



EU, TU ȘI RELAȚIILE NOASTRE

Metoda ESPERE® ilustrată în 33 de
studii de caz despre cum să fim bine
cu noi înșine și cu ceilalți

psih. Daniela N. Dumitrescu (coord.)

psih. Tatiana Morari, Lidia Muscalu, Ileana Mirela Guțu,
Alexandra Palaghia-Vlăsceanu, psih. Cristiana Eftimie, Dr. O.,
Marilena Gherguș, Denisa Diaconu, Andreea T., Emilia Badea,
Dana Russu, Sorin Ș., Carla Fabian, Oxana P., Mădălina R.,
Ana Dulgheru, Gabriela Călin, Irina A., Corina Rafila,
Adela Munteanu, psih. Georgeta Iordache, Giulia Baldovin,
Sonia Dumitrescu

* Carte publicată cu supervizare din partea
Institut pour Ecologie Relationnelle „Jacques Salomé”



EDITURA  HERALD
București

A stylized, abstract illustration in shades of gray and white. It features two faces. The upper face is large, shown in profile, looking downwards. The lower face is smaller, also in profile, looking upwards. A thin, light gray line connects the chin of the upper face to the forehead of the lower face. The faces are composed of simple, bold outlines for the eyes, nose, and mouth, with some areas filled in a darker gray.

*Îi dedic această carte lui Jacques Salomé,
omul meu de destin...*

(psih. Daniela Nicoleta Dumitrescu,
coordonatorul cărții)

CUPRINS



CUVÂNT-ÎNAINTE , psih. Daniela N. Dumitrescu	11
PREFAȚĂ , Jacques și Valeria Salomé	15
INTRODUCERE	18
PARTEA I	
METODA ESPERE®	22
Ce este Metoda ESPERE®?	22
Înființarea Institutului de Formare și Educare Relațională (IFER)	26
Concepte specifice Metodei ESPERE®	30
Comunicare	30
Relație	32
Nevoie relațională	38
Principii esperiene	40
Responsabilizarea	40
Coresponsabilizarea	42
Instrumentele Metodei ESPERE®	43
Eșarfa relațională	43
Bastonul cuvântului	44
Pubela relațională	44
Coșul cu obiecte	45
Actele simbolice	46
Tehnici esperiene	48
Vizualizarea externă	48
Simbolizarea	49
Contextualizarea	52



Ascultarea relațională	53
Restituția în act și restituția simbolică	53
Reguli de igienă relațională	55
PARTEA A II-A	
METODA ESPERE® ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI	58
1. Fetița care și-a dat timp pentru a-și trăi suferința netrăită – (Metoda ESPERE® în relația cu sine și ascultarea unei somatizări), psih. Daniela Nicoleta Dumitrescu	60
2. „To infinity and beyond!” – (Metoda ESPERE® în construirea unei relații cu un tată absent), Dr. O	69
3. Energia vie a rădăcinilor – (Metoda ESPERE® în onorarea relației cu străbunii), Alexandra Palaghia-Vlăsceanu	77
4. Somatizarea – rezolvarea relației cu mama – (Metoda ESPERE® în ascultarea somatizărilor), psih. Cristiana Eftimie	98
5. Am spus STOP statutului de victimă – (Metoda ESPERE® în relația cu suferința tatălui), Marilena Nicoleta Gherguș	108
6. Simbolizarea – tainica reconciliere cu decizia de a întrerupe o sarcină – (Metoda ESPERE® în demersurile simbolice de acceptare a deciziei de a întrerupe o sarcină), Denisa Diaconu	124
7. Dorințe, simbolizare, somatizare și îngrijirea nașterilor de sine – (Metoda ESPERE® în demersurile de îngrijire a dorinței de a avea un copil), Andreea T.	135
8. Reconectarea cu propria feminitate – (Metoda ESPERE® în demersurile de eliberare de dorința părinților de a fi fost băiat), Lidia Muscalu	147



