

Основни принципи и инструменти на метода E.S.P.È.R.E.

*Превод от статията на Доминик Буса-Летар, психоаналитик,
публикувана на сайта на Жак Саломе www.j-salome.com*

Методът E.S.P.È.R.E, предложен от Жак Саломе е наистина преди всичко прагматичен и се вписва съвсем естествено в ежедневието на семейството, двойката, училището, бизнеса и в социално-икономическите взаимоотношения.

Практикуването на метода изисква да търсим и приемаме конфронтацията (да не бъркаме със сблъсъка или опозицията), да се позиционираме ясно, за да можем първо да се изразим и после да си дадем възможност да бъдем чути.

Тази способност за активно и взаимно слушане минава през много фази :

1. Потвърждаване на гледната точка на другия, който иска да бъде припознат в това, което казва и отвън казаното - в това, което той е.
2. Утвърждаване на собствената ми гледна точка (търсейки реципрочно да бъда чут).
3. Разговор за усещането, представите и убежденията на всеки. Всичко това може да се случи в една жива взаимовръзка, изпълнена с доверие и изслушване, с редуването на позициите на влияние и в дух на взаимност.
4. Справяне с непредсказуемостта на ежедневието, чрез взимането на решения или лични избори ми помага да се ангажирам, да се дезангажирам или да търся други възможности, за да остана тук или да отида по-нататък.

Всички тези позиционирания във взаимовръзката изискват от мен да приема някои правила за хигиена на взаимовръзката, като например :

- Да говоря на другия, а не за другия.
- Да не оставям другия да говори за мен.
- Да запазя бдителността си за посланията, които идват от другия, запазвайки тези, които ми изглеждат позитивни, бликащи с енергия и които могат да благоприятстват откривателството и въткването в мен самия на любов към себе си.
- Да посмея също да изпратя обратно негативните послания, агресивните, накърняващите ме, тези които не са добри за мен, когато събуждат стари травми от детството за ситуации на несправедливост, унижение, безсилие. Наранявания, които аз имам да си лекувам. Да достигнем до усещанията, чрез взаимното изслушване на преживяното на всеки.
- Да минем от реакционното към взаимосвързващото. Което означава да не реагираме срещу другия, а да останем вслушани в себе си, да сме свързани с това, което е събудено и реактивирано в нас.
- Да посрещнем чувствата си и да се опитаме да чуем отзвука им, учейки се да си задаваме въпроса : „какво е докоснато в мен?“ И да чуем също чувствата на другия, като някакъв вид език.

Да осъзнаем, че ако ние вдъхновяваме създаването на едно по-добро общуване, било то интимно, в семейството, в обществото, на училище или на работа, ще ни е нужно да приемем, че думите не са достатъчни, за да бъдем чути и че е необходимо да си помагаме с инструменти за взаимосвързване:

Сред тях са :

- Всяка взаимовръзка има два края, моя и този на другия. Един **шал на взаимоотношенията** може да символизира връзката, взаимоотношенията между двама души.
- **Жезълът за говорене** показва, че имам нещо да кажа и че желая да бъда чул без да бъда прекъсван и за да говоря за мен.
- **Външната визуализация** се състои в това да представя, чрез някакъв предмет това, за което искам да говоря и позволява да не се обърква човека, който говори с това, за което говори.
- **Символизирането** е опит за изпреварване и напасване спрямо недовършените ситуации и спрямо неисканостите от нашето лично минало. Символите общуват с подсъзнанието на всеки. Те позволяват да се създаде свързаност и дават нови енергии на различните протагонисти (участници в общуването?)
- **Актуализацията** позволява да разграничим личността сега от личността в миналото и да не се зазихдаме в остарели представи, които днес могат да се окажат напълно кухи.

Методът E.S.P.È.R.E. е илюстриран от Жак Саломе в няколко негови творби, но цялостно е представен и формализиран за първи път в книгата му "Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE" „За да не живеем вече на планетата МЪЛЧАНИЕ”, публикувана от изд. Albin Michel през 1997.

Всеки личен опит, който е достатъчно интимен, за да можете да се опрете на него е добър.

Стенли Кавел

Следващата седмица очаквайте :

Статия 3. „За да общуваме, разполагаме с 5 типа позициониране във взаимоотношенията” статия от Жак Саломе

И следващите са :

Статия 4. ”Всяка промяна в човешките взаимоотношения изисква определена цена ... в двете посоки.” От Жак Саломе

Статия 5. ”Контекст на възникване на метода E.S.P.È.R.E.” от Доминик Буса-Летар