

Marco teórico Tilde



TÍTULO:
PROGRAMA DE TILDE

EDICIÓN:
Junio 2023

PROYECTO DESARROLLADO POR



Deep Democracy Denmark



PERSONAS INVOLUCRADAS DE CADA ORGANIZACIÓN:

-) [Altekio \(Spain\)](#): Conchi Piñeiro, Anna Pujol
-) [Xena](#): Emiliano Bon, Emiliano Bon, Sergi Barrientos Reyero
-) [Associazione Comunitazione](#): Maria Beatrice Leone, Giancarlo Quaranta, Giulio Ferretto
-) [Altekio Cultural Association \(Swiss\)](#): Lucila Valsecchi Lucero, Jordi Cornet Auge
-) [Deep Democracy Denmark](#): Karin Bagge, Sine Andersen, Nina Rermand Bjerregaard,
-) [Impuls](#): Benjamin Rodrigues Kafka, Bettina Lobenberg

ESTE PROYECTO ES APOYADO FINANCIERAMENTE POR:



AGRADECIMIENTOS A LAS PERSONAS Y ORGANIZACIONES QUE COLABORAN CON NOSOTROS EN ESTE PROYECTO:

ASOCIACIONES LOCALES relacionadas con la MIGRACIÓN:

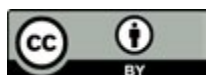
Associazione Babele, Muhabet, Commissione per la Rappresentanza delle Persone Padovane con Cittadinanza Straniera, DRC (Dansk Flygtning Hjælp Roskilde) Danish Refugee Council Roskilde, VSK Ballerup (Language school), Trampoline House, Dialogue Across Cultures (Dialog på Tværs), Finclusive, Cooperativa Il Sestante, Archivio delle Memorie Migranti, Marchesi Living Lab, Rete Coesa, École de l'Accueil, AWO Berlin Mitte, Jumen

ORGANIZACIONES CULTURALES Y ARTISTAS

Atelier Gardens Berlin, Rachele Venturin (tessere culture onlus), Ayham Majid Agha (artistic director of the Hanging Gardens of Oberlandstrasse festival), Zakaria Mohamed Ali (journalist and documentarist), Emanuele Greco, Francesco Ridolfi, Band DNA (music), Martino Cargnel (music), La Cour de l'Avenir

OTROS COLABORADORES

Elena Massanes, Yuliya Fillipovska, Paule Yao, Kate Jobe



Attribution 4.0 International
(CC BY 4.0)

Índice

Marco Teórico Tilde	03
1.1 Trabajo de proceso	04
1.2 Bases teóricas	06
1.3 Democracia profunda	17
1.4 Fases del conflicto	18
1.5 Foros abiertos	22

Marco Teórico Tilde

Trabajo de proceso y democracia profunda¹

La siguiente es una presentación, una puerta de entrada a algunos de los principales aspectos teóricos del TRABAJO DE PROCESO y la DEMOCRACIA PROFUNDA. Como estamos hablando de un nuevo paradigma, de una forma diferente de entender la realidad tal y como la vivimos habitualmente, de analizar las dinámicas sociales, no pretendemos que esta información te proporcione una comprensión total de Trabajo de Procesos y de la Democracia Profunda. Al contrario, ¡deseamos que cree nuevas preguntas, y te haga sentir aún con más curiosidad para continuar tu propia investigación sobre esta increíble perspectiva de vida!

¹ Este texto ha sido elaborado por Anna Pujol, socia del proyecto TILDE.

1.1. Trabajo de Proceso:

Trabajo de proceso y democracia profunda



Encontramos el origen de lo que actualmente llamamos Trabajo de Procesos (o como se empieza a llamar ahora en el instituto de Portland “*práctica de la conciencia*” en la práctica terapéutica desarrollada por Arnold Mindell durante los años 70.

Arnold Mindell, físico cuántico y psicólogo junguiano en aquella época, establece que existe una relación directa entre los sueños nocturnos y los síntomas corporales. Este es el principio de la idea del “Cuerpo que sueña”.

Las mismas energías que aparecen en nuestros sueños también aparecen a través de los síntomas corporales, las “experimentamos” tanto dormidxs como “despiertxs”.

Al explorar en profundidad nuestros sueños y/o nuestros síntomas corporales, accedemos a partes de nosotrxs mismxs con las que no nos identificamos y marginamos en nuestra vida cotidiana.

Mindell y sus colegas desarrollarán entonces el paradigma de la **Psicología Orientada al Proceso**.

Sus raíces incluyen el taoísmo, el zen, la alquimia, el chamanismo, la física cuántica, psicología Jungiana, entre otras perspectivas y enfoques.

En un nivel profundo, el Trabajo por Procesos sigue la sabiduría de la naturaleza como principio teleológico². Al igual que la persona taoísta sigue el flujo del TAO, la persona Trabajadora de Procesos sigue el flujo del proceso con la convicción de que cada molestia o tensión es la puerta de entrada a nuevas formas de estar en el mundo, a nuestro “yo” más completo.

Es importante destacar que el mismo marco teórico es útil para todos los niveles de relación. Las mismas bases de análisis son útiles para los conflictos internos, las relaciones interpersonales, las dinámicas que se dan dentro de los grupos, las sociedades y el mundo.

¹ Este texto ha sido elaborado por Anna Pujol, socia del proyecto TILDE.

