

SENSIBILIZARE METODA E.S.P.E.R.E



Creator

JACQUES SALOME

METODA E.S.P.E.R.E.

Energie
Specifica
Pentru o
Ecologie
Relationala
Esentiala

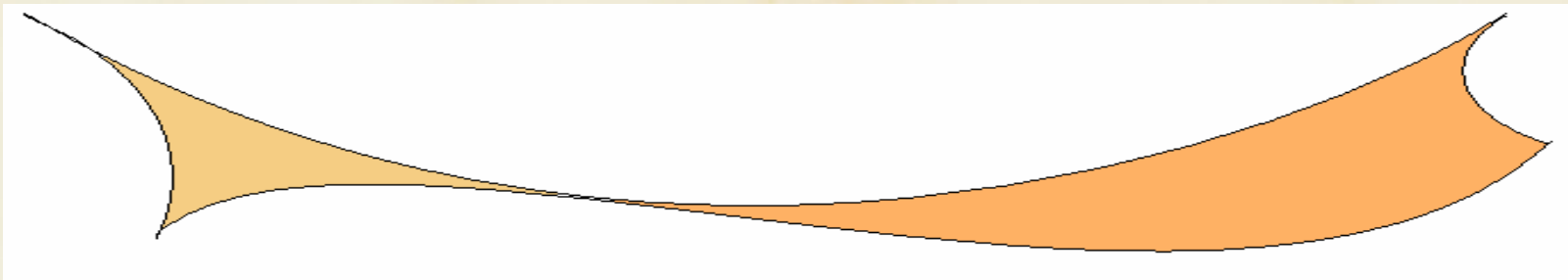


Metoda E.S.P.E.R.E.:

- 1. Definitie, concepte, unelte**
- 2. Reguli de igiena relationala**
- 3. Aplicatii ale acesteia in familie, scoala, domeniul profesional, cuplu, societate, boala, adica relatiile intra si interpersonale.**

1. Definitie, concepte, unelte

- Metoda E.S.P.E.R.E. a fost creata pentru a oferi oamenilor un mod de a relationa viabil, facil si eficient;
- **Concepte:** a cere, a da, a primi, a refuza, sistemul S.A.P.P.E.
- **Unelte:** esarfa relationala, bagheta cuvintului, vizualizarea, triangularea, actele simbolice, actualizarea, confirmarea



CONCEPTE E.S.P.E.R.E.

A CERERE

- Să-ți asumi riscul de a fi refuzat sau de a fi combătut
- Să poți să stabilești o reciprocitate
- Să creezi o alternanță între propoziții

Sunt liber în cererea mea, așa cum celălalt este liber în răspunsul lui.

Expresia unei cereri are mai multe planuri:

- Cer să fiu înțeles
- Cer să fiu ascultat
- Cer să fiu satisfăcut
- Pentru a stabili o relație vie, învățăm să facem diferență între A DORI și A CERERE.



A DA

- A te pune la dispoziția celuilalt
- A oferi gratuit, fără așteptări ulterioare, fără contrapartidă
- A-l aproba sau confrima pe celălalt în raport cu el însuși

UN DAR CONDITIONAT ESTE UN TROC RELATIONAL

A PRIMI

- **Să te deschizi imprevizibilului, necunoscutului**
- **Să las să vină către mine gratificările, zonele care mă interesează, fără să le minimalizez sau să le descalific**
- **Să văd în diferențe**
- **Să accept să pun în comun**
- **Să accept refuzurile sau punerile în cauză ale celuilalt, fără să le minimalizez**

Intr-o relație, a PRIMI este:

- **Deschidere, acceptare**
- **Amplificarea celuilalt și amplificare propriei persoane**

A PRIMI aduce în prim plan:

- **Fricile mele: de intruziune, de critică (resimțită ca o amenințare), de a fi descalificat, de a fi dependent sau îndătorat**
- **Nevoile mele: de recunoaștere, de aprobare, de a menține o distanță optimă cu exteriorul**

