

## Говори ми - имам какво да ти кажа

Един ден с метода на Жак Саломе в България

Със сигурност сте участвали в тренинг за комуникативни умения. Правили сте своите малки или големи открития за силата на думите, жестовете, обратната връзка... Научавали сте се как да бъдете по-точни, за да достигат посланията ви до хората, които искате, как да сте по-въздействащи и по-разбираеми...

А можете ли да нарисувате общуването? Можете ли да го покажете чрез простички предмети-символи, така че абстрактното говорене да придобие материя, да може да се докосне, да се държи в ръце? Вярвате ли, че един предмет може да промени гледната ви точка, да я разшири и обогати?

*В залата е тихо.* Чува се мека френска реч, с която се откриваме един друг... чрез предмети. Всеки е привлечен от своя предмет – шишарка, пръчка, плюшена играчка, яйце, сърце... Казва името си и какво го е привлякло в предмета. Простичко. А се откриха 11 вселени – всеки един от нас беше вселена, откровена и интригуваща, любопитна и търсеща.

*Работите с хора.* Знаете, че нищо не е черно или бяло. А можете ли да си представите личността като шишарка, чиито люспички са боядисани в различни цветове – синьо, жълто, червено, зелено, оранжево, кафяво, черно. Някой ви ядосва, тревожи мислите ви, провокира авторитета ви – какво всъщност виждате? Дали виждате цялата личност или само онази нейна част (люспи от шишарката), оцветена в черно или кафяво? Един предмет. Просто предмет, който държи сетивата широко отворени и ангажира паметта за дълго.

*Правилата.* Договарянето е в основата на общуването. Виждали сте го в началото на всеки тренинг – рамка, в която поставяме правила и очаквания. Пише се на постер, лепят се листчета ... а какво бихте казали за рамка? Истинска рамка – дървена, от картина! Вътре може да поставим всички твърди, неподлежащи на дискусия договорки, а отвън – онези въпроси, които можем да договаряме и в крачка. Ясно е дори за децата. А колко полезна е тази илюстрация за децата!

Представихме се, договорихме се. И тогава на сцената излезе *шалчето*!

„Във връзката винаги сме трима – аз, ти и шалчето. Шалчето е връзката между нас. Всеки носи отговорност за своя край на шала и затова как изглежда връзката.”

Всеки се грижи за връзката като:

- разпознава и потвърждава чутото от другия – мисли, чувства, мнения – като негови;
- говори от „Аз” позиция и кани другия да говори от свое име;
- разпознава, че да се „разбираме” не означава непременно да сме на едно мнение;
- различава това, което идва от другия и това, което чувства самият той/тя.

Ако някой ни каже „Страхувам се!”, това е покана да говорим за неговия страх. И ние трябва да го чуем. Да потвърдим, че сме го чули и тогава да говорим за своите преживявания. Ако не направим потвърждението, вече сме сложили клопка пред чуваемостта и пред възможността да изградим здрава връзка.

Любопитството е събудено. Изглежда лесно. Излизат двама доброволци. Всеки хваща своя край на шалчето. Участниците опитват да разменят послания, спазвайки правилата. И се оказва, че не е толкова лесно да потвърдиш чутото и да приемеш поканата на другия да се говори за неговите мисли и страхове. Обикновено говорим по принцип, общо или само за това, което ни вълнува. И другият не се чувства чул.

А като обучители, как мислите, че може да се приложи това? Нека да опитаме! Нека първо да определим отговорностите и очакванията си – от една страна обучителя, а от друга страна обучаемите. И след това да се свържем с шалчетата. Шалчето катализира процеса – не се обсъжда дали ще има връзка между обучителя и обучаемите. Връзката я има, всеки държи края на своето шалче – връзка с обучителя. Това, което е фокус на диалога е каква ще е връзката. Каква искаме да бъде? И разбирате, че един от обучаемите иска пространство да експериментира, друг – да има свободата да наблюдава и да се включва, когато се чувства сигурен, трети – иска рамка, структура, споделя тревожността си от неопределеността. Вие като обучители ще оцените колко е важно хората, които са пред вас да изкажат мислите си, чувствата си, желанията и очакванията си и още тук, в началото, да сте наясно. Догадките не вършат работа. Недоизказаното пречи. Ценното е в чуването, потвърждаването и

договарянето. Накрая наистина имате връзка, изтъкана върху доверие, синергия, взаимност, удовлетворение, яснота...

*Шалче. Връзка. Роли.* Рядко държим само един шал. Ние сме родители и съпрузи. Приятели и колеги. Съпрузи и колеги. Многопосочни, дори противоречащи си роли. Колкото роли приемате, толкова шалчета извадете! И тогава може лесно да видите как едната роля може да се преплете с другата, да я задуши или negliжира, изтрие, дори завърже. И единственият начин да се справим е в яснотата на споделянето, чуването и потвърждаването.

Участниците искат вече да преиграят ситуации и казуси, които са преживели, които ги тревожат. Искат да видят как посредством техниката на шала могат да развържат възела, който пречи на диалога. Всеки има идея, дали било за неуспешната среща с шефа, който е иззел инициативата и наложил своята визия за нещата, дали за взаимоотношенията с децата, когато сме почувствали авторитета си застрашен, дали за колегата, който се възползва от приятелската връзка, за да свърши работата през пръсти.... Това разиграване отваря възможности, показва различен поглед към ситуацията, изважда чувствата ни, намеренията ни....Решението не е рецепта, а е част от процеса на откриване. Всеки стига до своя извод, до своето решение, до своето развързване на възела.

*Тренингът е към своя край.* Ние сме реалните protagonисти, автори, създатели. Ние сме активни в структурирането на сценария, ситуацияите, откритията. Затова в края на деня, хората споделят позитивни чувства на щастие, въодушевление, радост от откривателството, усещат се свободни, „изпълнени с надежда, че общуването е възможно да се осъществява така, че да отваря вселени от възможности”, готови за „за даване и приемане на другите без условности”, защото тук „няма нищо грандиозно, ново или сложно, защото всичко това е много истинско.”

Мариана Николова