1.2. Bases teóricas

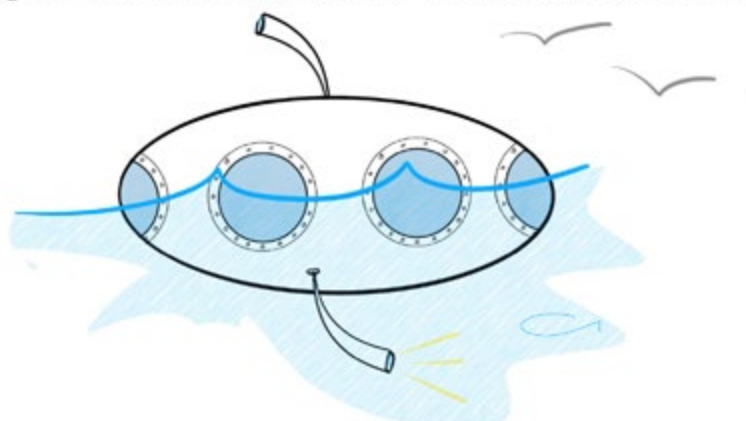
a. Niveles de realidad

Desde el paradigma de Trabajo por Procesos, y con el objetivo de seguir el proceso, añadimos a nuestra realidad cotidiana información de realidades que normalmente nos resultan más imperceptibles. Cuando entramos en un grupo hay una realidad objetiva, que “conocemos”: cuántas personas hay en la sala, qué edad tienen, de qué color es la sala, cuánto tiempo vamos a estar juntxs, etc. Es un nivel de realidad “contrastable” que podemos contar o ver.

Pero hay realidades que no son tan visibles o son más difíciles de consensuar, entramos en mundos más “invisibles”. Entramos en el mundo de las percepciones subjetivas y de los roles (¿el tiempo acordado es mucho o poco?, ¿el número de personas es el adecuado o falta alguien? ¿nos sentimos cómodxs en la sala o no?...), las experiencias son subjetivas, diferentes para cada persona allí sentada. Y en el mundo de las atmósferas del grupo (¿Qué tipo de ambiente hay? ¿Sientes nerviosismo en el ambiente o respiras paz? etc.)

El Trabajo por Procesos pone el **foco tanto en el nivel visible como en el invisible**.

We navigate in a visible world, as well as an invisible one



both happen and we perceive them simultaneously

Mindell, en su libro “La Democracia Profunda de los Foros Abiertos” diferencia tres dimensiones, tres niveles de conciencia

- **Realidad Consensuada:**

“Es el mundo que la gente identifica como real. (...) es el mundo de las personas y los acontecimientos, de los números y los hechos.” Mindell

En la realidad consensuada, si hablamos del aumento de temperatura en el planeta, hay estudios científicos que nos dicen que ha subido 1,5°C de media desde el periodo industrial. Si yo sufro un aumento de temperatura, tengo fiebre, la Realidad Consensuada es la que pone grados a mi malestar. También es la que me impulsa a ir al médico en caso de que me parezca preocupante.

- **El Mundo de los Sueños:**

“Este es el mundo de las señales corporales y los fantasmas y los roles que las personas casi nunca ven como ellos mismos, y proyectan fuera del mundo como agentes externos (estén o no presentes). El juego de roles es un aspecto crucial del mundo onírico”. Mindell

En esta realidad, cada persona tiene una experiencia subjetiva de la Realidad Consensuada. La realidad corporal de la fiebre será experimentada por cada persona de forma diferente. A nivel subjetivo, yo definiría la fiebre como un estado alterado de “somnolencia y estupefacción”, mientras que para otra persona, su experiencia puede ser la sensación de que la presión en su cabeza aumenta y va a explotar. Del mismo modo, y en referencia al Cambio Climático, la experiencia del aumento de la temperatura global para cada persona puede ser diferente. Algunas personas lo vivirán con miedo mientras que otro grupo de personas no se preocupará por el problema.

En los grupos, las experiencias subjetivas se agrupan en **roles**: necesitamos la experiencia subjetiva de muchas personas para comprender en profundidad cada rol. Con una sola experiencia subjetiva no podemos entender cuál es el rol del miedo ante el cambio climático: necesitamos muchas experiencias individuales para tener una idea completa de lo que significa este rol.

En los grupos tenemos en cuenta que **un rol es más que una persona. Y una persona es más que un rol**. Todas las personas podemos desempeñar cualquier rol en el Mundo de los Sueños. La experiencia del miedo es inherente al ser humano y todas podemos identificarnos con ella, del mismo modo que todas tenemos la capacidad de desatender algunos problemas en determinados momentos. ¡Las personas tenemos una gran diversidad interior! Estas experiencias (o los roles de un grupo) son la **puerta de entrada al Mundo de los Sueños**.

La información, el estado, la forma de estar en el Mundo de los Sueños es algo importante en mi vida cotidiana. Soy una persona que suele tener un ritmo alto, me gusta tener mucha actividad y proyectos en mi vida. Me gusta cuando estoy decidida y centrada en un aspecto concreto. Para mí, moverme lentamente y dejarme desvanecer por todas partes es una nueva forma de estar en el mundo que me parece interesante. Por lo tanto, integrar este aspecto del mundo onírico en mi vida cotidiana, así como cuidarme e ir al médico en la Realidad Consensuada si lo siento importante, puede ayudarme a tener una salud más global en mi vida diaria.