**IMI ASUM RISCUL DE A FI INFLUENTAT,
DECI DE A MA SCHIMBA**



A REFUZA

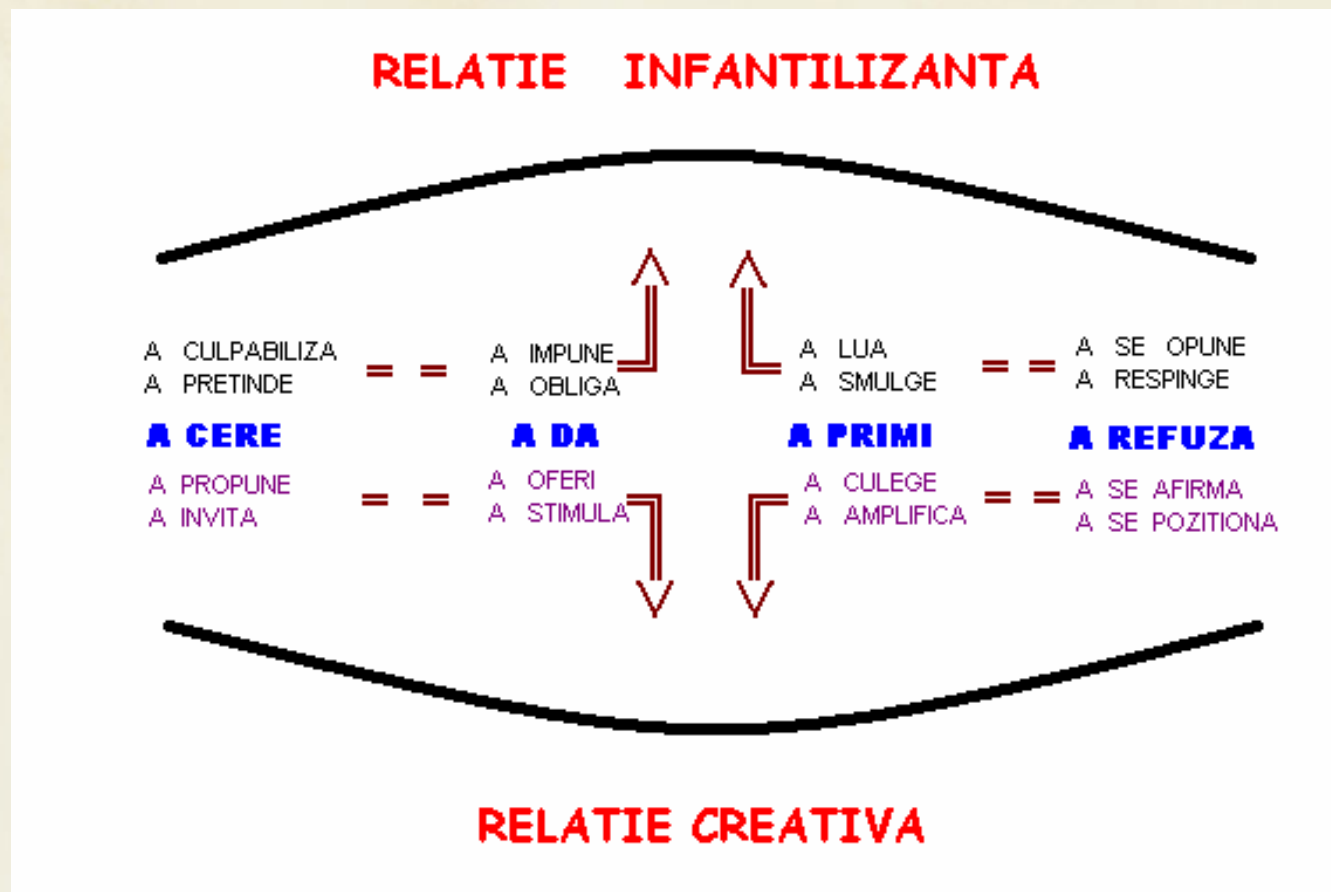
- **A spune NU**
- **A te afirma**
- **A te poziționa diferit, acceptând această diferență față de celuilalt, în libertatea lui de a fi**
- **A declina, a reporta, a nu condamna**
- **De a nu accepta acordarea cererilor celuilalt, dacă simt că generează în mine un resentiment**
- **A nu consimți**

