

Koučing a etikoterapia ako doplnkové metódy mediácie

Coaching and "Etikoterapia" (Therapy by Ethics) as Additional Methods of Mediation

Zora Vypušťáková

Národná banka Slovenska

Recenzent/Review: PhDr. Ernest Kováč

Akadémia humanitných a medzikulturálnych štúdií

Submitted/Odoslané: 02. 12. 2021

Accepted/Prijaté: 15. 12. 2021

Abstrakt: Účelom tejto práce je poukázať na to, ako koučing a etikoterapia ako doplnkové metódy dokážu byť prínosné v procese mediácie a v rámci komparácie spomenúť ich spoločné črty a rozdiely. Koučing a etikoterapia sú nástrojom k odstráneniu intrapersonálneho konfliktu v prípade, ak je prekážkou konsenzu, ktorý je základom pre uzavretie dohody o mediácii.

Kľúčové slova: Etikoterapia, dohoda, komparácia, konflikt, konsenzus, koučing, mediácia.

Abstract: The purpose of this Final Thesis is to show how coaching and "Etikoterapia" as additional methods are able to be beneficial in the process of mediation and within the comparison it is necessary to notice their common features and differences. They are the tool for eliminating intrapersonal conflict, if it is

the obstacle to consensus underlying the conclusion of a mediation agreement.

Key words: Etikoterapia (Therapy by Ethics), agreement, comparison, conflict, consensus, coaching, mediation.

Úvod

Mediácia ako odborná metóda riešenia konfliktov je použiteľná v ktorejkoľvek fáze konfliktu a v rôznych oblastiach života. Z hľadiska definície konfliktu sú mediáciou riešiteľné primárne interpersonálne konflikty. Pri intrapersonálnych konfliktoch, ktoré však často vyústia do konfliktu dvoch alebo viacerých strán, je možné pomôcť si koučingom, etikoterapiou, prípadne inými metódami. Alebo inak povedané, nie je možné trvale vyriešiť konflikt viacerých strán, ak si jedna z nich nesie v sebe svoj vnútorný konflikt. Kým koučing je medzinárodne uznaná metóda, v súčasnosti

na území Slovenskej republiky certifikovaná ako vzdelávací kurz akreditovaný na Ministerstve školstva Slovenskej republiky, etikoterapia ako fenomén Česko – Slovenska nie je natoľko rozšírená napriek jej prvotnému zadefinovaniu pred vyše sto rokmi jej zakladateľom MUDr. Ctiborom Bezděkom a postupnému šíreniu najmä lekármi celostnej medicíny, ako aj školami etikoterapie. Jej význam však postupne preniká do medicíny a psychológie a má veľkú budúcnosť, začína sa vyučovať na lekárske fakultách v Českej republike, či už v rámci predmetu psychosomatika alebo iných súvisiacich predmetov. Cieľom tejto práce je poukázať na význam mediácie ako metódy riešenia konfliktov, možnosti použitia ďalších doplnkových metód ako sú koučing a etikoterapia a ich vzájomná komparácia za účelom pochopenia spoločných prvkov, ako aj rozdielov, ktoré ich od seba odlišujú.

Mediácia

Mediácia je založená na prístupe zmierlivého riešenia konfliktov, smerujúceho k dohode za účasti nestrannej a neutrálnej osoby. Napriek teoretickému ukotveniu role mediátora cez jeho zákonnú definíciu a špecifikovania fáz, postupov a techník, nie je ako taká regulovaná právnym predpisom. Ako metóda je v

processe vývoja, rovnako aj jej teoretická koncepcia.

V užšom slova zmysle je mediácia definovaná zákonmi – mediáciu v civilných veciach upravuje zákon č. 420/2004 Z.z. o mediácii a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a tzv. mediácia v trestných veciach, ktorú upravuje zákon č. 550/2003 Z.z. o probačných a mediačných úradníkoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov. Mediácia je v mnohých všeobecne záväzných právnych predpisoch spomenutá ako odborná metóda riešenia konfliktov.