Estas dos formas de estar en el mundo: “ser rápida y centrada” y “difuminarse lentamente” son aspectos con los que seguramente muchas personas pueden identificarse en distintos ámbitos de su vida. **Estos roles o formas de estar en el mundo son experiencias compartidas.**

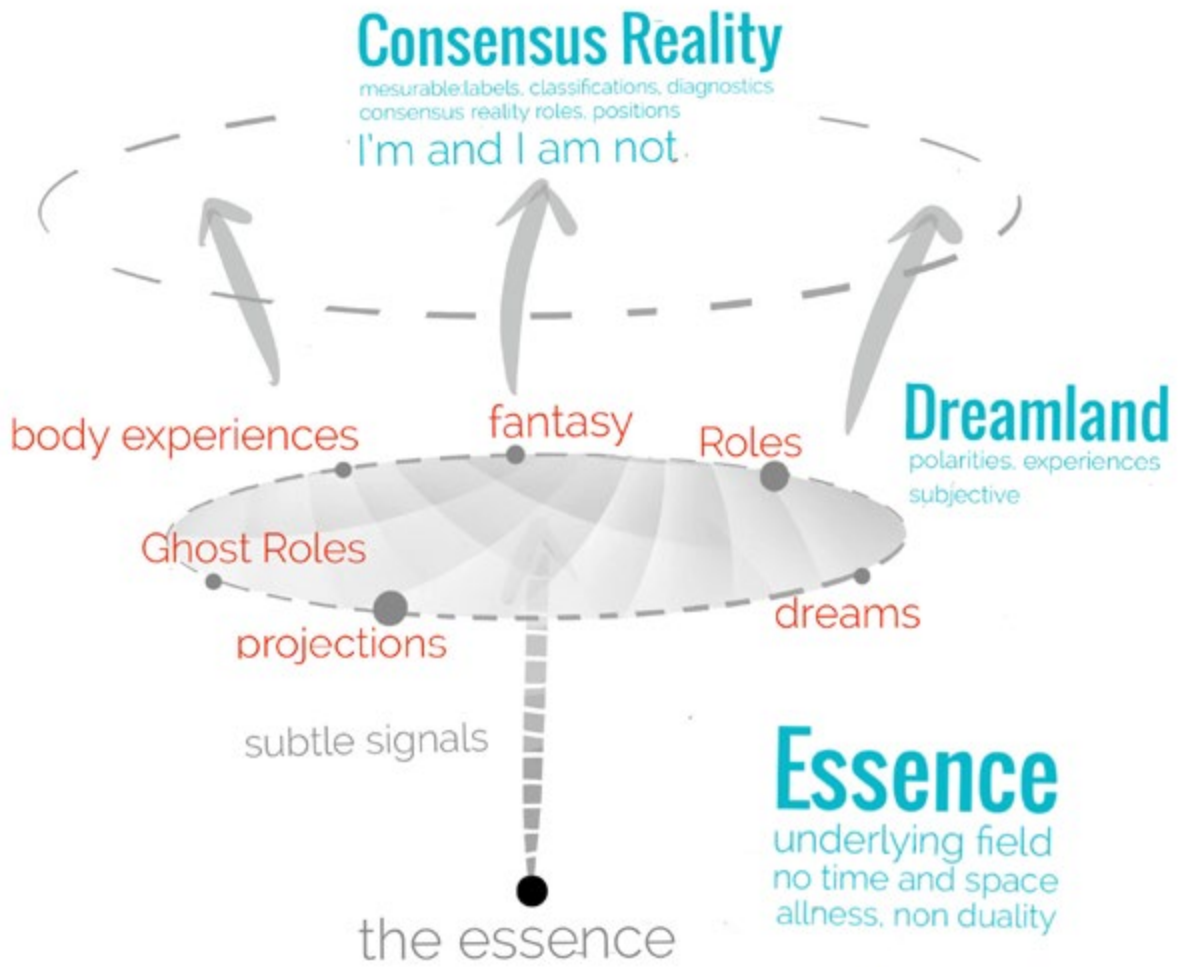
- **Nivel de Esencia:**

“Consiste en las tendencias energéticas fundamentales, en principios y experiencias universales, comunes y profundas (como la lucha por la supervivencia, la muerte o la búsqueda de la inmortalidad)”. Mindell

A veces podemos encontrar, a partir de estas experiencias, tendencias más profundas: experiencias esenciales para el ser humano. Si doy más espacio a esta niebla que avanza y se desvanece lentamente, si profundizo en permitirme desvanecerme puedo llegar a disolverme por completo. La niebla se convierte en bruma y cada vez es menos densa... ¡nada! No soy nada y soy parte del Todo.