A REFUZA presupune 2 registre opuse:

- ***Afirmativ:* - nu mă pot construi în NU**
 - **Mă respect afirmând ceea ce nu este bun pentru mine și ceea ce nu doresc**
 - **Sunt capabil să mă definesc**
 - **Renunț la aprobarea celuilalt, dacă asta presupune un compromis frustrant**
- ***Privativ:* - Pot să fiu privativ cu mine, frustrant**
 - **Pot să pedepsesc, să privez, să-l pun pe celălalt în dificultate**
 - **Regret, ignor**

**INDRAZNIND SA SPUN NU CELUILALT
INVAT SA-MI SPUN MIE INSUMI DA**

Daca vom sti sa cerem, sa daruim, sa primim si sa refuzam atunci vom putea propune relatii creative; in caz contrar, vom propune relatii infantilizante.



SISTEMUL S.A.P.P.E.

Jacques Salome considera ca majoritatea relatiilor noastre se desfasoara in sistemul S.A.P.P.E., care poate fi recunoscut prin amenintari, devalorizari, descalificari, culpabilizari :



Sourd (surd)

Aveugle (orb)

Pernicieux (vatamator)

Pervers (pervers)

Energetivore (energetivor)

Autorul ne propune sa iesim din sistemul S.A.P.P.E. si sa ne insusim metoda E.S.P.E.R.E. pentru a trai o viata implinita!

De la sistemul S.A.P.P.E. la E.S.P.E.R.E.

SISTEMUL S.A.P.P.E.	SISTEMUL E.S.P.E.R.E.	MIJOCALCE FOLOSITE
A vorbi <i>despre</i> celălalt în locul lui.	A vorbi <i>cu</i> celălalt.	Eu vorbesc despre mine. Folosesc „eu”.
A rămîne la „noi” și la nivel de generalități.	A personaliza schimbul	Eu mărturisesc. Mă implic
A se lăsa definit.	A se poziționa. A se afirma.	Indrăznesc să mă diferențiez, să fiu ceea ce sînt.
A anticipa și a gîndi în locul celuilalt.	A-l invita pe celălalt să se exprime.	Imi exprim trăirea și cererile.
A vrea să treci la fapte <i>pentru</i> celălalt sau în locul lui, pentru binele lui.	A accepta să treci la fapte <i>împreună cu</i> celălalt sau chiar a-1 lăsa pe celălalt să acționeze.	Descopăr că orice relație are două capete. Eu sînt responsabil de capătul meu.
A reacționa prin opoziție sau prin supunere.	A valoriza opoziția.	Refuz polemica. Renunț la a fi aprobat.
A recurge la sentimente ca argumente de salvare.	A face diferența între sentimente și relații.	Indrept schimbul spre mizele relației.
A rămîne concentrat pe temeri și a le întreține.	A recunoaște dorința care se ascunde în spatele oricărei temeri.	Imi asum riscul de a-mi asculta dorințele (ceea ce nu înseamnă neapărat să le satisfac).
A cultiva victimizarea și ajutorul/asistența sau acuzația.	A-și asuma responsabilitatea propriilor acte și angajamente	Conștientizez că sînt coautor al tuturor relațiilor mele.
A confunda persoana cu comportamentul său.	A face diferența dintre o persoană și actele sale.	Caut sensul comportamentelor mele.
A căuta să suprimi simptomele și comportamentele atipice.	Dincolo de cauze, a înțelege simptomele ca limbaje în sine.	Ascult, mă concentrez asupra celuilalt pentru a-i permite să înțeleagă ce spune.