Medzi základné princípy mediácie vymedzené zákonom č. 420/2004 Z.z. o mediácii a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov (ďalej tiež „zákon o mediácii“) možno zaradiť dobrovoľnosť [napr. § 1 ods. 3 písm. a), § 3, § 7], dôvernosť (§ 5 - mlčanlivosť mediátora), spoluprácu účastníkov sporu pri hľadaní vzájomného riešenia sporu (§ 14 ods. 5, § 15), vzájomné pochopenie, ktorého výsledkom je spoločná dohoda (§ 15), hľadanie alternatív riešenia sporu (§ 14 ods. 5, § 15), nestrannosť a nezávislosť mediátora (§ 4 ods. 2), prevzatie zodpovednosti (§ 4 ods. 5).

Z hľadiska predmetu môže byť mediáciou ako metódou riešený takmer každý konflikt, pričom je však pôsobnosť zákona o mediácii zúžená na spory vznikajúce z občianskoprávných, obchodných záväzkových, rodinnoprávných, pracovnoprávných a obdobných cezhraničných právnych vzťahov.

Čo sa týka osoby mediátora, v širšom zmysle mediácie ako metódy je mediátor ktokoľvek, kto štruktúrovane sprostredkúva komunikáciu pri riešení konkrétneho sporu. Z hľadiska užšieho poňatia osoby mediátora podľa zákona o mediácii musí mediátor spĺňať požiadavky ustanovené zákonom vrátane absolvovaného akreditovaného vzdelania. Mediátor má postavenie podnikateľa.

Z hľadiska činnosti mediátora je zrejmé, že mediátor pri riešení sporu pomáha stranám primárne obnoviť komunikáciu a napomáha im nájsť riešenia, ktoré budú rešpektovať ich záujmy. Mediácia je jedinečným procesom vďaka atmosfére psychologického bezpečia, keď sú sporiace sa strany ochotné otvorene hovoriť o probléme, keď sa vytvorí produktívny kontakt, vznikne istá hladina dôvery, keď strany konfliktu participujú na riešení a obnoví sa ochota k spolupráci. Mediácia je chápaná najmä ako facilitácia komunikácie strán sporu a mediátor pomáha objaviť

riešenie sporu na základe záujmov strán. Je vnímaná predovšetkým ako psychosociálna metóda.

Úspešná mediácia obyčajne končí konsenzuálnou dohodou. Takýto konečný výsledok je akceptovaný obidvomi stranami a konsenzuálne dohody majú potom aj dlhú trvácnosť. Na rozdiel od vyjednávania na úrovni právnych zástupcov, kde sa zvyčajne rieši iba manifestovaný spor z vecnej stránky, mediácia má potenciál vyriešiť aj skutočné, no skryté zdroje konfliktu, čo je želaním väčšiny klientov. Zmier resp. dohoda má pre klientov veľkú hodnotu.

Mediátor má napomôcť stranám nájsť za ich pozíciami skutočné a hlbšie záujmy, ciele, ktoré v skutočnosti potrebujú dosiahnuť a na týchto záujmoch a potrebách klásť základy pre možnú dohodu. Je špecialistom na mediačnú teóriu a prax, v ktorej je negociácia ako vyjednanie jej kľúčovým prvkom. Niektorí autori hovoria, že mediátor je niečo ako „vyjednávací mechanik“. Keď je negociačný stroj plný hádok alebo uviazne, zasekne sa, mediátor so svojimi mediačnými skúsenosťami a technikami ho zase uvedie do chodu tak, aby fungoval optimálne. Celá mediácia nesie v sebe želanie nájsť optimálne riešenie.

Mediátor štruktúruje konverzáciu vedúcu k vyriešeniu sporu, napomáha

komunikácii medzi stranami, aby sa ubezpečil, že sa navzájom počúvajú a chápu, pomáha im, aby sa vyhli patovej situácii, mŕtvemu bodu v rokovaní, a keď je to potrebné, aplikuje správne techniky na ukončenie bezvýhodiskovej situácie.

Je nesporné, že mediácia rieši najmä konflikty, či už interpersonálne, skupinové, alebo medziskupinové. Nedá sa použiť pri všetkých konfliktných situáciách, tzn. nie je vždy vhodnou a účinnou metódou na zvládanie medziľudských sporov. Mediácia by sa nemala použiť v prípadoch riešenia dlhotrvajúcich, hlboko emocionálnych vzťahových kríz, pri konfliktoch týkajúcich sa základných občianskych či ústavných práv a tiež v prípadoch rôznych závislostí a ak sa vyskytuje nerovnosť klientov.