- 9. Migrena – povestea rădăcinilor noastre ascunse –**
(Metoda ESPERE® într-un demers simbolic de
ascultare a unei somatizări), Emilia Badea 161
- 10. Abuzul – sabotorul dorinței de întregire –**
(Metoda ESPERE® în demersurile privind restituirea
violentei unui abuz sexual), Oxana P. 171
- 11. Din moment ce SUNT, ESTE! –** (Metoda ESPERE®
într-un demers de integrare de sine), Ileana Mirela Guțu 181
- 12. Putem fi ființe relaționale și în mediul profesional! –**
(Metoda ESPERE® în îmbunătățirea relațiilor
profesionale și personale), Dana Russu 199
- 13. Pare magie? Păi chiar este! –** (Metoda ESPERE®
în ascultarea unei somatizării și înțelegerea
relației de cuplu), Sorin Ș. 211
- 14. Suferința te învață uneori cum să te iubești! –**
(Metoda ESPERE® în închiderea unei relații de cuplu și
descoperirea iubirii de sine), Mădălina R. 222
- 15. Onorându-ne pe noi, devenim conștienți de
valoarea celorlalți –** (Metoda ESPERE® într-un demers
simbolic de renunțare la „mama ideală”),
psih. Tatiana Morari 236
- 16. Conectarea cu Sine – calea conectării autentice
cu celălalt –** (Metoda ESPERE® în ascultarea
nevoilor emoționale ale copiilor), Ana Dulgheru 254
- 17. Citește-mă..., am atâtea să-ți spun –**
(Metoda ESPERE® în construirea relației cu sine),
Gabriela Călin 261
- 18. Povestea inelului. Povestea devalorizării –**
(Metoda ESPERE® în demersurile de refacere
a valorii personale), Irina A. 276
- 19. Întâlnire cu mine prin Metoda ESPERE® –**
(Metoda ESPERE® în demersurile de renunțare la
mesajele toxice primite de la părinți), Carla Fabian 284



20. Întâlniri-cadou, pierderi într-un regăsire – (Metoda ESPERE® într-un demers simbolic de îngrijire a iubirii pentru fătul unei sarcini pierdute), Corina Rafla	296
PARTEA A III-A	
METODA ESPERE® ÎN RELAȚIA DE ÎNSOȚIRE A CELUILALT	304
21. Dorința de a avea un copil – de la vindecare la împlinire – (Metoda ESPERE® în însoțirea unei femei în dorința ei de a avea un copil), Andreea T.	305
22. Copiii, partea noastră de eternitate – (Metoda ESPERE® în demersurile de susținere emoțională a copiilor la grădiniță), Adela Munteanu	313
23. Povestea – spațiul sacru al sensului – (Metoda ESPERE® într-o intervenție de grup la școală), Lidia Muscalu	318
24. Vizualizarea – spațiul intim al emoțiilor nespuse – (Metoda ESPERE® în ascultarea emoțională prin tehnica vizualizării, la copii și adulți), psih. Georgeta Iordache	325
25. Clarificarea – drumul reconectării cu Sine – (Metoda ESPERE® în însoțirea unei adolescente spre propria clarificare emoțională), Ileana Mirela Guțu	334
26. Corpul ne vorbește prin durere – (Metoda ESPERE® în însoțirea ascultării durerilor corporale), Giulia Baldovin	338
27. Se întâmplă să fim triști azi pentru a ne bucura măine – (Metoda ESPERE® în însoțirea clarificării unei situații de cuplu), Sonia Dumitrescu	345



PARTEA A IV-A

MODEL DE BUNĂ PRACTICĂ

353

28. Recuperarea părților de Sine – explorare sexuală timpurie – (Prezentarea detaliată a unei intervenții terapeutice prin Metoda ESPERE®)
psih. Tatiana Morari