UNELTE

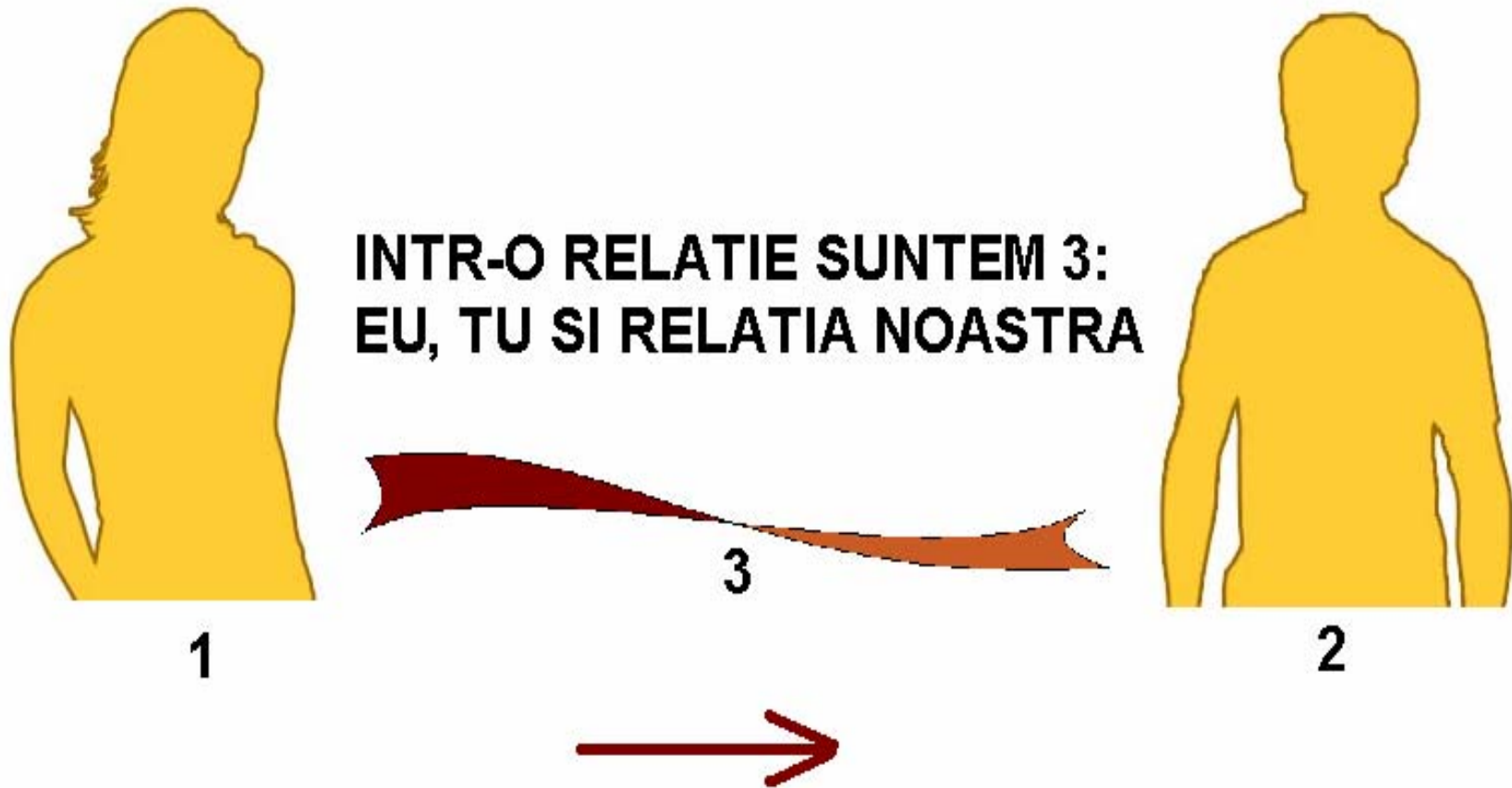
Dacă cuvintele sunt necesare și indispensabile pentru a comunica, ele sunt insuficiente pentru a construi o relație respectuoasă. O relație sănătoasă se sprijină pe unelte comunicaționale accesibile fiecăruia: esarfa relationala, bagheta cuvântului, vizualizarea, triangularea, actele simbolice, actualizarea, confirmarea.