Mediáciu je možné využívať vo všetkých pomáhajúcich profesiách, ako aj v manažérskej praxi. V roli mediátorov sa obvykle presadzujú pomáhajúce profesie, právne a čiastočne ekonomické odbory. Prevaha profesií závisí od sfér, v ktorých sa mediácia uplatňuje. V obchodnoprávných a pracovnoprávných sporoch sa presadzujú viac právnici. V rodinnej, rozvodovej, komunitnej, interkultúrnej mediácii sa viac angažujú pomáhajúce profesie, najmä sociálni pracovníci. Na komunitnej úrovni pracujú aj dobrovoľníci. V školách pôsobia ako

mediátori niekedy aj samotní študenti. Pomerne častý je model tzv. komediácie, napr. psychológ a právnik, sociálny pracovník a ekonóm alebo právnik.

Mediácia napomáha konštruktívne riešiť konflikty nasledujúcimi spôsobmi:

- a) odvádza pozornosť ľudí od negatívnych zážitkov, ktoré konflikt vyvolali, k pozitívnemu správaniu sa,
- b) napomáha ľuďom vzájomne si porozumieť a rešpektovať záujmy a motívy druhej strany,
- c) taktiež umožňuje vyjadriť vlastné záujmy, dôvody a motívy, ktoré ovplyvňujú správanie a ďalšie očakávania,
- d) pracuje s emóciami, ktoré k životu a konfliktu patria, a to tak, že podporuje ich identifikáciu a trvá na ich slovnom vyjadrení.
- e) keď už sú emócie popísané a uznané, ustupujú do pozadia a môže sa obnoviť potrebné racionálne uvažovanie a konanie,
- f) pomáha stranám rozhodovať sa samostatne, tým sa účastníci problému stávajú účastníkmi mediácie a môžu rozhodovať o vlastných životoch a prijatých riešeniach,
- g) účastníci sporu pracujú na výsledku vlastnými silami, cítia za

výsledok zodpovednosť a tým je zaistená perspektíva ďalšieho spolužitia a rešpektovanie dohodnutého,

h) pretože sa pri nej ošetrujú potreby, záujmy, pocity a úmysly každej zo strán a reaguje tiež na zmeny a podmienky okolia, počíta so zmenami v budúcnosti a flexibilne ich dopĺňa.

Za cieľ mediácie najčastejšie považujeme:

- zvládanie konfliktnej situácie,
- pomoc klientom pochopiť vlastnú situáciu a záujmy,
- umožniť klientom lepšie pochopiť podstatu a rôzne aspekty konfliktu a redukovať ich na úroveň, ktorá je pre nich prijateľná,
- poskytnúť klientom model pre riešenie možných (prípadných) konfliktov v budúcnosti,
- podporovať kooperatívnosť a slušnosť pri riešení konfliktov a tým zlepšiť vzájomné vzťahy,
- umožniť obidvom stranám spoločný pohľad na ich vzájomný vzťah a týmto ich orientovať opäť na seba,
- mobilizovať sily a schopnosti klientov,

- nastoliť otvorenú komunikáciu danú pokojným vyjadrovaním a vzájomným načúvaním,
- vytvoriť a prijať jasne formulovanú, zrozumiteľnú a prakticky uskutočniteľnú dohodu, ktorá je prijateľná pre všetkých zúčastnených.

Neriešenie konfliktu má taktiež negatívny vplyv na jeho účastníkov. Iba potlačenie prejavov konfliktu nerieši samotný konflikt, ktorý je potom skrytý a má tendenciu prestupovať do ďalších oblastí vzájomných vzťahov. Preto má konštruktívne riešenie konfliktov nesmierny význam pre kvalitu medziludských vzťahov a celkovú situáciu celej spoločnosti. Ak dotknutá alebo poškodená strana deklaruje, že druhej strane neodpustí, musí si uvedomiť, že tým spúšťa celý rad psychických procesov, ktoré ho v konečnom dôsledku poškodzujú:

- emócie klienta najprv zmrznú,
- potom zlosť kulminuje,
- rozleje sa pocit horkosti,
- následne sa objaví nenávisť,
- objaví sa snaha vyhýbať sa podobným situáciám,
- objavia sa myšlienky na odplatu a
- nastane zaplavenie negatívnymi emóciami ako sú hnev, krivda, výčitka, ľútosť, strach.

Odborná literatúra preto oceňuje mediáciu ako jednu z najlepších foriem riešenia konfliktov, najmä vďaka jej základnému poslaniu.