353

Recuperarea părților sinelui –

studiu de caz, explorare sexuală timpurie

354

Introducere

354

*Studiu de caz. Încălzirea și crearea
unui spațiu de siguranță*

359

Identificarea unei resurse

359

*Activarea psihomotorie și
conectarea cu resursa simbolică*

360

Stabilirea obiectivelor pentru ședință

360

Orientarea către momentul din trecut

361

Interviul în noul timp

361

Reacții corporale și descărcare emoțională

390

CUVÂNT DE FINAL

396

DATE DE CONTACT

397

BIBLIOGRAFIE

398

Cuvânt-înainte



Una dintre imaginile preferate ale copilăriei mele este cea a nopții sfinte de Paște, când, mergând la biserică pentru a „lua Lumină”, trăiam un moment special ce mă umplea de emoția procesiunii Luminii. Mă impresiona, cu reverberații puternice până în ziua de astăzi, felul în care lumina scânteia inițial într-un singur punct, pentru ca mai apoi, în doar câteva minute, să alerge zglobiu de la om la om în toate direcțiile, până când strada devenea o revărsare de lumină. Dintr-odată, toți purtam în palmele noastre aceeași lumină, fără ca vreuna dintre luminile noastre să-și piardă din calitatea spectrală, din consistența, puritatea și miracolul Luminii primordiale.

Pornesc cu această imagine în minte, pentru că am avut sentimentul că am primit de la Jacques Salomé, printr-o fericită conjunctură de destin, flacăra esperiană, flacăra comunicării relaționale, un cadou onorant, prețios și înălțător. Acest volum prilejuiește întâlnirea cu flăcăruile pâlpâitoare ale celor care și-au aprins, la rândul lor, lumina interioară a cunoașterii relaționale din flacăra pe care eu însămi o port. Lumina se răspândește nu doar în cele mai adânci cotloanele ale propriului labirint, dar și în cele mai îndepărtate colțuri ale țării și chiar dincolo de ea.

Acum, această lumină ajunge și la voi.

Sunt deopotrivă fericită și recunoscătoare să am în fața ochilor rezultatul unei munci de peste 22 de ani. Am studiat psihologia cu pasiune și am încercat să o profesez cu aceeași dăruire și speranță cu care am pornit pe acest drum în zorii tinereții mele. A venit apoi momentul în care am simțit să ofer din multul-puțin sau puținul-mult pe care l-am înțeles până la acest moment despre oameni, viață și relații.

Așa se face că, în 2019, am creat Institutul de Formare și Educare Relațională (www.ifer.ro), din dorința vie de a le vorbi oamenilor despre Metoda ESPERE® și efectele ei binefăcătoare, iar după 5 ani de existență a acestui institut și 4 grupe de formare, 24 dintre **practicienii Metodei ESPERE®** (profesioniști în domeniu terapeutic sau pur și simplu oameni cu diverse alte pregătiri) au ales să împărtășească felul în care ei au aplicat, au integrat și au experimentat personal Metoda ESPERE®. Ceea ce veți citi este un adevărat regal esperian, o sărbătoare a alchimizării suferinței, un dialog tainic și profund al unor oameni dispuși să se arate dezgoliți de orice aparență.

Păstrând una dintre regulile de bază ale Metodei ESPERE®, care spune să rămâi întotdeauna la capătul tău de relație și să-l inviți pe celălalt să vorbească despre sine, nu să vorbești tu despre el, i-am invitat să vorbească despre sine pe toți cei care au simțit că pot să mărturisească public despre propria creștere și dezvoltare esperiană. Nu este ușor să vorbești despre tine, să te arăți mai ales în momentele tale de vulnerabilitate, așa că îi sunt profund recunoscătoare familiei mele esperiene, familie în care legăturile dintre noi nu sunt de sânge, ci de autentic, de energie vindecătoare, de taină confesiune și emoții împlinitoare.

Îi veți cunoaște poate pe cei mai curajoși dintre ei – pentru că practicieni ai Metodei ESPERE® sunt mult mai mulți –, poate pe cei mai perseverenți în ale scrisului și poate pe cei mai dornici și dispuși să se arate, în felul lor autentic. Nu sunt oameni care au o obișnuință în a scrise și asta a fost o provocare pentru redarea unui caracter unitar al acestui volum, dar sunt oameni care au avut curajul să fie ei înșiși, așa că a meritat efortul. Și acesta este doar unul dintre miracolele Metodei ESPERE®.

Eu îi voi însoți cu partea de teorie, aducând un plus de context integrativ al Metodei ESPERE®, sperând în felul acesta să cuplez cât mai unitar teoria cu practica și să vă arat cât de firesc se pot aplica și integra lucruri ce pot părea destul de sterile la o primă lectură.

