga irányítsa az életét – anyagi függősége szűnjön meg Tamástól;
- több lábon állni;
- rendszeresség, ezen belül Dani ne lehessen egy hetet az apjánál, egy hetet nála, csak a szokásos láthatási időben találkozzon az apjával;
- Dani kihagyásával beszélhessen Tamással;
- Dani rossz állapotban van, ha Tamás és Gabi veszekednek;
- életterek tiszteletben tartása;
- új barátok, ismeretség, kapcsolatok kialakítása miatt hálás Tamásnak, hogy elválnak;
- amit Tamás megígér, azt teljesítse;
- Tamás szülei és Gabi közötti kapcsolat teljes megszakítása;

- öt évig nem volt apja a gyerekeknek, csak tíz hónapja;
- a gyerekek fontos az apja.

Tamás:

- válni szeretne;
- Dani ügyében megállapodni: 1-1 hét helyett a 9-5 nap és edzésnapon Tamás vihesse haza;
- őszinteség, Gabi ne mondjon valótlan a gyerek láthatása kapcsán;
- rendszeresség;
- Dani minél kevésbé sérüljön – többet lehessen az édesapjával; Dani rossz állapotban van;
- anyagiak terén megállapodás, írásos szerződés készüljön, a korábbi eredménytelen volt;
- Danival kapcsolatban tudjanak kommunikálni; gyerek és a nagyszülők kapcsolatának fenntartása, és ez kölcsönös legyen;
- Danit ne nevelje Gabi a nagyszülei ellen, Gabi tartsa tiszteletben Tamás szüleit és segítse a kapcsolatukat.

A mediáció ezekkel az állásfoglalásokkal, rejtett szükségletekkel indult. Kiemelésre kerültek a közös, a megegyező tételek a felsoroltak közül, örültünk, hogy vannak ilyenek, kiemeltük, hogy mindkettőjüknek fontos a gyerek, és szeretnének minél többet vele lenni. Amiben tudtuk, megerősítettük őket, majd az első találkozó ezzel ért véget.

Kezdetét vette azonban egy igazi „pókerjáték”, amiben mi, mediátorok, nem akartunk részt venni. A játszmákat főleg az ülések között játszották a szülők. Nehézséget jelentett számunkra, hogy nem láttunk bele sem Tamás, sem Gabi lapjaiba, és ők sem láttak bele egymás lapjaiba. Ettől a kettőjük között már meglévő bizalmatlanság érzése kicsit ránk is áterjedt. Többször volt olyan érzé-

sünk, hogy folyamatosan be akarják egymást csapni és ezzel minket is, azaz nem nyílt kártyákkal játszanak.

Második alkalommal csak Tamás jelenik meg. Gabi telefonon szerette volna lemondani a találkozót, mert szörnyű dolgok történtek, de végül sikerül meggyőzőm, hogy jöjjön el. Ennek ellenére sem jelenik meg, csak az apuka. Tamás elmondja, hogy az történt, Dani nála volt, közös megállapodásuk szerint, de Dani lebetegedett (nátha). Tamás írt egy SMS-t Gabinak, hogy a gyerek beteg, aki erre odarohant egy barátnőjével hozzájuk és haza akarta vinni. Dulakodásra került sor, Danit cibálták ide-oda, majd Gabi annyira felhergelte magát, hogy kinyitotta az ablakot és kiabálások közepette ki akarta vetni magát. Tamás húzta vissza.

Végül Tamás kitolta Gabit az ajtón kívülre, aki elment.

Mivel Tamással volt egy külön beszélgetésünk, Gabinak is megajánlottuk ezt, és ő élt is vele.

A beszélgetés idején már nála volt a fia, Tamás visszavitte a megbeszélte időben neki. Ugyanazt a történetet meséli el, amit Tamás, azzal a különbséggel, hogy Tamás SMS-ét ő segítségkérésnek értette és ezért észet ve-szejtve rohant hozzá.

Harmadik, negyedik alkalommal mindketten megjelennek, és haladunk tovább a mediációs folyamatban.