2. REGULI DE IGIENA RELATIONALA

1. Vorbeste despre tine, si nu despre celalalt.
2. Vorbeste cu celalalt, si evita sa vorbești despre celalalt. (inceteaza practicarea relatiei claxon - tu, tu, tu)
3. Nu mai accepta sa-l lasi pe celalalt sa vorbeasca despre tine.
4. Ințelege ca emotia este limbajul repercusiunii sau al rezonantei.
5. Asuma-ti riscul de a te confrunta cu trairile tale, cu punctele tale de vedere, cu dorintele tale si cu cele ale partenerului(ei). Descopera diferentele in termeni de complementaritate si nu opozitie.
6. Respecta teritoriul propriu si teritoriul partenerului(ei); nu discuta despre celalalt in absenta sa.
7. Folosesc confirmarea fara insa a apela la identificare: ii las celuilalt propriile sentimente, propriul punct de vedere, propria opinie.
8. Favorizeaza accesul la simtamant permipând impartasirea lucrurilor traite.
9. Renunta la cautarea aprobării pentru a-ti asuma riscul diferentierii.
10. Renunta la aprobarea celuilalt pentru a iti putea confirma pozitia. Asuma-ti riscul de a te afirma.
11. Evita comparatia: considera-te unic(a) aici si acum in aceasta situatie.
12. Suprima judecatile de valoare asupra persoanelor, comportamentelor, cuvintelor sau actiunilor.
13. Nu iti insusi punctul sau de vedere al celuilalt asupra ta pentru a te tortura singur(a).
14. Nu aduce niciodata intr-o relatie ceva care apartine altei relatii. Fiecare relatie are o dinamica si un prezent propriu.
15. Recunoaste capcanele propriilor tale proiectii in momentul in care „depui” in celalalt un lucru care iti apartine.
16. Nu confunda persoana care vorbeste cu subiectul despre care se vorbeste. Ințelege problema si asculta persoana.
17. Nu confunda subiectul si obiectul: subiect: cel care vorbeste ; obiect: despre ceea ce se vorbeste.
18. Depaseste infruntarea pentru a privilegia confruntarea (confirmare, afirmare, pozitionare plecand de la propriile valori)
19. Devino constient(a) ca transmitsi mesaje cadou (care dau energie, vitalitate, dragoste) si mesaje otrava (care ranesc, devitalizeaza si produc suferinta).
20. Accepta trecerea de la reactional la relational, de la opozitie la a-pozitie.

