

ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟ ΚΑΡΔΙΑΣ

Αγαπητοί μου,

Υπάρχουν κάποια πράγματα που θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας, σχετικά με τη διαδικασία της διαμεσολάβησης που θα κάνουμε μαζί.

Πράγματα που θα σκεφτείτε πριν συναντηθούμε και που ελπίζω να σας βοηθήσουν κατά τη διάρκεια της.

Η διαμεσολάβηση είναι μια διαδικασία μάθησης. Σας βοηθάει να αποκτήσετε πληροφορίες για πράγματα που δεν γνωρίζατε μέχρι τώρα και έτσι να κατανοήσετε τη συμπεριφορά της άλλης πλευράς (συμπεριφορά που ίσως ήταν ακατανόητη μέχρι σήμερα και σας δημιουργούσε μεγάλη συναισθηματική ένταση).

Κατά τη διάρκεια της θα έχετε την ευκαιρία να ακούσετε τι είναι σημαντικό για τον καθένα σας και να κατανοήσετε τι είναι αυτό που σας εμποδίζει να προχωρήσετε προς ένα μέλλον χωρίς συγκρούσεις και χωρίς συναισθήματα θυμού και απογοήτευσης.

Για να μπορέσετε όμως να αφομοιώσετε τις νέες αυτές πληροφορίες με τον καλύτερο δυνατό τρόπο θα πρέπει να κάνετε ότι ακριβώς κάνετε και στην ζωή σας όταν θέλετε να μάθετε κάτι καινούριο: θα πρέπει να ακούτε με προσοχή και περιέργεια, αφήνοντας λίγο στην άκρη τη λογική ότι "εγώ τα ξέρω όλα και ήδη γνωρίζω από πριν τι θα ακούσω από τον άλλον."

Η εμπειρία μου, μου έχει δείξει ότι συχνά αυτό που πιστεύουμε και αυτό που τελικά ισχύει απέχει πολύ από την πραγματικότητα. Και είναι ένας από τους κύριους λόγους των παρεξηγήσεων και της κακής επικοινωνίας ανάμεσα στο ζευγάρι.

Θα πρέπει να μη διακόπτετε και να δίνετε χρόνο και στην άλλη πλευρά να μιλήσει, γιατί είναι αδύνατο να ακούσετε τις νέες πληροφορίες όταν το μόνο που σκέφτεστε είναι πως θα επιτεθείτε ανταπαντώντας.

Θα πρέπει να κάνετε παύσεις και να παίρνετε το χρόνο σας για να σκεφτείτε τα όσα ακούτε ώστε να τα επεξεργαστείτε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Εγώ θα είμαι εκεί για να εξασφαλίσω ότι θα έχετε το χρόνο, το χώρο και τις συνθήκες για να το καταφέρετε αυτό.

Η Διαμεσολάβηση ασχολείται με το μέλλον. Ξέρω ότι είναι πολύ δελεαστικό να ξοδεύετε όλη σας την ενέργεια μιλώντας για το τι έχει ή δεν έχει συμβεί στο παρελθόν, για το τι έχει ειπωθεί και τι όχι και για το τι πήγε λάθος ενώ μπορούσε να πάει καλά. Ο θυμός και η απογοήτευσή σας θα θέλουν να σας οδηγούν πάντα προς την κατεύθυνση αυτή. Θα σας κάνουν να θέλετε συνεχώς να ξύνετε την ανοικτή πληγή και ας πονάει κι ας σας θυμώνει περισσότερο... ο πόνος και ο θυμός είναι κάτι οικείο σε εσάς όλο αυτό το διάστημα και έχετε μάθει να ζείτε με αυτόν.

Η διαμεσολάβηση φυσικά και δε θα αγνοήσει το παρελθόν σας αλλά αντί να βυθιστεί μέσα σε αυτό και να χάσει τον προσανατολισμό της θα επιλέξει να ασχοληθεί με το τι πρέπει να γίνει από εδώ και πέρα για να προχωρήσετε τη ζωή σας.

Γιατί δυστυχώς ή ευτυχώς το παρελθόν δεν μπορείτε να το αλλάξετε έχετε όμως την εξουσία να κυριαρχήσετε στο τώρα και στο αύριο σας. Και για να κοιτάξετε προς το μέλλον θα πρέπει το βλέμμα σας να είναι στραμμένο μπροστά χωρίς συνεχώς να γυρίζει να κοιτάξει πίσω. Γιατί το μόνο που θα καταφέρετε έτσι θα είναι συνεχώς να σκοντάφτετε...

Θα με ακούτε λοιπόν συχνά κατά τη διάρκεια της συνεδρία μας να σας παρακινώ να εστιάζετε στο τώρα και στο αύριο βοηθώντας σας να ξεδιαλύνετε το πώς θα διαχειριστείτε το παρελθόν ώστε αυτό να αποτελέσει μια επιπλέον γνώση για εσάς χωρίς όμως να σας αποδομεί.

Η Διαμεσολάβηση ασχολείται με όσα είναι πραγματικά σημαντικά για εσάς. Αφού επιλέξατε τη διαμεσολάβηση για να λύσετε κάποια άλυτα έως τώρα ζητήματα αυτό σημαίνει ότι σίγουρα η σχέση που έχετε με

την άλλη πλευρά υπήρξε κάποια στιγμή στη ζωή σας σημαντική και χρειάζεται με κάποιον τρόπο να συνεχίσει να υπάρχει και να λειτουργεί (σε άλλη μορφή φυσικά και με άλλους κανόνες) και στο μέλλον.