Și, dacă vorbim despre miracole, ei bine, un alt miracol al Metodei ESPERE® este puterea ei de coeziune, de „împreună”, un „împreună” senin, în care spațiul și ritmul fiecăruia este acceptat și onorat prin prezență și atenție. În care conectarea *dintre* noi ne permite conectarea *cu* noi, în miezul cel mai pur al ființei noastre.

După un prim capitol introductiv, în care am creionat universul esperian, descriind principalele concepte, tehnici, principii, am adunat în paginile ce vor urma nu doar mărturisiri ale felului în care Metoda ESPERE® a rodit în fiecare dintre noi, ci și veritabile atingeri de viață, expresii sincere ale unor momente grele, ale unor crâmpie de viață mai mult sau mai puțin dure-roasă, dar și bucuria de a te descoperi, de a te re-întâlni, de a te *propune* celorlalți cât mai relațional. Fiecare poveste personală, care va face obiectul unui capitol sau subcapitol distinct, va fi în egală măsură însoțită de câteva explicații teoretice, îmbinând astfel aspectele aride ale discursului tehnic cu exemplificarea concretă, cu trăitul cotidian. Cazuri impresionante, de la părinți absenți sau abuzivi la relații de cuplu cu finaluri dureroase, dar și îngrijiri ale relației cu sine, clarificări vindecătoare în relația parentală sau pierderi-suspin – toate sunt modalități prin care veți putea trăi „pe viu” felul în care Metoda ESPERE® lucrează, vindecă, alchimizează.

Cartea se finalizează cu un *Model de bună practică* în care psihoterapeutul Tatiana Morari a avut bunăvoința să aștearnă cu meticulozitate pe hârtie un demers de lucru cu unul dintre clienții săi, abordând situația terapeutică de explorare timpurie a sexualității în cazul unui băiețel de 6 ani. În felul acesta, puteți trage cu ochiul la munca din cabinetul psihoterapeutului care are în bagajul lui de instrumente și Metoda ESPERE®.

Precizez însă din capul locului că această carte nu se vrea a fi un manual al metodei, ci cel mult o încercare de a vă introduce și de a vă familiariza cu universul esperian, cu viziunea relațională pe care Jacques Salomé o propune, abordare pe care o întâlnesc din ce în ce mai des și în contextul altor abordări terapeutice.

Relația – un concept unificator – începe să pătrundă din ce în ce mai mult în viziunea mai multor autori care se îndeletnicesc cu vindecarea, tratarea, îngrijirea oamenilor. Înțelegem poate din ce în ce mai bine că ceea ce ne leagă și ceea ce se creează în relațiile noastre devine definitoriu pentru ceea ce devenim.

Pe tot parcursul scrierii acestei cărți, m-am înconjurat de cărțile lui Jacques Salomé, hrănindu-mă cu energia proximității lor. Atunci când oboseam, era suficient să deschid aleatoriu una dintre ele și doar cu câteva fraze să simt că un nou elan se naște în mine: acela de a transmite oamenilor acest gând luminos de speranță. Sper ca această energie luminoasă să răzbată din paginile cărții.

Vă invit să parcurgeți acest volum cu convingerea fermă că ceea ce veți citi este viața însăși, în manifestările ei cele mai diverse, cele mai dureroase, dar și cele mai înălțătoare.

Mulțumesc celor care au avut încrederea să pășească alături de mine în visul de a construi o comunitate esperiană. Mulțumesc deopotrivă celor care m-au susținut, dar și celor care m-au provocat, căci fiecare provocare a pus în mine o nouă abilitate.

Mulțumesc fiecărui autor în parte pentru deschidere, curaj și disponibilitate! Vă simt atât de aproape!

Îi mulțumesc Valeriei Salomé pentru privirea blândă și susținerea ei conținătoare!