V mediácii sú klienti zodpovední za vecnú stránku riešenia konfliktu a teda samotný spôsob riešenia. Často vecný prístup nie je možné dosiahnuť u takých klientov, ktorí majú osobné zaujatie voči druhej strane na základe emočných postojov voči druhej strane. V takom prípade je veľmi účinné použiť systém komunikácie založený na etikoterapii alebo koučingu, ktoré ponúkajú vnieť rovnováhu do medziľudských vzťahov. Mediáciu je možné vykonávať tak, že už v procese mediácie môžu byť použité koučovacie prvky bez explicitného stanovenia, že ide o koučing. Alebo je možné mediáciu prerušiť a odporučiť účastníkom mediácie jednotlivo absolvovať koučing, etikoterapiu, prípadne inú metódu.

Je možné konštatovať, že poskytnutie takejto služby po viacerých odborných smeroch účastníkovi osobou mediátora zákon nelimituje, závisí to výlučne od odbornosti, schopností a osobnostných predpokladov mediátora.

Koučing

Koučing je metóda uvoľnenia ľudského potenciálu formou štruktúrovaného

rozhovoru. Koučing nie je poradenstvo, prebieha kladením otázok koučom klientovi. Ten vlastným potenciálom nachádza riešenie svojej situácie prostredníctvom aktívneho počúvania kouča a jeho účinných otázok. Majstrovstvo koučingu spočíva vo vedomom počúvaní a schopnosti položiť otázku, ktorá je silná. Koučing je vlastne nástrojom na robenie rozhodnutí za prítomnosti vôle a chcenia a súčasne je nástrojom na nájdenie subjektívne najlepšieho riešenia pre klienta pre jeho špecifickú životnú situáciu/ problém. Ako špecifická metóda pomáha zmeniť uhol pohľadu, prekročiť bariéry, ukončiť bloky, zmapovať svoju situáciu, životné hodnoty, ale aj objaviť skryté rezervy a potenciál a objaviť v sebe možnosti, ktoré už človek v sebe má, no sám ich doposiaľ nevidel.

Z pohľadu zakomponovania koučingu do procesu mediácie vidím použitie pri riešení interpersonálneho konfliktu pri kladení otázok mediátorom tzv. koučovacím spôsobom, pri intrapersonálnom konflikte ako odporúčenie riešiť si tieto otázky individuálne a následne sa vrátiť k mediácii.

Podstata koučingu spočíva v tom, že z hľadiska prevzatia zodpovednosti za svoj život a za udalosti, ktoré sa nám dejú, každý z nás má silu, moc a teda vplyv na

akúkoľvek situáciu. To znamená, že vždy si môžeme zvoliť reakciu na stav vecí, kde sme, a to platí aj pre situácie, kde sme zdanlivo bezmocní.

Koučing prebieha štýlom pomáhajúceho rozhovoru – kouč je plne v prítomnosti a vníma zámer, situáciu klienta a jeho problém. Vníma klienta ako niekoho, koho netreba „opraviť“, napraviť, nepovažuje ho za neschopného. Kouč klienta nehodnotí, má k nemu úctu – k jeho rozhodnutiu a jeho odvahe prijímať rozhodnutie. Kouč kladie otázky a nimi umožňuje zmenu perspektívy, vďaka čomu dochádza k prielomu v uvažovaní klienta.

Koučing je vhodný pre psychicky zdravú populáciu a pre toho, kto je ochotný aktívne spolupracovať a hľadať, ako on sám môže veci zmeniť. Je vhodný pre toho, kto je ochotný pripustiť, že je v jeho moci, sile, že môže niečo dosiahnuť – aj zmenu vnútorného postoja a kto je ochotný prijať spoluzodpovednosť za svoj život. Nie je možné koučing použiť pri klinických stavoch depresie, ak ide u klienta o samopoškodzovacie sklony, vyhorenie a podobne. Taktiež nie je možné použiť pri závislostiach na drogách a alkohole, ale tiež pre obeť spamätávajúce sa z fyzických útokov, znásilnenia.

Dá sa použiť pri konfliktoch v bežných životných situáciách, ale aj v oblasti pracovnoprávnej, resp. biznis prostredia.

Veľmi časté je jeho použitie v manažérskej praxi.