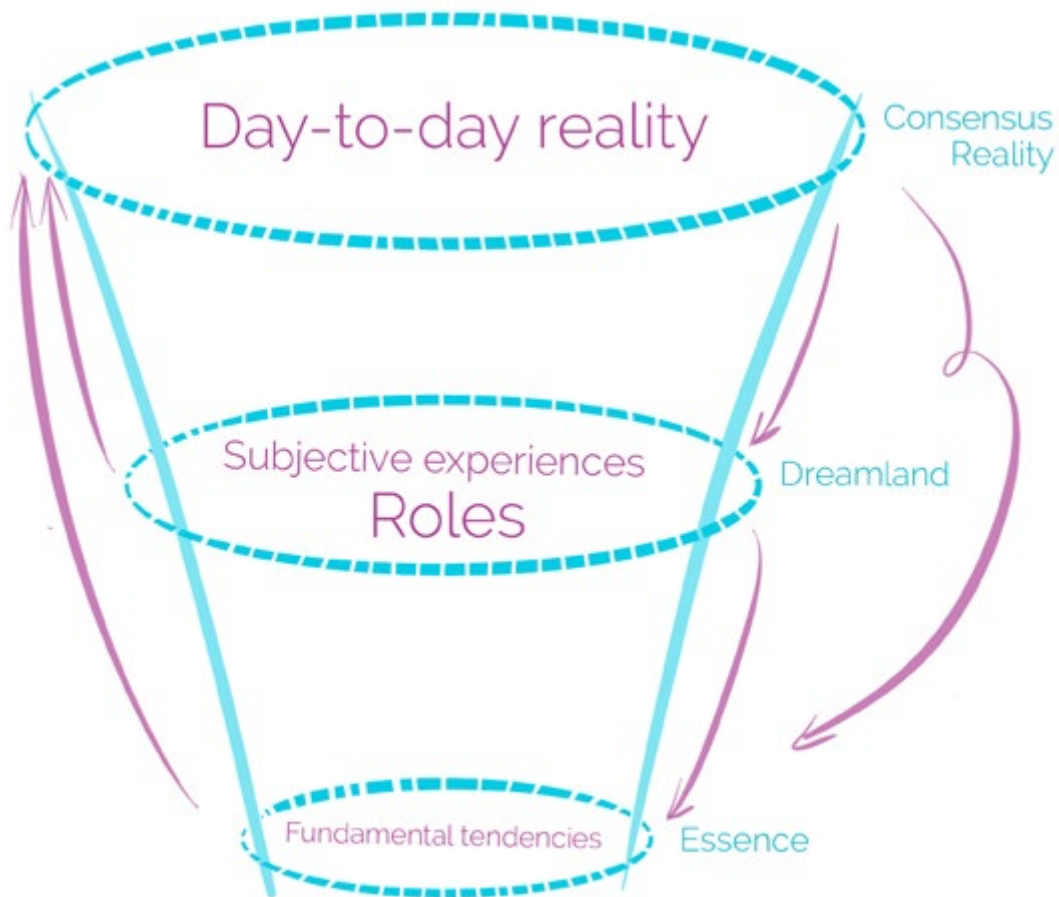
Nada... el Todo... dejar de existir para serlo todo... muerte e inmortalidad... Es una experiencia que ha fascinado y preocupado a la humanidad desde el comienzo de los tiempos.

Y, al igual que con la información procedente del Mundo de los Sueños, debemos reforzar como personas facilitadoras su relación con la Realidad Consensuada.



b. Proceso

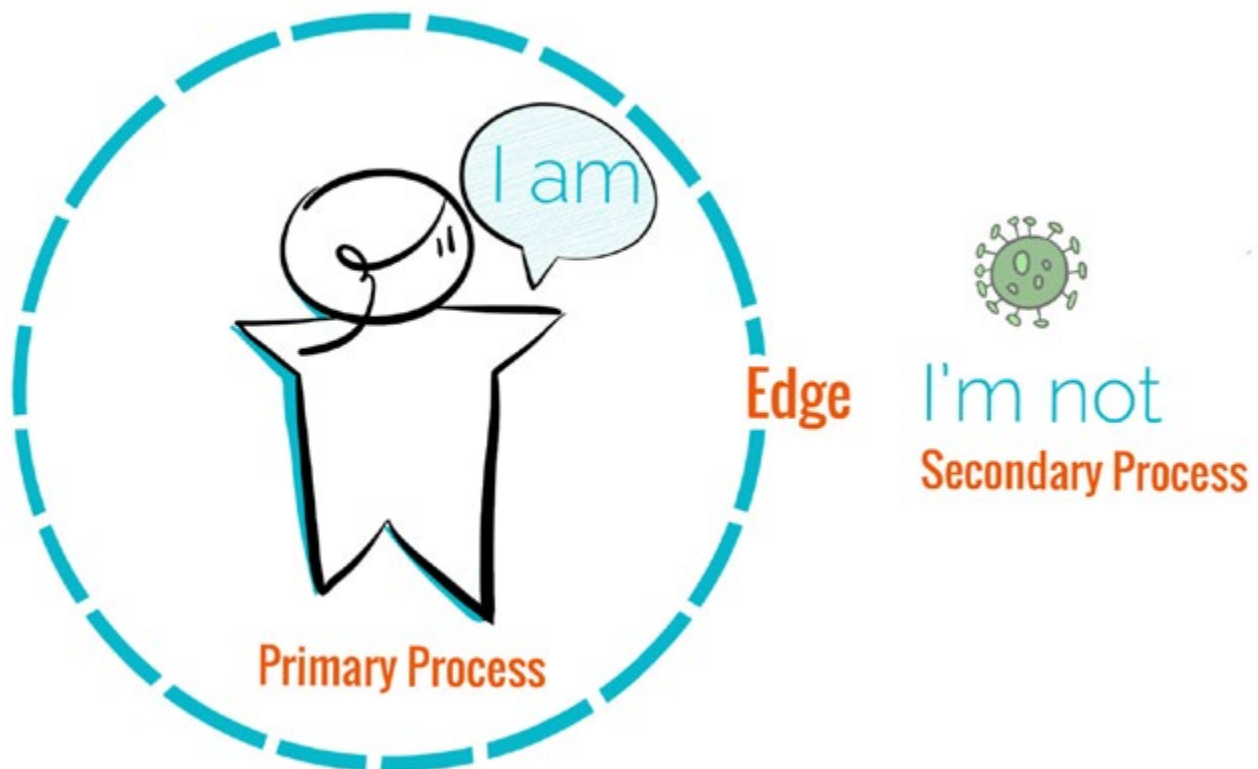
El proceso es “*el flujo de la experiencia*” (Mindell, 2002, p. 50). Seguir el flujo de lo que ocurre momento a momento, dar espacio a estos los tres niveles de realidad y potenciar la relación entre ellos es lo que llamamos seguir el proceso.