Îi mulțumesc lui Jacques Salomé pentru flacăra pe care o simt în mine!

psih. Daniela Nicoleta Dumitrescu,
coordonatorul cărții

Prefață



Am fost foarte impresionat de traviul colectiv inspirat de munca mea privind comunicarea relațională și prezentat cu profesionalism în această lucrare coordonată de Daniela Dumitrescu. Cu o privire plină de mulțumiri nu pot decât să sper că aceste semințe relaționale își vor putea găsi un sol/pământ primitiv/fertil în viața cât mai multor oameni, permițându-le astfel să dezvolte în ei înșiși suficientă autonomie și competențe relaționale, pentru a deveni, la rândul lor, comunicatori compleți (cu drepturi depline).

Pentru tot binele împărtășit, pentru fiecare rază de lumină transmisă, pentru infima delicatețe oferită, vă mulțumesc!

Jacques Salomé

J'ai été très touché par le travail collectif inspiré de mes travaux sur la communication relationnelle et présenté avec professionnalisme dans cet ouvrage par Daniela Dumitrescu. Avec un regard plein de remerciements, je ne peux qu'espérer, que ces graines relationnelles puissent trouver la terre d'accueil dans la vie d'un plus grand nombre de personnes, leur permettant de développer en eux suffisamment d'autonomie et de compétences relationnelles afin qu'ils deviennent à leur tour des communicants à part entière.

Pour tout le bon partagé, pour chaque rayon de lumière envoyé, pour l'infime délicatesse offerte, merci.

Jacques Salomé

Eu, tu și relațiile noastre ne propune o cunoaștere de sine prin prisma personalității relaționale care se construiește pas cu pas în apropierea celuilalt. Este o carte ce ne invită prin cele 33 de mărturisiri profunde, analizate cu atenție și înțelepciune de formatoarea-psiholog Daniela Dumitrescu, la o privire cu totul nouă asupra felului nostru de a comunica, de a „pune în comun” prin Metoda ESPERE®, creată de Jacques Salomé. Comunicarea relațională este sursa vie a acestei cărți, izvorul abundent al posibilităților noastre de a ne întâlni, de a înfripa relații, de a le consolida și pereniza într-o frumoasă armonie de-a lungul timpului.

Dincolo de valoarea umană a acestei cărți, am fost impresionată de generosul aport teoretic și practic al Metodei ESPERE® oferit cu profesionalism, pentru a ne ghida spre o mai largă înțelegere a modului nostru de a relaționa, atât în viața personală, cât și în cea socială și profesională. Participarea colectivă la structurarea cărții mi se pare exemplul cel mai relevant a ceea ce înseamnă „a pune în comun” pentru a permite înălțarea spirituală individuală și totodată comună a oamenilor într-o societate înclinată spre o comunicare virtuală, de informație și de consum. Apreciez prezentarea amănunțită a fiecărui concept de comunicare relațională, și, chiar mai mult, perspectiva de a ne privi ca oameni în evoluție continuă prin aceste cazuri ce ne sunt propuse în doi timpi: înainte și după exersarea practică a noțiunilor esperiene. Lectura acestei cărți ne apropie de o realitate pe care o putem privi diferit datorită simbolizării a ceea ce simțim, a ceea ce ne preocupă, a ceea ce ne dorim. *Relația*, cea pe care o avem cu noi înșine, cu ceilalți, cu un element ce ne este propriu (boala, dependența) este mereu simbolizată fiind astfel poartă deschisă spre conștientizarea legăturilor pe care le țesem. Simbolizarea și actele simbolice specifice Metodei ESPERE® sunt prezente de-a lungul întregii cărți, permițându-ne o incursiune în profunzimile interioare pentru a ne re-descoperi („Citește-mă... am atâtea să-ți spun”), de a ne accesa potențialul nostru creator și a ne depăși („Dorințe, simbolizare, somatizare sabotori și îngrijirea nașterilor

de sine”), de a intra într-un proces de vindecare („Fetița care și-a dat timp pentru a-și trăi suferința netrăită”), de a ne elibera de frici („Somatizarea – rezolvarea relației cu mama”), de a ne recunoaște navigând într-un labirint al originilor familiale („Energia vie a rădăcinilor”), de a re-naște ca persoană în procesul devenirii de sine („Conectarea cu Sine – calea conectării autentice cu ceilalți”), de a învăța să ne re-apropiem ca indivizi ai unei lumi mai frumoase („Onorându-ne pe noi, devenim conștienți de valoarea celorlalți”).