Etikoterapia

V tridsiatych rokoch 20. storočia si český lekár MUDr. Ctibor Bezděk, lekár, filantrop, spisovateľ, filozof, pacifista, propagátor vegetariánstva, ktorý vyše desaťročné pôsobil v Ružomberku všimol, že niektoré rodiny žijú dlhšie a sú zdravšie. Odporoval, že veľký vplyv na zdravie jednotlivca majú práve rodinné, ale aj medziľudské vzťahy ako také. Všimol si, že kto žil vo vzťahoch bez konfliktov a mal dobrý vzťah aj sám k sebe, ten sa spravidla dožíval vysokého veku a nebol postihnutý chorobami. Pokiaľ nežijeme v súlade s etikou našej psychiky, prejavuje sa na to na našom tele a prežívaní. Etikoterapia nie je lekárska veda. Je to forma duševnej činnosti, spôsobom sebaspoznávania, ktoré nás učí rozpoznávať emócie vo vzťahu k signálom nášho tela a primerane na to reagovať. Zákonitosti prežívania máme všetci vnútorne podobné. Etikoterapia pracuje so spoznávaním našich negatívnych emócií a učí nás prijatiu života. Vychádza z vývinovej psychológie človeka a zrozumiteľnou a racionálnou formou poukazuje na naše slabé miesta, ktoré nás učí spracovať. Etikoterapia dáva odpovede najmä v prípade opakujúcich sa životných

situácií a je vhodnou metódou pre každého, kto chce lepšie spoznať samého seba a zvýšiť kvalitu svojho života.

Etikoterapia okrem spoznávania seba samého prostredníctvom emócií uzdravuje vzťahy.

MUDr. Bezděk tak zistil, že existuje súvislosť duševného stavu s telesným stavom. Kým v rovnakom prostredí jeden ochorie, druhý nie a je teda možné vyvodiť záver, že každá príčina vyvoláva dôsledok. Ako myslíme a cítime, tak aj konáme a tak sa potom v živote máme – a to platí nielen pre oblasť zdravia, ale aj zdravých vzťahov k iným, ale najmä k sebe samému.

Byť v konflikte je energeticky, emočne a mentálne náročné. Rozpoznávame to na všetkých úrovniach bytia, ktoré sú navzájom prepojené. Etikoterapia napomáha prinavrátiť rovnováhu.

Už len prácou s charakterovými vlastnosťami človeka totiž dochádza k obnoveniu zdravých vzťahov k sebe a iným a to je cestou k zdravému životu. Etikoterapia úzko súvisí so psychosomatikou ako vedným odborom, ktorý poskytuje celostný pohľad na človeka.

Techniky etikoterapie sú hlavne procesy prijatia situácie, v ktorej sa nachádzame a tiež ľudí (vrátane seba) takých, akí sú, ďalej odpustenia, ukončovania a prevzatia zodpovednosti, z čoho je zrejmé, že nejde

o jednorazovú aktivitu. Kľúčové sú najmä témy opakujúcich sa nepríjemných životných situácií, hľadanie zdrojov sebavedomia, osobnej sily, rešpektu, uznania, úcty ako prejavov vonkajšieho prostredia, čo sa dá všeobecne zhrnúť do vnútornej spokojnosti. No najdôležitejšou témou sú medziľudské vzťahy, do čoho spadá aj vzťah medzi sporovými stranami. V nadväznosti na to je to aj téma vzťahu k sebe samému, ktorá je najčastejšou príčinou vonkajších konfliktov.

Konať alebo nekonať, ako právo na výber, a to aj vo veci riešenia konfliktu je vec rozhodnutia, vec slobodnej vôle. Ak si účastník konfliktu môže vybrať, kde smeruje jeho život, presúva sa z role obeť do role tvorcu.

Etikoterapiu ako doplnkovú metódu možno odporučiť v mediácii v prípade, ak jedna zo strán mediácie nie je pripravená k uzavretiu konsenzuálnej dohody. V tom prípade je sporovej strane, ktorá zotráva v intrapersonálnom konflikte možné odporučiť riešiť si individuálne vnútorné otázky etikoterapiou a až následne sa vrátiť k mediácii. Uskutočňuje sa spravidla rozhovorom, ktorý vedie k transformačným účinkom.