Και αυτό το πρόσωπο μπορεί να είναι ο/η πρώην σύζυγός σας ή κάποιο άλλο μέλος της οικογένειάς σας (παιδιά, αδέρφια, γονείς.) Οι σχέσεις καλλιεργούνται και εξελίσσονται όταν ψάχνουμε να βρούμε αυτά για τα οποία πραγματικά αξίζει να προσπαθήσουμε, χωρίς να πέφτουμε στις παγίδες παρελθοντικών καταστάσεων, παρεξηγήσεων και αστοχιών και από τις δυο πλευρές.

Μιλήστε λοιπόν για όσα είναι για εσάς σημαντικά. Όλα τα άλλα- οι μηνύσεις που κάνατε ο ένας στον άλλο, οι διαφωνίες που συνεχώς επαναλαμβάνονται μεταξύ σας, τα λόγια που ακούσατε από τρίτους- έρχονται και προσκολλώνται δίπλα στα σημαντικά και τα ουσιαστικά αλλά **ΔΕΝ** είναι τα σημαντικά και τα ουσιαστικά.

Και για να επικεντρωθούμε σε ότι αξίζει περισσότερο πρέπει να σκάψουμε λίγο βαθύτερα και να θέλουμε να δούμε πίσω από τα πράγματα που θολώνουν αυτήν τη στιγμή την όρασή μας. Είναι φορές που πρέπει να κάνουμε ένα βήμα πίσω για να μπορέσουμε να δούμε όλη την εικόνα και από τη θέση αυτή να ψάξουμε για αυτό που λειτουργεί καλά και για το πώς θα το έχουμε πιο συχνά στη ζωή μας. Είναι κάπως όταν πρωτομαθαίνουμε να οδηγούμε... καθόμαστε πίσω από το τιμόνι, το σφίγγουμε με ένταση και όλη μας η προσοχή είναι στραμμένη στις λακκούβες που υπάρχουν στο δρόμο. Αυτό που καταλήγουμε τελικά να κάνουμε όμως είναι να πέφτουμε μέσα σε αυτές.

Δουλειά μου θα είναι να βοηθήσω τη συζήτηση σας να εστιάσει στα σημαντικά και στα ωφέλιμα, που μπορεί για τον καθένα σας να είναι διαφορετικά αλλά που αυτό δε θα σημαίνει ότι θα είναι και ασύμβατα μεταξύ τους.

Κατά τη διάρκεια της διαμεσολάβησης μπορεί να θελήσετε να γελάσετε, να κλάψετε, να φωνάξετε, να νιώσετε ευάλωτοι και δυνατοί την ίδια στιγμή. Μην ανησυχείτε... είναι απόλυτα φυσιολογικό. Τη συνθήκη αυτή την έχω βιώσει με πολλά ζευγάρια ως διαμεσολαβήτρια

και όσο δύσκολα και αν είναι αυτά τα συναισθήματα άλλο τόσο είναι και λυτρωτικά. Και η ελευθερία και η ασφάλεια που η διαμεσολάβηση σου δίνει να τα εκφράσεις είναι ένα από τα πράγματα που αγαπώ στη δουλειά μου.

Άφησα για το τέλος το πιο πολύτιμο και σημαντικό που για μένα έχει τη μεγαλύτερη αξία αυτής της συνάντησής μας: τα παιδιά.

Για εσάς, τους γονείς λοιπόν που θα καθίσετε δίπλα-δίπλα στο ίδιο τραπέζι για να μιλήσετε για την επιμέλεια των παιδιών σας, τη διατροφή και την επικοινωνία μαζί τους σας προειδοποιώ ότι η διαδικασία δε θα είναι εύκολη. Και δε θα είναι εύκολη όχι γιατί η φύση της διαμεσολάβησης είναι δύσκολη αλλά γιατί εγώ, προσωπικά θα κάνω ότι είναι δυνατόν για να υπερασπίσω τη φωνή τους και να την κάνω να ακουστεί δυνατή και καθαρή. Θα είμαι δίπλα σας αλλά και απέναντί σας για να σας θυμίζω ότι ναι μεν δεν είστε πια ερωτικοί σύντροφοι, είστε όμως πάνω από όλα **γονείς** και έχετε την ιερή υποχρέωση να μεγαλώσετε υγιή και ευτυχισμένα παιδιά.

Πιστεύω απόλυτα σε εσάς και σε ότι όμορφο υπάρχει στη ψυχή σας. Και είμαι σίγουρη ότι θα έχουμε μια ανθρώπινη και αληθινή κουβέντα για να είστε λειτουργικοί γονείς και χαρούμενοι άνθρωποι.

Μπορούμε να είμαστε πιο πάνω από τις συγκρούσεις μας. Και αξίζει και σε εμάς αλλά και στην οικογένειά μας να προσπαθήσουμε να απαλλαγούμε από αυτές.

Καλή μας αρχή στο ταξίδι της διαμεσολάβησης.

Φιλικά

Δήμητρα Β. Μουσιώλη

Δικηγόρος-Διαπιστευμένη Διαμεσολαβήτρια