Ezek alapján megszületik a közös szükségletek listája, amely mentén el lehet kezdeni egyezkedni:

- válni: érzelmileg, térben, anyagilag függetlenedni egymástól, tiszta helyzet, önállóság;
- életterek tiszteletben tartása,
- anyagi megállapodás;
- rendszeresség; Dani láthatásában megállapodni; edzésnapon Tamás viszi haza Danit az óvodából;

- Dani nélkül beszélni egymással;
- megállapodás betartása, őszinteség, bizalom;
- Tamás és Dani, illetve Gabi és Dani kapcsolata jó legyen;
- Danival kapcsolatban legyenek közösen lefektetett szabályok;
- gyerekzoba-teremtés Daninak az apukánál;
- anyagi különbségek ne legyenek hangsúlyozva Dani előtt;
- Dani ne legyen postás a szülei között, ne használják eszközként egymással szemben, a másik büntetésére (mediátor), ne adjanak neki nagyobb döntési jogot, mint amekkora a korának megfelelő.

A közös szükségletek közül a rendszeresség szükségletet választják mindketten az első szempont megbeszéléseként. Ennek megbeszélése azonban hamar elkezd a kölcsönös zsarolás mentén pörögni, ami azt üzeni számukra és a mediátorok számára is, hogy még nem tudnak erről megoldást hozni. A kölcsönös zsarolás úgy értendő, hogy Tamás akkor ad több pénzt Gabinak gyerektartás címen, ha 1 hét–1 hét „láthatásban” maradnak. Gabi viszont akkor adja a gyereket, ha több pénzt kap Tamástól. Sokáig kínlódnak a megoldás kitalálásában, mivel mindketten makacs módon ragaszkodnak a gyeplőjükhöz, ami nem viszi őket előre.

Ezt a típusú gondolkodást, vagyis hogy a gyerek és a vagyonmegosztás, anyagi juttatás összekötődik, szerettük volna nem elfogadni. Nem akartuk a gyereket kifizethetővé, megvásárolhatóvá, eladhatóvá tenni. A rendszeresség konfliktusának későbbre halasztásával és egy könnyebb kérdés tisztázásával azt szerettük volna elérni, hogy a pár megtapasztalja, hogy képesek együttműködni, képesek saját magukból közös meg-

oldást kitermelni, ami miatt a jövőre nézve több bizalmat szavaznak egymásnak, maguknak és a mediációnak. A rendszeresség szükséglet megbeszélését későbbi időpontra toltuk, így az életterek tiszteletben tartását választották második problémaként. Ennek a közös szükségletnek a megbeszélése megtörtént, mindketten elfogadták a javaslataikat a kérdés megoldására. A részletesség miatt mutatom meg a megoldásukat.

### **Az életterek tiszteletben tartása**

1. Amikor az apuka hazaviszi láthatás után a gyereket, akkor az ajtóban megáll, adják-veszik őt. (Gabi)
2. Minden második nap telefonálhat Tamás, este 7 és fél nyolc között. Ha Gabinak éppen elfoglaltsága van, akkor jelez, és Tamás később hívja Danit. Tamás vagy a vonalas telefonon, vagy anyja mobilján hívja a fiát. Dani ne telefonáljon. (Gabi)
3. Nem találkozni egymással (felnőtt-felnőtt), amíg Gabi másként nem akarja. (Gabi)
4. A másik munkahelyének tiszteletben tartása. Telefonon, munkaidőben csak Gabi keresheti Tamást. (Gabi)
5. Heti egy alkalommal 20 percet beszéljenek a szülők egymással Daniról telefonon, a hét első láthatása alkalmával. (Gabi+Tamás)
6. Danitól elvenni a mobiltelefont és csak a másik két telefont használhatja. (Mindketten)

A következő találkozásra ismét nem jön el Gabi, mert valamiért megsértődik Tamásra. Nem részletezem tovább ülésenként a mediációt – csupán azért tettem ezt eddig is, hogy érezhető legyen a folyamat.