Etikoterapia delí emócie na pozitívne alebo zdraviu prospešné (ako napr. láska, vďačnosť, dôvera, súcit, úcta, rešpekt, ...) a negatívne alebo zdravie poškodzujúce, v

dôsledku ktorých dochádza ku konfliktom (pýcha, ignorácia, hnev a agresivita, nenávisť, nedôvera, strach, vina a výčitka, ľútosť, trápenie, žiarlivosť, pohrdanie, závisť, kritika, krivda).

Etikoterapia je celostná terapia, ktorá vníma človeka ako jednotu tela, duše a ducha, súčasne rozpoznáva pravdu o sebe samom v prítomnosti. Pomocou etikoterapie môže účastník konfliktu meniť postoje k sebe a iným ľuďom a postupne objaviť hlboké príčiny nespokojnosti, hnevu, ľútosť, smútku, a tiež odhaliť svoje koreňové vzorce, programy, presvedčenia a strachy v narušených vzťahoch k iným ľuďom a k sebe samému. V rozhovore sa objasňujú vysvetlenia pre správanie klienta v určitých situáciách, vrátane pocitov, emócií, ktoré ich sprevádzajú. Umožňuje tak porozumieť príčinám zhoršených vzťahov a pochopiť, že začať liečiť seba a svoje vzťahy na mentálnej a fyzickej úrovni je možné jedine od seba. Nemôžeme totiž zmeniť druhých, iba seba a svoje postoje. Etikoterapia pracuje s myšlienkou, že akákoľvek negatívna životná situácia, ktorá sa nám deje, napríklad konflikt, ale aj výrazne zhoršený zdravotný stav, úraz a pod. umožní v konečnom dôsledku lepšie prežívanie života. Otvárajú sa mnohé tabu témy, neriešené vo vzťahoch celé roky a vďaka tomu dochádza k náprave postojov, pretože

narastá sebavedomie človeka, ako aj odvaha k otvorenému riešeniu chorých vzťahov. Zmeny bývajú niekedy prekvapivo rýchle a zásadné. Takto sa využíva potenciál konfliktu alebo choroby k prestavbe vnútorných hodnôt človeka.

Úspech etikoterapie spočíva v tom, že človek nie je len fyzickým telom, ale má aj svoj nehmotný substrát, popisovaný ako duch a duša. Každá myšlienka, slovo vlastné či cudzie vyvoláva citovú odozvu a v hmotnom tele nekonečnú reťaz sprievodných biologicko-chemicko-fyzikálnych reakcií. Prostredníctvom nervovej sústavy a hormónov je tak každá naša bunka regulovaná každou našou myšlienkou, slovom, ktoré sme vypovedali alebo prijali. Ak je napríklad prostredie, do ktorého sa dieťa narodí, plné strachu, hnevu, nepokoja, tak to musí naňho vplývať. Zvlášť, keď rodičia medzi sebou bojujú a presadzujú svoje vlastné záujmy, nehládajac na skutočné potreby dieťaťa.

Komparácia

Spoločné črty mediácie, koučingu a etikoterapie sú nasledovné :

- ide o pomáhajúce profesie
- sú to metódy riešenia konfliktov
- sú vedené formou rozhovoru
- je pre ne typická dobrovoľnosť
- sú orientované do budúcnosti
- prispievajú k šíreniu pokoja

- neradia, pomáhajú najst' jedinečné individuálne riešenie

- sú súčasťou modernej spoločnosti

Rozdiely medzi mediáciou, koučingom a etikoterapiou sú nasledovné :

a) čo sa týka počtu účastníkov :

- mediácia je pre konkrétny spor dvoch a viacerých účastníkov, s jedným účastníkom nie je možná,
- pri koučingu a etikoterapii môže byť téma širšia a prevažne s jedným účastníkom, nie je však vylúčený takýto rozhovor ako skupinový (rodinné a partnerské vzťahy, tímový koučing a pod.).

b) neutralita u mediátora, avšak kouč a etikoterapeut sú plne viazaní na klienta,

c) flexibilita – mediácia má predsa všeobecne definovanú štruktúru, vyžaduje zapojenie všetkých účastníkov, kým koučing je moderný, osobný transformačný rozhovor, za štruktúru je zodpovedný kouč,

d) zákonná úprava :

- mediácia je upravená zákonom o mediácii, je to slobodné povolanie, vyžaduje sa zápis v zozname mediátorov vedenom na Ministerstve spravodlivosti SR,

- koučing je voľná živnosť, registre si vedú koučovacie asociácie (ICF, SAKO) alebo koučovacie školy,

- etikoterapia je voľná živnosť'.