Eu, tu și relațiile noastre este mai mult decât o carte, este un manual al învățaturii de sine. În paginile sale descoperim o metodologie fidelă pedagogiei experiențe, invitându-ne la un progres individual ilustrat de tehnici și reguli de igienă relațională simple și accesibile fiecăruia dintre noi. Conceptul de transmitere al unei „științe” este discret, dar puternic. Aportul experiențial colectiv îmbogățește universul teoretic, dovedind impactul original al creativității noastre ca sursă independentă, personală a re-construcției de sine.

Mulțumindu-i Danielei Dumitrescu pentru această călătorie multidimensională în învățăturile relaționale dezvoltate și purtate cu perseverență peste mări și oceane de către Jacques Salomé, vă invit cu dragă inimă la lecturarea cărții și, mai mult decât atât, vă invit să aveți curiozitatea de a pune în practică ceea ce vi se pare potrivit. Cred că împreună, prin lumina unei comunicări respectuoase și umaniste, vom putea aduce mai multa seninătate acestei lumi.

Valeria Bollud-Salomé

Introducere



Vom pătrunde în universul esperian, pornind de la povestea prin care s-a născut Metoda ESPERE®, de la momentul acela de taină în care, dintr-odată, lumea s-a văzut dintr-o perspectivă nouă, perspectiva relațională. Îmi amintesc că Jacques Salomé povestea, la una dintre multele conferințele la care am participat, cum s-a născut ideea de vizualizare a relației și cum, din acel punct, a început să se structureze această nouă abordare, care, mai târziu, avea să capete numele de Metoda ESPERE®.

Jacques Salomé povestește cum era acasă la mama sa și cum a găsit într-un dulap păturica pe care el o avusese când era copil. A fost surprins că mama sa o păstrase și încă o avea, și simpla ei vedere i-a trezit în minte o cascadă de amintiri. A scos-o din dulap și a vrut să o ia, doar că mama sa a prins cu mâna un colț din acea păturică și i-a spus că nu i-o dă, pentru că este legătura ei cu el. Pentru o fracțiune de secundă, Jacques Salomé s-a văzut pe sine și pe mama sa, cum fiecare dintre ei ținea de un capăt al acelei păturici și în acel moment de grație a văzut că acea păturică îi lega, era puntea emoțională și plină de amintiri dintre ei, era simbolul legăturii lor, era... relația dintre ei. Astfel a avut loc revelația faptului că întotdeauna suntem trei: *eu, tu și relația dintre noi*.

Acesta este momentul nașterii Metodei ESPERE®, chiar dacă recunoașterea ei oficială a venit mult mai târziu.

Jacques Salomé este sociopsiholog francez, scriitor și poet, cu licență în psihiatrie socială la École des Hautes Études en Sciences Sociales (Paris). Este fondatorul centrului de formare în relații interumane „Le Regard fertile” de la Roussillon-en-Provence și a predat vreme de 15 ani la Université de Lille III. A fost distins cu Medalia națională de merit *Chevalier* de către Președintele Franței, François Mitterrand, pentru lucrările sale și contribuția

sa în învățământ, respectiv crearea Metodei ESPERE®. Jacques Salomé a înființat la Paris, Institut ESPERE International®, în anul 2002. Personalitate marcantă, cu o vibrație luminoasă și benefică, Jacques Salomé este și scriitor prolific, cu peste 80 de cărți publicate și traduse în 27 de limbi. Stilul său unic, blând, dar atât de viu și vibrant îl clasează printre scriitorii importanți ai acestui moment. Jacques Salomé a primit medalia de *Binefăcător al Umanității* în 2010 și cea de *Pacificator* în 2019, promovând prin munca și lucrările sale relațiile nonconflictuale.