A megegyezési szándékukat, hajlandóságukat továbbra is a vagyonmegosztás és a gyerek-láthatás mozgatja. Gabi anyagilag nagyon rosszul áll, bár megszokta a jólétet



a budai lakásban. Nem akar elköltözni, de ha kell, akkor vidékre költözik a gyerekekkel. Tamás ettől fenyegetve érzi magát, ezért megígéri, hogy Gabi megtarthatja a lakást és Dani nevére íratja a saját részét, ha Gabi marad és az egy hét–egy hét megosztás marad. Gabi ebben a lakásban csak úgy tud megélni, ha több gyerektartást kap (magas rezsi...), vagy egy kisebb lakásba költözik, ami más színvonalú a gyerekeknek, mint amit megszokott. Tamás az átlagosnál nagyobb összeget ígér. Gabi nem tudja az iskolába fuvarozni a gyereket, ha nincs autója, szeretné megtartani a cégautót. Tamás határozott idejű megkötéssel ebbe is belemegy. Megtörténik a vagyonmegállapodás. A történetnek sajnos nincs vége. A következő ülésen minden felborul, ugyanis egy barát szerint Tamás túl sokat ad Gabinak, enélkül is megkapná az egy hét–egy hét láthatást. Gabi erre megsértődik, nem adja a gyereket...

És ez így ment volna a végtelenségig, ha nem változtatunk a stratégiánkon. Változtatunk: beszálltunk a pókerpartiba.

„Feltettük Danit” az asztalra és megkérdeztük: kinek mennyit ér ez a gyerek? Ez

a kérdés tisztává tette a helyzetet, „névén nevezünk a gyermeket”. Minden megváltozott: elkezdenek egymással egyezkedni a gyereken. Sikerül megállapodniuk sok ülés után az egy hét–egy hét láthatásban annak fejében, hogy Gabi maradhat a budai lakóparki lakásban, amit el is adhat, de bizonyos százaléka, ami igazából a Tamás fele tulajdona, Danié marad.

Még egy ülésünk volt a megbeszéltek szerint, amire elkészítettük a megállapodást. Ennek tervezetét elküldtem nekik postán. Mindketten eljöttek és alá is írják a megállapodást, a mediátorokkal együtt.

Utánkövetéses találkozón mesélik el, hogy mivel a mediációt választották válásuk megsegítéséhez, az írásos mediációs megállapodással, azaz a közös megállapodásukkal a kezükben a bíróságon valóban gyorsan szétválasztották őket, így viszonylag gyorsan véget ért a hivatalos válás. Hosszú, nehéz és költséges eljárás nélkül, a mediációs megállapodással létrejöhet a válás úgy, hogy a felek remélhetőleg utána is képesek kommunikálni egymással a mediáció során elsajátított kommunikációs technikák használatával.

## SUMMARY

### MEDIATION OF DIVORCES, I.E. PRESENTATION OF A HUMAN METHOD THAT HELPS TO FINISH OF COUPLE-RELATIONSHIPS

Starting from the system theory of family therapy view, mediation is demonstrated by means of the process of divorce, through one of the frequent solutions of the stoppage in the subsystem of the couple-relationship. This article gives an inside view into the process of a possible conflict management measure through the potential interpretations of conflicts, complemented with real case-studies. After explanation of the concept and meaning of conflict, the author presents the changes of thinking about the conflict through the semantic changes of conflict as a word.

As a result of this, the method of mediation conflict handling, the similarity and the difference between this and the family therapy and the process and phases of mediation will be understandable through the presentation of conflicts of couple-relationships.

Finally this article ends with the presentation of a real divorce-mediation.

*Keywords:* conflict; couple-relationship conflict; divorce; mediation; mediation of divorce; presentation of case-studies;