3. RELATIILE INTERPERSONALE

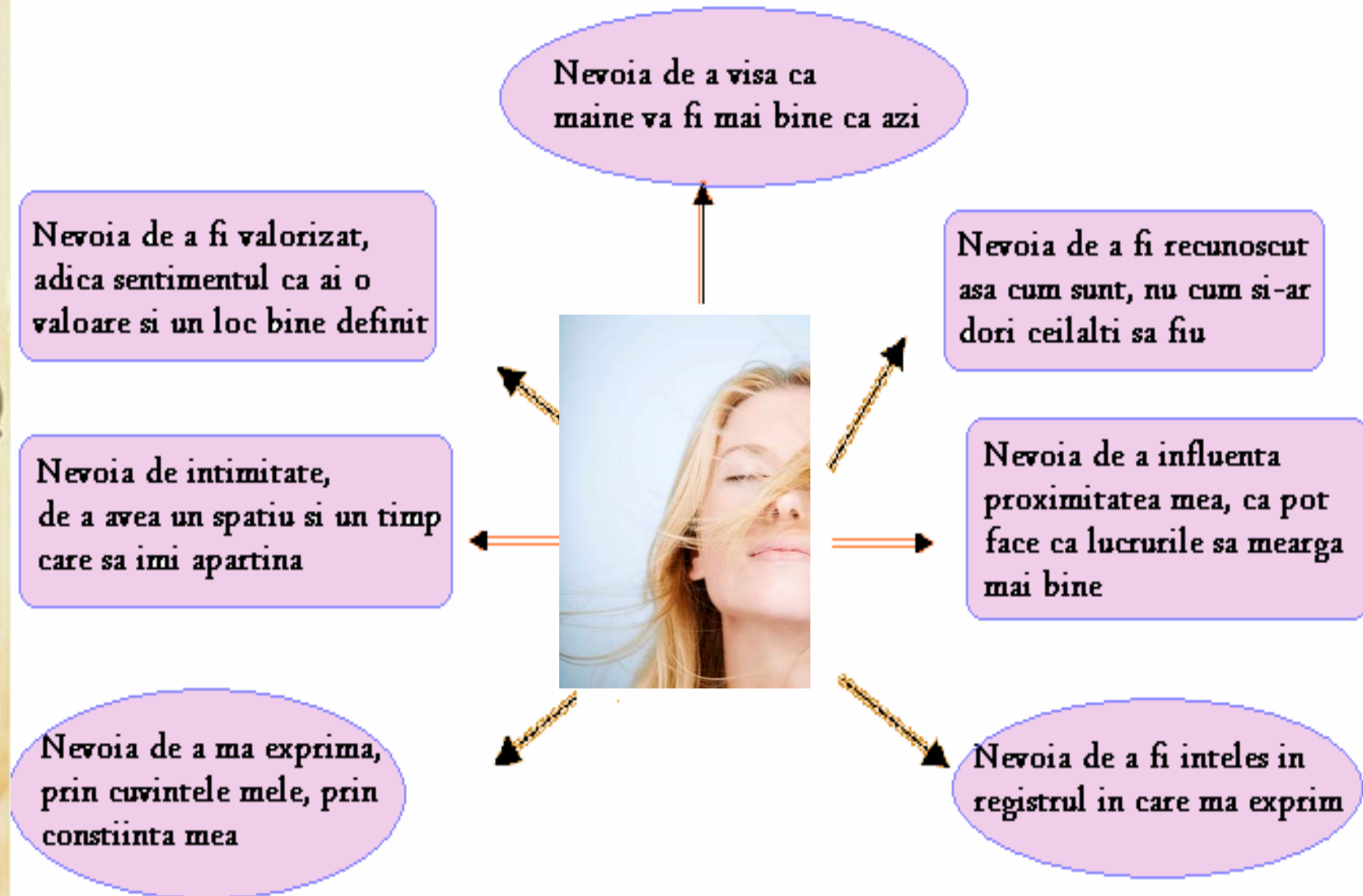


O relatie este ca un canal, ca un pod, ca o pasarela unde circula mesaje fie de la unul spre celalalt (relatii asimetrice) si fie de la unul la altul (relatii simetrice).

