

## Екология на взаимоотношенията :

*„Не-точна наука, но достатъчно прецизна и позволяваща да се развиват : Животворни общувания и Взаимоотношения в добро здраве!“* Така започва една от творбите на Жак Саломе - една личност, чиито възгледи и обучения са повлияли десетки хиляди животи във Франция и други франкофонски страни.

Посмявам да пиша за Жак Саломе. Досега само превеждах любителски. За мен той е автор, който успява по един много красив и простичък начин да казва нещата. Идеите му докосват и надграждат личностите с лекота. Всеки преведен от мен текст на Жак Саломе се е появил на бял свят по най-различен повод : за да изпратя окуражаващо послание на близък приятел, текст в синхрон с чувствата на влюбена приятелка, подготовка на тренинг по комуникационни умения, поздрав за постигнат успех на колега, личен проблем на роднина... Парче по парче превеждам книгата „Les lettres à l'intime de soi“ (Писма до интимния себе си) на Жак Саломе и хей ме на - вече съм към средата.

Познанството ми със света на Жак Саломе датира от преди 10 години. Тогава си купих друга негова книга - „Heureux qui communique“ (Общуващият е щастлив). Тя ме грабна с простичките и достъпни за осмисляне и прилагане от всички инструменти, подобряващи общуването: „шалчето на взаимоотношенията“, „жезъла за говорене“, „аз“ позиционирането...Те ме провокираха веднага да ги изпробвам, първо в личен план, а по-късно и в най-разнообразен професионален контекст. Универсалната методика, който той е създал се нарича E.S.P.E.R.E. Името може да се чете и като думата „НАДЕЖДА“ . То е абревиатура от пълното название на методиката **Énergie Spécifique Pour une Écologie Relationnelle Essentielle** ( Специфична енергия за основна екология на взаимоотношенията)

Създателят на методиката Жак Саломе е психолог по образование. Той е дългогодишен преподавател в университета в Лил, основател на център по човешките отношения. За 30 годишната си практика той е подготвил над 40 000 социални работници, лекари, психолози и консултанти. Автор е на 60 книги, посветени на общуването в семейството, в училището и на работното място, сред които са "Аз+Ти=Ние?" и "Бъди верен на себе си"(издадени и на български от издателство Колибри).

E.S.P.E.R.E. е прагматично насочен подход, който се вписва съвсем удачно в ежедневните ни семейни, училищни или работни взаимоотношения. Тя е изградена около базови концепции, които са нейни крайъгълни камъни, комуникационни инструменти и правила за хигиена на взаимоотношенията. Това са жалони, подпомагащи реципрочността в споделянията, носители на жизненост и творчество.

Става дума наистина за една методика, в смисъл, че тя може да се изучава, да се предава и да се самооценява в своята ефективност и резултати. E.S.P.E.R.E. е преди всичко един дух и житейска етика. Тя подлага под съмнение обичайните похвати в общуването, разтърсва съвестите ни и капаните на ежедневно псевдо-общуване, и най-вече провокира всеки от нас да преразгледа своя собствен маниер на предаване, споделяне, привикване, конфронтиране или приемане на различното. Тя ни заставя да се сблъскаме с нашите вярвания, митове и убеждения, с индивидуалния ни праг на нетърпимост. Подходът предполага определени изисквания и житейска етика спрямо самия себе си и после спрямо другия.

Водеща нишка е постулатът, че при всеки опит за общуване ние сме винаги ТРИМА: Другия, Аз и Взаимовръзката. Благодарение на качеството на едно взаимоотношение ние можем да изградим едно истинско общуване, обогатяващо и животворно, намирайки добрата дистанция между исканията и очакванията на единия и другия и техните лични нагласи да ги удовлетворят.

Осъзнаването, че ако ние се вдъхновяваме да създадем едно по-добро общуване, било то в интимна среда или в обществото, в семейството, в училище или на работа, ние би трябвало да приемем, че думите сами по себе си не са достатъчни, за да бъдем чути и че е необходимо осъзнато да си помагаме и с инструменти за общуване.

Завиждам на хората, които тепърва се докосват до планетата „Надежда“ и преживяват вълненията от досега с гениално простите ѝ елементи. Дълбоко вярвам, че качествено общуване между човешките същества повлиява позитивно всички аспекти на Живота!

Капка Стойкова