Cât privește filiația teoretică a ceea ce mai târziu va deveni Metoda ESPERE®, primele repere ilustrează influența lui Fritz Perls¹ (terapia gestalt) prin importanța pe care acesta o acordă resentimentelor și momentelor de conștientizare, într-un tot unificator și amplificat de fiecare element constitutiv al sistemului. Ulterior, mișcările corporale (Jacques Salomé fiind elevul lui Alexander Lowen² – fondator al International Institute for Bioenergetic Analysis, de la New York, la rândul său discipolul al lui Wilhelm Reich), analiza bioenergetică (abordare în care tensiunea musculară este un factor esențial al dificultăților emoționale), terapia Rebirth (dezvoltată de Leonard Orr, care presupune regresia până la momentul nașterii) și Primal Scream (Arthur Janov³ este creatorul terapiei primare care presupune simțirea și experimentarea durerii copilăriei îndelung reprimată) au adus Metodei ESPERE® ipostaza lucrului cu corpul, recunoașterea și trăirea emoției la nivel corporal, ca descărcare vindecătoare, ca moment de conectare profundă. Prin urmare, corpul a devenit element semnificativ în procesul de vindecare emoțională, reunind mintea cu corpul dincolo de aparenta scindare forțată dintre ele.

Ulterior, tehnicile psihodramatice inventate de Jacob Moreno⁴ au completat metoda cu simbolizarea și vizualizarea relațiilor, a

¹ https://en.wikipedia.org/wiki/Fritz_Perls

² https://en.wikipedia.org/wiki/Alexander_Lowen

³ https://en.wikipedia.org/wiki/Arthur_Janov

⁴ https://ro.wikipedia.org/wiki/Jacob_Levy_Moreno

conflictelor, a dinamicii intra- și interrelaționale, ca modalități subtile ce accesează sfera preconștientă sau chiar inconștientă. Punerea în scenă creează nu doar clarificare și așezare în haosul pe care-l poate produce o stare emoțională intensă, dar și o anumită distanță care-i permite persoanei să iasă din tensiunea situației în care se află. Distanța pune persoana în poziția de observator al propriei vieți, creând un sentiment de control, dar și de spațiu securizant de descărcare, de catharsis, de conținere. Uneori nu avem timp să ne trăim propriile trăiri, nu avem contextul, spațiul de descărcare sau nu ne simțim suficient de în siguranță pentru a permite asta. Psihoterapia oferă contextul, spațiul, timpul și relația de calitate care să permită derularea în siguranță a „non-trăitului”, a acelor suferințe, emoții, dureri care își așteaptă tăcute ascultarea.

Metoda își rafinează elementele definitorii prin abordarea plină de empatie și căldură preluată de la Carl Roger¹ (creatorul psihologiei umaniste), în care tandrețea devine o formă de relație, blândețea este o calitate relațională, iar ascultarea se metamorfozează în prezență.

Din acest melanj consistent și fecund, întregit de preocupările lui Jacques Salomé pentru spiritualitate, pentru desăvârșire, s-a născut Metoda ESPERE®, îmbinând într-un corpus unitar un întreg sistem pedagogic facil de integrat, de transmis și de aplicat, o modalitate plină de sens, dar și generatoare de sens.

Jacques Salomé a format peste 80 000 de asistenți sociali, medici, psihologi și consultanți, iar formatorii esperieni îi continuă munca prin propriile lor programe formative. A susținut conferințe, cursuri de formare și are discipoli (moderatori în Metoda ESPERE® și formatori de moderatori) în numeroase țări, printre care figurează și România, iar eu (psih. Daniela Nicoleta Dumitrescu) mă număr, cu onoare și angajament, printre aceștia. A semnat de-a lungul timpului cronici permanente în reviste de specialitate și dorința sa arzătoare este să se predea în școli comunicarea relațională, ca materie de sine stătătoare.

¹ https://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Rogers

Deși a suferit un accident vascular cerebral sever în anul 2014, care i-a afectat abilitatea de a comunica verbal, Jacques Salomé își continuă activitatea în cadrul Institut pour Ecologie Relationnelle „Jacques Salomé” (Institutul Pentru Ecologie Relațională „Jacques Salomé”) pe care l-a înființat în 2019, în sudul Franței, la Roussillon (Avignon). Alături de Valeria Salomé, partenera sa devotată și actuala sa voce esperiană, Jacques Salomé își trăiește vârsta senioratului într-un splendid domeniu, promovând la fel de activ metoda prin participările sale la târgurile de carte, la evenimente culturale și oferind sesiuni de autografe.