Podemos resumir estos tres niveles y hacer una “foto” de un proceso en un momento determinado. Sabiendo que esta “foto” variará en el momento siguiente a medida que los procesos evolucionen y cambien.

Las flechas de este gráfico representan el flujo de información entre los distintos niveles de la realidad.

c. Proceso primario y secundario/ U & X/ Roles y roles fantasma



En cada momento concreto (como individuos, parejas, colectivos, sociedades...) tendemos a identificarnos más con unas experiencias de nuestra realidad que con otras. Hablamos de *Proceso Primario* cuando nos referimos a las experiencias con las que **nos estamos identificando en un momento dado**. Al ser experiencias cercanas a nuestra identidad, también las llamamos energía U (tú en inglés).

En este mismo momento hay **experiencias que estamos marginando**, que están más alejadas de nuestra identidad. Experiencias con las que **nos cuesta identificarnos**. Estas experiencias forman parte de nuestro *Proceso Secundario*. Y también hablamos de energías X.

Siguiendo con el ejemplo de la subida de temperatura, internamente me identifico con ser quien sufre esta subida de temperatura y la fiebre me parece más lejana a mi identidad. El lenguaje nos ayuda a darnos cuenta de lo que es más primario y más secundario para una persona en un momento dado. Solemos decir "tengo fiebre", dando a entender que mi "yo" cotidiano, con el que me identifico, está "sin

fiebre”. Así que la fiebre es algo “que me pasa a mí”, está lejos de mi vida cotidiana, es secundaria.

Lo mismo ocurre a nivel grupal y social: hay algunas formas de estar en el mundo, estilos comunicativos, experiencias con las que nos resulta más fácil identificarnos. Estos roles que acogemos más fácilmente como sociedad son los más primarios. Hay otros roles en los grupos que son más “secundarios”, que son más difíciles de aceptar. Son aquellos roles o actitudes que a veces se critican entre pasillos.

E incluso hablamos de **roles fantasma**. Son aquellos roles con los que nadie en un grupo o en una sociedad se identifica y solemos nombrarlos como si estuvieran fuera del grupo, **como si fuera algo que nos pasa a nosotros**.

A nivel del cambio climático, a muchos nos resulta más fácil identificarnos con ser el rol “sufridor” del cambio climático que con ser el rol “creador” del aumento de la temperatura global. A nivel social, nos resulta más fácil acoger el primer rol, es más primario. Identificarse con el rol contaminante es más secundario. Y el humo contaminante, o la muerte que genera, está aún más lejos de nuestras identidades. El humo y la muerte son roles fantasmas en este proceso.

Los roles fantasma son una parte muy importante de los procesos y **deben ser llevados conscientemente a los debates** (identificarse con ellos, habitarlos) porque si no, permanecen como una sombra planeando sobre el grupo y no podemos relacionarnos con ellos ni aprender de ellos. Así, entrar profundamente en la experiencia de la muerte y dialogar con este rol es uno de los pasos importantes de este proceso.

d. Sistemas de creencias



Nuestros sistemas de creencias internos **nos hacen catalogar algunas partes de nosotrxs mismxs** como parte de nuestra identidad, y otras como “aspectos que no van con nosotrxs”. **Esto genera que marginemos las partes que no consideramos oportunas**. Nuestros sistemas de creencias son la base de la estructura de nuestros procesos primarios, secundarios y límites.

Joe Goodbread explica en su “Radical intercourse” cómo, en muchos casos, *“la experiencia de nosotrxs mismxs está formada en gran medida por el conflicto entre nuestras primeras figuras oníricas”*. Entendiendo por figura onírica una figura (procedente de nuestros sueños nocturnos o de nuestro sueño despierto) que personifica un aspecto de nuestra personalidad.

Así que, en parte, nuestra personalidad está estructurada por conflictos entre distintos tipos de energías procedentes de nuestras primeras experiencias, nuestra familia o nuestras culturas.

Nuestros sistemas de creencias nos han servido para sobrevivir, adaptarnos a nuestro entorno y generar cambios importantes, y, al mismo tiempo, nos provocan una limitación para acceder a nuestras partes que, **traídas con consciencia pueden ser muy útiles en nuestro día a día, haciéndonos más libres y completxs**.

e. Señales y dobles señales



Las expresiones de estas experiencias con las que no nos identificamos pasan a formar parte de nuestra comunicación involuntaria. Al comunicarnos, en un momento dado podemos ser más conscientes de nuestros mensajes verbales que de nuestra postura, tono de voz, miradas... Podemos prestar más atención a las palabras que utilizamos que al tono de voz.

Esta comunicación más inconsciente puede reflejarse emitiendo *Dobles Señales* que no van de acuerdo con lo que expresamos conscientemente.

Del mismo modo, podemos detectar los roles más marginados por un grupo o una sociedad a través de sus roles fantasmas (roles que se nombran y nadie se identifica con ellos) y a través de las dobles señales de sus componentes y del propio grupo.