CELE 8 RELATII STRUCTURANTE



CELE 7 NEVOI RELATIONALE FUNDAMENTALE



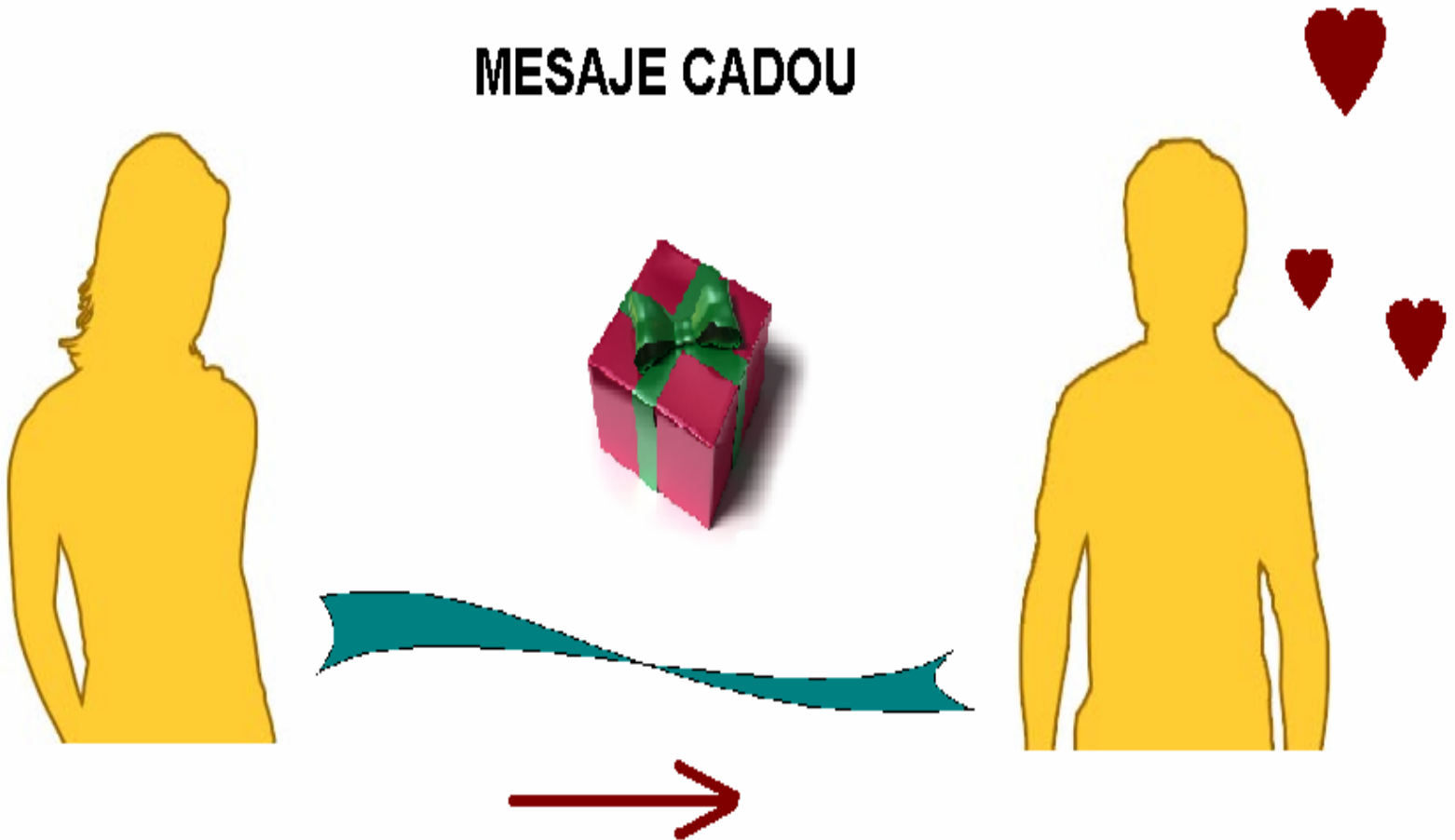
TIPURI DE MESAJE

Exista 2 tipuri de mesaje:

- ✓ mesaje cadou (care gratifica, incurajeaza, valorizeaza);
- ✓ mesaje toxice (descalificarile, ranile, poluarile, injuriile)