## IRODALOM

- ADLER, A. (1994): *Emberismeret: Gyakorlati individuálpaszichológia*. Göncöl Kiadó, Budapest.
- ARISZTOTELÉSZ (2006): *Lélekfilozófiai írások*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- BARCZY M., SZAMOS E. (2002): „*Mediare necesse est*”. *A mediáció technikai és társadalmi alkalmazása*. Animula, Budapest.
- BARINKAI ZS., BÁRTFAI J., DÓSA Á., GULYÁS K., HERCZOG M., HOTVÁTH É., KUTACS M., LOVAS ZS. (2003): *A mediáció. A közvetítői tevékenység*. HVG-Orac Lap- és Könyvkiadó Kft., Budapest.
- BOGNÁR G., TELKES J. (1986): *A válás lélektana*. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest.
- BUDA B., SZILÁGYI V. (1988): *Párválasztás*. Gondolat, Budapest.
- CLARKE-STEWART, K. A., VANDELL, D. L., MACCARTNEY, K., OWEN, M., BOOTH, C. (2000): Effects of parental separation and divorce on very young children. *Journal of Family Psychology, 14*(2). 304–326.
- COSER, L. A. (1956): *The Function of Social Conflict*. Free Press, New York.
- DÁNYI D. (1996): Házasság és válás. In TARSOLY I. (szerk.) (2000): *Magyarország a XX. században*, II. kötet. URL: <http://mek.niif.hu/02100/02185/html/185.html> (letöltve: 2011. 01. 26.)
- DESCARTES, R. (1968): *Discourse on Method and The Mediations*. Penguin Group, London.
- DEUTSCH, M. (1973): *The Resolution of Conflict*. Yale University Press, New Haven, CT – London.
- FREUD, S. (2006): *A mindennapi élet pszichopatológiája*. Gabo Könyvkiadó, Budapest.
- FÖLDHÁZI E. (2009): *Demográfiai portré 2009: Válás*. [http://www.demografia.hu/letoltes/kiadvanyok/portre/honlap\\_teljes.pdf](http://www.demografia.hu/letoltes/kiadvanyok/portre/honlap_teljes.pdf) (letöltve: 2011. 03. 05.)
- GÖDRI, I. (2001): A házassági kapcsolatok minősége és stabilitása. Elméleti támpontok és mérési lehetőségek. *A Központi Statisztikai Hivatal Népegészség-tudományi Kutatóintézetének kutatási jelentései, 66*. Budapest. URL: <http://www.demografia.hu/letoltes/kiadvanyok/Kutjelek/KJ66Hazmer.pdf> (letöltve: 2011. 03. 25.)
- GYÖRGY J. (1978): *A nehezen nevelhető gyermek*. Medicina, Budapest.
- HAMVAS B. (2006): *Scientia sacra I*. Medio Kiadó, Budapest. 162.
- HETHERINGTON, E. M., COX, M., COX, R. (1978): Long term effects of divorce and remarriage on the adjustment of children. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry, 24*. 518–530.
- Központi Statisztikai Hivatal, Népszámlálás 2011 [www.ksh.hu/nepszamlalas/?lang=hu](http://www.ksh.hu/nepszamlalas/?lang=hu)

- LAMM, V. (1999): *Jogi lexikon*. KJK-Kerszöv Jogi és Üzleti Kiadó Kft., Budapest.  
Országos Mediációs Egyesület honlapja. <http://www.mediacio.hu>. (letöltve: 2013. 06. 06.)
- MARTIN, L. R., FRIEDMAN, H. S., CLARK, K. M., TUCKER, J. S. (2005): Longevity following the experience of parental divorce. *Social Science and Medicine*, 61(10). 2177–2189.
- ROGERS, C. (1987): „*Speaking Personality*” in the *Carl Rogers Reader*. Constable, London.
- SARTRE, J. P. (1958): *Being and Nothingness*. Routledge, London.
- S. MOLNÁR E.(1999): Családi értékek, magatartások, demográfiai tendenciák. *Századvég, Új folyam*, 14. 31–54.
- STEIGER K. (szerk.) (1994): *Bevezetés a filozófiába*. Holnap Kiadó, Budapest.
- SUMMERS, P., FOREHAND, R., ARMISTEAD, L., TANNENBAUM, L. (1998): Parental Divorce During Early Adolescence in Caucasian Families: The Role os Family Process Variables is Predicting the Long-Term Consequences for Early Adult Psychosocial Adjustment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(2). 327–336.
- STRASSER, F., RANDOLPH, P. (2008): *Mediáció. A konfliktusmegoldás lélektani aspektusai*. Nyitott Műhely, Budapest.
- SZILÁGYI V. (2010): *A nemek viszonyának jövője. Egyenrangúság, nyitottság, önmegvalósítás*. Háttér Kiadó, Budapest. 35–84.
- TRINGER, L. (2000): *A család szerepe a lelki egészség megőrzésében és helyreállításában*. URL: <http://www.magyarpaxromana.hu/kiadvanyok/csalad/tringer.htm> (letöltés ideje: 2011. 03. 09.)
- WALLERSTEIN, J. S. (1991): The long-term effects of divorce on children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 30(3). 349–360.