En mi vida cotidiana no me agrada la experiencia de estar "febril", de sentirme lenta y desconcentrada. Este hecho genera que este estado, por momentos, se manifieste a través de mis dobles señales. En estos días, mientras me identifico como concentrada en mi tesis, es común que me levante de la silla y me "sorprenda" dando vueltas sin saber exactamen

f. Límites/ Puntos álgidos

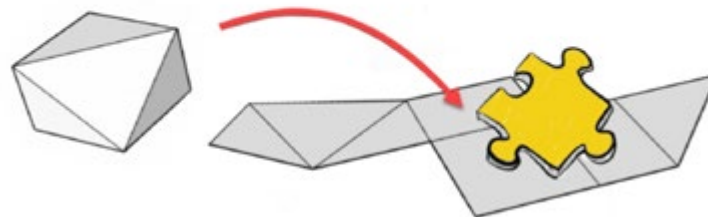


Llamamos límite al “punto de choque” entre nuestras identidades primaria y secundaria.

Estos límites se manifiestan de muchas maneras diferentes, **aumentando la energía del sistema**. Cuando se perciben los procesos más desconocidos de un grupo, éste reacciona: aumenta la energía mediante risas, silencios incómodos, mucho movimiento, etc. Esto es una señal de que los procesos secundarios están cerca.

g. Despliegue de energías

We unfold experiences, energies...



Para acceder a la información del Mundo de los Sueños necesitamos **una “puerta” de entrada: algún aspecto de la Realidad Consensuada que nos perturbe**. Esta perturbación es una puerta onírica. Amplificándola, exagerándola, etc. podemos **acceder a las cualidades que subyacen a esta perturbación y llevarlas a la conciencia en nuestra vida cotidiana**.

Las **técnicas** para acceder a esta información son muchas y, en el caso del trabajo con **grupos**, utilizamos los **roles conflictivos** en la Realidad Consensuada como puerta de entrada. A nivel grupal, cuando diferentes personas ocupan un rol y lo expresan, éste se amplifica y podemos acceder a qué parte esencial necesitamos acoger para hacer evolucionar un determinado conflicto.

h. Dinámicas de rango

Un aspecto muy importante de la dinámica relacional tiene que ver con el rango. El rango **“es la suma de privilegios de una persona o de un rol en un momento dado”**. (Mindell, 1995). Esta suma de privilegios también significa la **capacidad de impacto que tenemos**.

Ser conscientes de estos privilegios y de nuestro poder es el primer paso para utilizarlos conscientemente. La forma en que “impactamos” en nuestras relaciones puede adoptar muchas formas diferentes³:

- Ser conscientes de nuestros privilegios o de la falta de ellos a **nivel social** es un aspecto básico: género, clase social, estado de salud, edad, nacionalidad, orientación sexual... Son ejemplos de aspectos que nos darán más o menos estatus.
- Igualmente importantes son los privilegios, a menudo menos considerados, que provienen de tu **psicología interna**: la capacidad de comunicación, de adaptación al entorno en el que te encuentras, la facilidad para establecer relaciones...
- Y los privilegios de tener acceso al mundo espiritual: conexión con algo más grande, estar conectado con lo que eres, seguir tu propio camino...

Las dinámicas de rango son muy complejas: los distintos tipos de rango afectan a las relaciones de forma interseccional, todas estas dinámicas se dan al mismo tiempo.

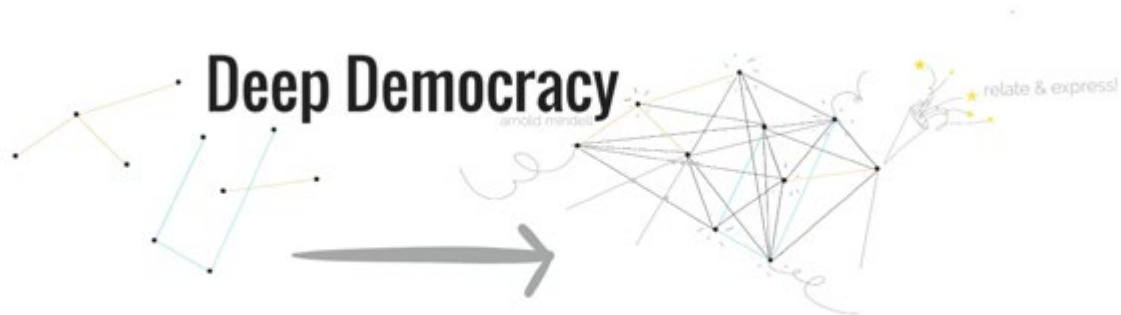
“Todxs tenemos algún tipo de rango” (Mindell, Sentados en el fuego). La complejidad viene dada muchas veces por la **tendencia que tenemos a identificarnos más fácilmente con la impotencia (rango bajo), alejando de nuestra conciencia cómo impactamos en las relaciones (rango alto)**.

Facilitar las dinámicas de poder es básico en el Trabajo de Proceso. Llevar la conciencia a las diferencias de rango suele apoyar a las diferentes partes en un conflicto, generalmente desescalando los conflictos.