Záver

V praxi môžu vznikáť situácie, kedy jedna strana chce konflikt riešiť, druhá to odmieta. Stáva sa, že to, čo trápi jedného človeka, druhému nespôsobuje žiadne potiaže a potom jedna strana zostáva v konflikte sama. Práve tomuto účastníkovi možno odporučiť koučing alebo etikoterapiu. Prípadne, ako už bolo vyššie uvedené, ak sú strany v konflikte a jeden z nich si nesie intrapersonálny konflikt, práve použitie metódy koučingu alebo etikoterapie môže napomôcť vyriešeniu interpersonálneho konfliktu.

Záverom uvádzam, že aktuálne všeobecne záväzné právne normy nelimitujú mediátora v oblasti rozsahu jeho osobných špecializácií, z čoho vyplýva, že byť koučom alebo etikoterapeutom v roli mediátora nie je vylúčené a môže byť prínosné. Rozhodujúcim je profesionálny prístup, pri ktorom mediátor je vyzretý jedinec a dokáže oddeliť proces mediácie od koučingu a etikoterapie. Takýto jedinec dokáže počas praxe vedome narábať s oboma technikami tak, aby boli čo najviac prospešné klientovi. Výhodou je, že takto spôsobilá osoba už pozná podmienky a

okolnosti prípadu svojho klienta a tak dochádza nielen k časovej, ale aj finančnej úspore. V neposlednom rade je klientovi pri vybudovanej dôvere poskytnutý bezpečný priestor aj v procese koučingu alebo etikoterapie.

Ak však mediátor nie je sám kouč alebo etikoterapeut, môže stranu sporu, ktorá je v intrapersonálnom konflikte odporučiť na špecialistu v tejto oblasti.

Vzhľadom na vyššie uvedené je možné konštatovať, že obidve doplnkové metódy

sú vhodným nástrojom k odstráneniu intrapersonálneho konfliktu, a to najmä v prípade, ak je takýto konflikt prekážkou k uzavretiu dohody o mediácii.

Zoznam bibliografických odkazov:

Monografia

- [1] SWANOVÁ, Beáta – BALIOVÁ, Dana – Dolanská Renáta. 2016. Mediácia. Praktický právny sprievodca. Miesto vydania : Vydavateľstvo Wolters Kluwer, 2016. 229 s. ISBN 978-80-8168-434-0 (brož.).
- [2] HALAGOVÁ, Emília. 2016. Mediácia cesta k zmiernu. Miesto vydania : Vydavateľstvo Prešovskej univerzity, 2010. 207 s. ISBN 978-80-555-1579-3.
- [3] DOBŠOVIČ, Ľudovít. 2018. Naučte sa riešiť konflikty. Miesto vydania : Vydavateľstvo EXPRESPRINT, s.r.o., 2018. 151 s. ISBN 978-80-972008-0-0.

- [4] KARPINSKÁ, Zuzana – KMECOVÁ, Denisa. Koučovanie podľa pyramídy. Miesto vydania : Vydavateľstvo Business Coaching College, 2017. 299 s. ISBN 978-80-972617-0-2
- [5] KIMSEY-HOUSE, Henry - KIMSEY-HOUSE, Karen – SANDAHL, PHILLIP – WHITWORTH, Laura. 2017. Ko-aktívny koučing. Miesto vydania : Vydavateľstvo Synergie Publishing, 2017. 206 s. ISBN 978-80-7370-394-3
- [6] BEZDĚK, Ctibor. 2007. Etikoterapie. Miesto vydania : Vydavateľstvo Fontána, 2007. 293 s. ISBN 80-7336-370-4.
- [7] STUHLÍKOVÁ, Iva. 2007. Základy psychológie emocií. Miesto vydania : Portál s.r.o. Praha 2007. 227 s. ISBN 978-80-7367-282-9
- Článok v časopise**
- [8] VYPUŠŤÁKOVÁ, Zora. 2019. Konflikt v práci ako dar. In Zisk manažment. roč. 11, č. 6-7, s. 78-80. ISSN 1339-2433.

Kontakt na autora:

Zora Vypušťáková, JUDr. Mgr.
Národná banka Slovenska, Imricha
Karvaša 1, Bratislava
Šťastná 3, 821 05 Bratislava
e-mail: zora.vypustakova@zoznam.sk