## MELLÉKLET

A mediációs folyamat szakaszai (Barczy és Szamos, 2002)

### A) SZEMTŐL SZEMBEN MEDIÁCIÓ MEGTEREMTÉSÉNEK SZAKASZAI

*1. szakasz: az első kapcsolatot az egyik féllel*

Feladatok:

- kölcsönös bemutatkozás, a helyzet feltérképezése;
- az érzelmek felismerése;
- kontaktusteremtés, kapcsolatépítés, bizalom kialakítása;
- magyarázat a mediációról és a mediátor szerepéről – megemlítvén a megbízhatóságot;
- első benyomás kialakítása;
- bizalom elnyerése;
- semlegesség mutatása;
- a hogyan tovább – a következő lépés eldöntése.

*2. szakasz: az első kapcsolat a másik féllel*

## Feladatok:

- kölcsönös bemutatkozás, a helyzet feltérképezése;
- az érzelmek felismerése;
- kontaktusteremtés, kapcsolatépítés, bizalom kialakítása;
- magyarázat a mediációról és a mediátor szerepéről – megemlítvén a megbízhatóságot;
- első benyomás kialakítása;
- bizalom elnyerése;
- semlegesség mutatása;
- a hogyan tovább – a következő lépés eldöntése.

*3. szakasz: a mediátorok felkészülése a viták megoldására*

## Feladatok:

- a mediáció folytatásához legadekvátabb módszer kiválasztása;
- a szemtől szembeni mediáció lehetőségének megajánlása vagy késleltetése;
- mediátorok közös felkészülése;
- a helyszín megteremtése.

**B) SZEMTŐL SZEMBEN MEDIÁCIÓ SZAKASZAI***1. szakasz: előkészítés, a problémák, konfliktusok meghallgatása*

## Feladatok:

- köszöntés és kölcsönös bemutatkozások;
- alapszabályok megfogalmazása, keretek felállítása;
- mediációs eljárás magyarázata;
- kommunikációs szabályok ismertetése-elfogadtatása: másik meghallgatása félbeszakítás nélkül, én-állítások, jelennel és jövővel való foglalkozás facilitálása, a múlt sérelmeinek fel nem emlegetése, másik minősítésének kerülése, saját szükségletek/érdekek megfogalmazása;
- felek egyenként, meghatározott időn keresztül, félbeszakítás nélküli beszélésének biztosítása;
- korai konfliktusok kezelése;
- papírra rögzítés folyamatosan;
- mediátorok összefoglalása a felírtak alapján, esetleges félreértések tisztázása, kiegészítése;
- egyértés kialakítása a teendőket illetően.

*2. szakasz: a probléma feltárása*

## Feladatok:

- szükségletek nevesítése;
- a problémák kiválogatása a felekkel egyetértésben;
- kommunikáció facilitálása;
- megértés ellenőrzése;

résztevőknek a konfliktusokkal, problémákkal kapcsolatos aggodalmainak felismerése;  
különbségek tisztázása;  
biztonságos légkör fenntartása;  
nézőpontváltás a múlttól a jövőre;  
egyértékes és egyet nem értés területeinek a tisztázása, összefoglalása.

### *3. szakasz: a megegyezés kialakítása*

#### Feladatok:

a közös szükségletek, közös problémák megnevezése, összefoglalása;  
lehetőségek megtervezése és a felek ajánlatainak kiemelése;  
brain-storming módszerrel a közös problémák megoldási javaslatainak összegyűjtése;  
problémamegoldás facilitálása;  
közösnek megnevezett problémák közösen elfogadott megoldási módozatainak pontos kidolgozása, részletekbe menően;  
megegyezés kialakítása;  
megegyezés ellenőrzése és feljegyzése.

Két ülés között: megállapodás pontos összeállítása, megküldése a feleknek.

### *4. szakasz: lezárás, utókövetés*

#### Feladatok:

mediációs megállapodás közös áttekintése, módosítási javaslatok átbeszélése, a megállapodás javítása;  
kölcsönös elfogadás után szerződés aláírása;  
a mediáció utókövetési módjának megbeszélése;  
a mediáció lezárása.