³ Ver la Infografía de RANGO en el TILDE TOOLKIT

1.3 Democracia Profunda

“La Democracia Profunda es un nuevo procedimiento de conciencia que respeta a todas las personas, partes y estados de conciencia” (Mindell, 2002)



La Democracia Profunda es el principio básico de Trabajo de Procesos. Pasar de la democracia a la **Democracia Profunda es el arte de acoger a todas las partes con las que no nos identificamos**. Especialmente las que nos molestan. La Democracia Profunda **acoge y fomenta el diálogo entre todas las partes** y aborda todas las dimensiones de nuestra experiencia (niveles de conciencia)

Encontrar el poder dentro de cualquier aspecto de nosotrxs mismxs y de nuestras comunidades -especialmente en las partes que nos molestan y que marginamos- lo llamamos Democracia Profunda.

1.4 Fases del conflicto

“Cada nivel de democracia profunda (Realidad de consenso. Tierra de sueños y esencia) está asociado a una o más fases”.

“La Democracia Profunda ha evolucionado para incluir no sólo NIVELES DE CONCIENCIA, también fases del Sistema para todos los procesos comunitarios”.
(Mindell, 2017)

En la Realidad Consensuada los conflictos tienden a ser incómodos, a doler, a hacernos sentir mal... Muchas veces queremos huir cuando hay un conflicto.

Paralelamente a esta experiencia, los conflictos son nuestras energías X, esas formas de estar en el mundo que **nos están mostrando cómo ser y estar de forma más completa.**

Pero los conflictos no son sólo esto: **desempeñan un papel extremadamente importante.** No hay rincón del mundo sin conflicto. **El conflicto, entendido como fuerzas polarizadas que están en tensión entre sí, es algo inherente a nuestro universo.** Lo encontramos en las fuerzas que sostienen la danza de los planetas, en las relaciones de la naturaleza, en y entre las sociedades y dentro de cada uno de nosotros.

El Universo necesita el conflicto para avanzar, estas tensiones son la base del siguiente paso, del cambio.

La Tierra y el resto de los planetas danzan con el Sol como consecuencia de las fuerzas gravitatorias que mantienen al Sol en el centro de nuestra Galaxia y a los planetas del sistema danzando a su alrededor. Según el mundo científico esto está evolucionando: la distancia entre los cuerpos celestes aumenta, el Universo se expande. **Este eco trae cambios: el cambio es la esencia de la evolución.**

Es de suma importancia que esta misma evolución llegue a nuestra forma de entender y relacionarnos con las tensiones. **No podemos evitar los conflictos,** pero podemos **cambiar nuestra forma de relacionarnos con ellos,** comprender cómo forman parte de esta danza cósmica y atravesarlos de una forma menos dolorosa.

Para ampliar nuestra visión del conflicto, nos ayudan los tres niveles de realidad:

“La Democracia Profunda ha evolucionado para incluir no solo los niveles de conciencia, sino también las Fases del Sistema” (Mindell, 2017).

Mindell se refiere a **cuatro fases en el desarrollo de los conflictos**, que se corresponden con **tres niveles de realidad**:

Fase I y Fase II: La realidad consensuada o el día a día

La **fase I** en un conflicto es ese momento en el que no prestamos atención a las fuerzas polarizadas en un momento dado. **No nos interesa el conflicto**. En este nivel de realidad estamos centrados en nosotrxs mismxs y los conflictos están en la fase I.

Entramos en la **fase II cuando aparece la tensión, el conflicto se hace visible y escala**. En la fase II las voces gritan, se extreman, se hacen más fuertes. Lo llamamos **punto álgido**. Aquí **nos identificamos con una parte de lo que ocurre** e intentamos marginar o eliminar la otra.

Es el momento en el que nos acostumbramos a temer más a los conflictos, ya que perdemos la consciencia y podemos ser dañadxs o perjudicadxs por quien tenemos delante. Pero es una fase de vital importancia. Si observamos este fenómeno de una forma más desapegada nos damos cuenta de que en este momento gritamos más o extremamos nuestra postura para que se entienda nuestra voz. Y esto es lo que debemos hacer más conscientemente: **comprender más profundamente qué hay en cada una de las voces que hay que tener en cuenta**. Cuanto más aprendemos a profundizar las voces “hacia abajo” (hacia la esencia de esta opinión) en lugar de “hacia arriba” (gritando o utilizando la violencia) menos dolor se genera y más aprendemos del conflicto.

Para la mayoría, los límites del conflicto hacen que nos opongamos a él, y cuando notamos las primeras señales de que está surgiendo, tendemos a marginarlo. Podemos decidir entrar o no en él en este momento, el problema es no decidirlo conscientemente: es probable que el conflicto no nos “posea” y entremos en la Fase II sin consciencia. Esto no impedirá que nos alejemos de esta relación o grupo sin tanta consciencia (por ejemplo, dejamos de vernos con una persona ‘por qué estamos ocupadxs’, los grupos dejan de interesarnos) o que atacemos a la otra parte (¡o a nosotrxs mismxs!).

Fase III

Cuando las voces “escalan” lo suficiente, llega el momento en que descubrimos sus sentimientos más profundos, sus necesidades más esenciales y lo que hay de útil en ellas. Llegados a este punto, la mayoría podemos reconocer el rol que tenemos delante como parte de nuestra propia naturaleza. Orgánicamente, se produce un cambio de rol. Lo llamamos *Cool Spot*.

A través de estos cambios de rol, reintroducimos la fluidez en el sistema: aumentamos la enantodromía para que pueda cambiar orgánicamente al otro rol, sentir, percibir, ver la experiencia del otro lado.