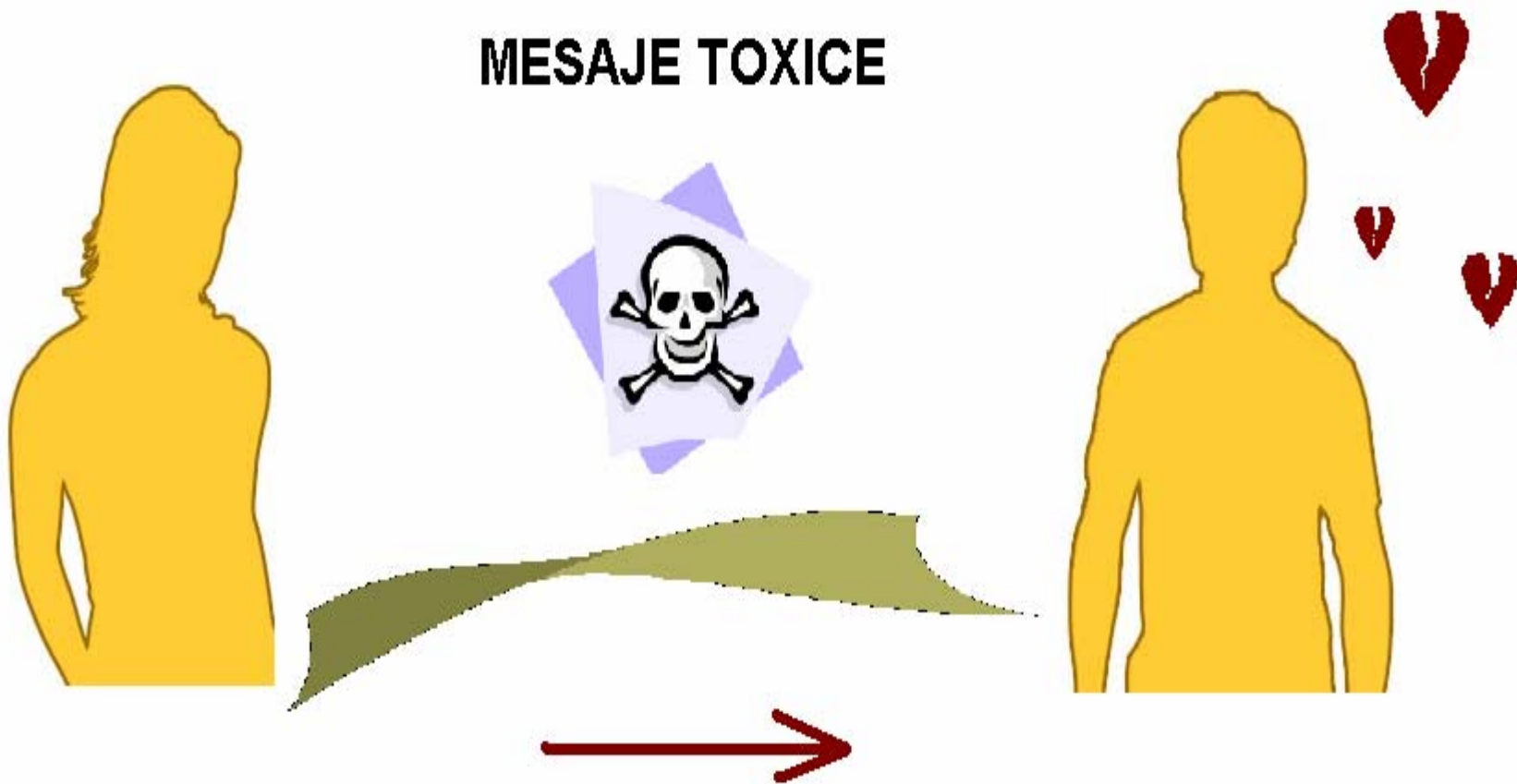


MESAJE CADOU



Mesajele cadou hranesc, dimanizeaza, amplifica stima de sine, increderea in sine, iubirea se sine, fiind energetigene.

MESAJE TOXICE



Mesajele toxice provoaca rani, il vor face sa suferi pe celalalt pierderea stimei de sine, indoiala, lipsa increderii in sine, fiind energetivore.

Pentru a deveni un mai bun companion pentru propria persoana trebuie sa respectam cateva reguli:

- sa stim sa primim mesajele pozitive, amplificandu-le, astfel vom da un sens vietii noastre;**
- sa restituim simbolic mesajele toxice celui sau celei care ni le-a dat.**