Partea I

Metoda ESPERE®



Ce este Metoda ESPERE®?

Așa cum am văzut, Metoda ESPERE®, creată de sociopsihologul Jacques Salomé, este o pedagogie a comunicării inspirată de latura umanistă a psihologiei, bazată pe responsabilizarea relațională și care poate fi asimilabilă unei terapii profunde, datorită rezultatelor ei practice. Metoda ESPERE® poate fi numită o adevărată pedagogie relațională. Pedagogia este știința care se ocupă cu educația individului – spre exemplu, pedagogia muzicală este știința prin care un profesor este învățat cum să educe muzical un copil. Jacques Salomé a creat acest set de reguli, principii, demersuri, instrumente care să ne permită o educație a relației, o educație a comunicării relaționale, o adevărată ecologie relațională, ca bază pentru o viață sănătoasă și împlinitoare.

Suntem aruncați în viață fără să fim pregătiți înainte cu câteva elemente de bază ale vieții relaționale, spre exemplu: cum să ne exprimăm clarificator, cum să ne poziționăm în relații, cum să refuzăm, cum să transmitem sau să primim mesajele care vin pe canalul comunicării, cum să menținem o relație, cum să finalizăm o relație etc. Aceste câteva elemente de bază ne-ar feri de multă suferință. Comunicarea nu este spontană sau naturală, este un construct, iar copilului știm bine că îi ia câțiva ani buni până să ajungă la o formă inteligibilă de dialog. Prin urmare, a comunica relațional se învață, căci nimeni nu se naște un comunicator, ci devine.

În jurul vârstei de 30 de ani, Jacques Salomé a înțeles importanța științei de a comunica, acest „savoir-faire” care nu este învățat,

dar este învățabil și mai ales transmisibil, la orice vârstă. Propriile sale experiențe dureroase l-au făcut să realizeze că este un „infirm” în ale comunicării, deși era deja un specialist în relații umane. A înțeles că dincolo de a ști să faci este a ști să fii, a ști să crezi și mai ales a ști să devii, să te crești, să te înflorești în maximul existenței tale. Comunicarea pe care noi o folosim astăzi este rezultatul tuturor condiționărilor noastre socioculturale, al gândurilor noastre, al fricilor noastre sau a ceea ce credem noi că este mai bine să spunem, să transmitem. Această aparentă spontaneitate este hrănită de educație și cultură, dar adesea împiedică o transmitere autentică a mesajului din interiorul nostru. Așa se face că rămânem *nespuși*, într-o tăcere profundă a ființei noastre care se cere auzită, ascultată, primită, validată și, de ce nu?, iubită de cei din jurul nostru. Plecăm apoi către tărâmurile care încă ne sunt inaccesibile, cu tristețea faptului că cei din jurul nostru nu ne cunosc cu adevărat, nu ne știu, nu ne-au înțeles niciodată, deși sunt poate mama noastră, fratele nostru, iubitul nostru sau fiica noastră. În egală măsură, nici noi nu venim către celălalt cu deschiderea de a-l primi așa cum este, de a-l asculta, de a-l vedea, de a-l recunoaște și, de ce nu?, de a-l iubi, nu pentru propriile noastre limite și frici, ci pentru șansa binecuvântată de a experimenta împreună iubirea.

Jacques Salomé a reunit în anii '70 acest complex de tehnici, instrumente, principii și reguli într-un concept unificator pe care l-a denumit Metoda ESPERE®, un acronim al sintagmei „Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială”¹. Creatorul ei a văzut-o ca pe o pedagogie în sensul ei literalmente didactic, educativ și cu o largă aplicabilitate, indiferent de vârstă. Pentru că da, poți să te educi relațional, poți să înveți să comunici la ORICE vârstă și veți avea exemple inclusiv în acest volum.

¹ Energie Spécifique Pour une Ecologie Relationnelle Essentielle