Fase IV: Realidad de la esencia. Desapego

Conectar con este nivel de la esencia es el desapego, a través del cual podemos darnos cuenta de cómo se producen las relaciones más profundas. Es en este nivel donde experimentamos las energías polarizadas del conflicto como parte del todo.

La Naturaleza como modelo: observar cómo se relacionan los roles de tensión en la Naturaleza inspira nuevas formas de relacionarse. A pocos nos molesta la flexibilidad y el vaivén de las olas chocando contra la rectitud y solidez en un acantilado. Pero si nos identificamos con ser personas “rectas”, entonces nos puede molestar lo que nos parece demasiado “flexible”. Seamos el paisaje y observemos cómo la flexibilidad y la rectitud se crean mutuamente en la Naturaleza nos sirve de modelo para nuestro día a día.

El desapego que nos proporciona esta fase nos permite darnos cuenta de **cómo los roles en los conflictos danzan entre ellos. Como ambos son indispensables el uno para el otro y mueven el mundo.**

Y aún más: podemos desarrollar la capacidad de ser conscientes de cómo los conflictos atraviesan las 4 fases, y en qué punto nos encontramos.

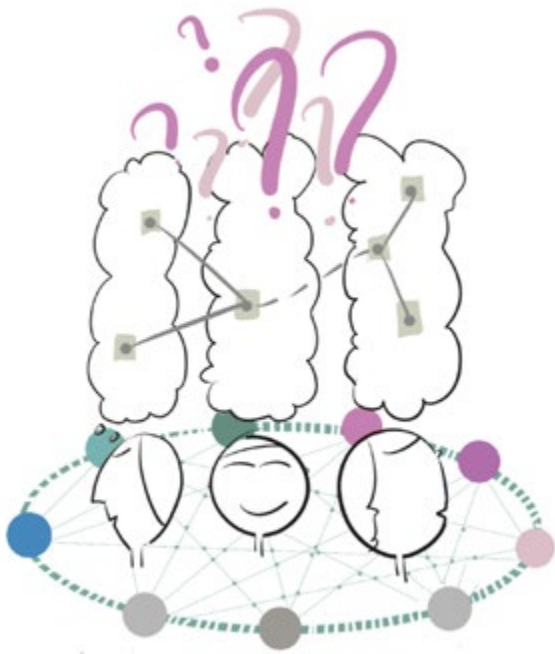
Facilitar un conflicto requiere mirarlo desde esta perspectiva para **apoyar y profundizar en la fase en la que nos encontramos. Esto permite cambiar la fase en la que se encuentra el conflicto cuando sea necesario.**

Facilitar consiste en **tomar conciencia y apoyar profundamente la fase en la que nos encontramos** en un momento dado, así como en **seguir las señales** que nos indican que está surgiendo una nueva fase.

El conflicto:

- *Realidad Consensuada*: duele y queremos acabar con el dolor que generan en todo el mundo.
- *Mundo de los Sueños*: nos permite comprender mejor quiénes somos, darnos la oportunidad de ser más completos, más libres. Hay un rol al que tengo límite, y comprenderlo y saber cómo aporta conciencia al mundo es el siguiente paso para ser
- *Esencia*: desde el desapego puedo experimentar la profunda relación entre los roles, su danza, ya que una energía no puede existir sin la otra

1.5 Foros abiertos



Los Foros Abiertos son una herramienta de Trabajo de Procesos que se utiliza para **concienciar sobre los tres niveles de realidad y para apoyar la comunicación entre ellos de forma comunitaria**.

“El trabajo en grupo orientado a procesos es Worldwork, y el Foro Abierto forma parte del espectro de Worldwork. Worldwork es el término amplio para los enfoques de creación de comunidad y resolución de conflictos en grupos pequeños y grandes (hasta unas mil personas) basados en la Democracia Profunda”. (Mindell, 2002)

La polarización de la ciudadanía respecto a los temas controvertidos se debe, en parte, a la falta de espacios públicos donde se produzca la comunicación entre las partes más enfrentadas. Esta falta de espacios genera fuertes reacciones

sociales.

Los Foros Abiertos son una herramienta que reúne a personas con opiniones divergentes.

A menudo es difícil expresar nuestra opinión en público, creemos que si nos mostramos seremos criticadxs o se reirán de nosotrxs. Pero una vez que las personas **nos sentimos realmente escuchadas y se valoran nuestros sentimientos más profundos, estamos más cerca de poder cambiar de lado**. En este punto, la **fluidez aumenta y la relación empieza a generarse, dando a la gente un pequeño sentido de comunidad**.

Desde este punto de vista, **los problemas son una gran oportunidad para crear comunidad**.

A nivel metodológico, se empieza con un pequeño grupo de personas que comienzan el diálogo, que disponen de cinco minutos para exponer su punto de vista. Estas posiciones son roles de Realidad Consensuada que nos permitirán entrar en el Mundo de los Sueños.

El hecho de que las voces más polarizadas sean aportadas por ponentes externos permite al equipo de facilitación crear un espacio abierto en el que están representadas todas las voces, tanto las más aceptadas socialmente como las menos.

Tras las presentaciones, el debate se abre al público y la labor de facilitación consiste en concienciar sobre los saltos de nivel y potenciar la comunicación entre ellos.

Para más información sobre los Foros Abiertos, ver el Kit de Foros Abiertos en el TILDE TOOLKIT.

TILDE

Transformative and
Inclusive Leadership from
Deep Democracy

