

# Quadro Teorico Di Tilde



TITOLO:  
PROGRAMMA TILDE

EDIZIONE:  
giugno 2023

PROGETTO SVILUPPATO DA:



PERSONE COINVOLTE DI OGNI ORGANIZZAZIONE:

- ) [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

QUESTO PROGETTO È SOSTENUTO FINANZIARIAMENTE DA:



RICONOSCIMENTI ALLE PERSONE E ALLE ORGANIZZAZIONI CHE COLLABORANO CON NOI A QUESTO PROGETTO:

**ASSOCIAZIONI LOCALI legate alla MIGRAZIONE:**

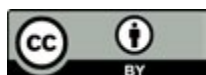
Associazione Babele, Muhabet, Commissione per la Rappresentanza delle Persone Padovane con Cittadinanza Straniera, DRC (Dansk Flygtning Hjælp Roskilde) Danish Refugee Council Roskilde, VSK Ballerup (Language school), Trampoline House, Dialogue Across Cultures (Dialog på Tværs), Finclusive, Cooperativa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

**ORGANIZZAZIONI CULTURALI E ARTISTI**

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

**Altri collaboratori**

Elena Massanes, Yuliya Phillipovska, Paule Yao, Kate Jobe



Attribution 4.0 International  
(CC BY 4.0)

# Indice

Quadro Teorico Di Tilde _____	03
1.1. Process Work: sviluppo continuo _____	04
1.2. Basi teoriche _____	06
1.3 Democrazia Profonda _____	17
1.4 Fasi dei Conflitto _____	18
1.5 Open Forums _____	22

# Quadro Teorico Di Tilde

## Process work e Democrazia Profonda<sup>1</sup>

*Questa è una presentazione, una porta d'ingresso ad alcuni dei principali aspetti teorici del Process Work e della Democrazia Profonda. Dal momento che stiamo parlando di un nuovo paradigma, di un modo diverso di intendere la realtà come la viviamo abitualmente, di analizzare le dinamiche sociali, non pretendiamo che queste informazioni ti forniscano una comprensione totale del Process Work e della Democrazia Profonda. Al contrario, desideriamo che questa presentazione crei nuove domande e ti renda più curioso di continuare la tua ricerca su questa incredibile prospettiva di vita!*

---

<sup>1</sup> Questo testo è stato preparato da Anna Pujol, partner del progetto TILDE.

# 1.1. Process Work:

## Sviluppo continuo



Troviamo l'origine di quello che attualmente chiamiamo Process Work (o, come comincia a chiamarsi a l'inizio all'istituto di Portland, "pratica di consapevolezza") nella pratica terapeutica sviluppata da Arnold Mindell negli anni Settanta.

Arnold Mindell, all'epoca fisico quantistico e psicologo junghiano, stabilisce che esiste una relazione diretta tra i sogni notturni e i sintomi corporei. Questo è l'inizio dell'idea di "*Dreambody*".

Le stesse energie che appaiono nei nostri sogni si manifestano anche attraverso i sintomi corporei: li "sperimentiamo" sia nel sonno che da "svegli".

Esplorando profondamente i nostri sogni e/o i nostri sintomi corporei, accediamo a parti di noi stessi con cui non ci identifichiamo e che emarginiamo nella nostra vita quotidiana.

Mindell e i suoi colleghi, svilupperanno poi il paradigma della psicologia orientata al processo.

Le sue radici includono il taoismo, lo zen, l'alchimia, lo sciamanesimo, la fisica quantistica, la psicologia Junghiana...

A un livello profondo, il Process Work segue la saggezza della natura come principio teleologico.

Proprio come il taoista segue il flusso del TAO, il Process Work segue il flusso del processo con la convinzione che ogni fastidio sia la porta verso nuovi modi di essere nel mondo, verso il nostro “sé” più completo.

È importante sottolineare che lo stesso quadro teorico è utile per tutti i livelli di relazione. Le stesse basi di analisi sono utili per i conflitti interni, le relazioni interpersonali, le dinamiche che si verificano all’interno dei gruppi, delle società e del mondo.

# 1.2 Basi teoriche

## a. Livelli di realtà

A partire dal paradigma del Process Work, e con l'obiettivo di seguire il processo, aggiungiamo alla nostra realtà quotidiana informazioni di realtà che normalmente sono più impercettibili per noi.

Quando entriamo in un gruppo c'è una realtà oggettiva, che "conosciamo": quante persone ci sono nella stanza, che età hanno, di che colore è la stanza, quanto tempo staremo insieme... È un livello di realtà "constatabile" che possiamo contare o vedere.

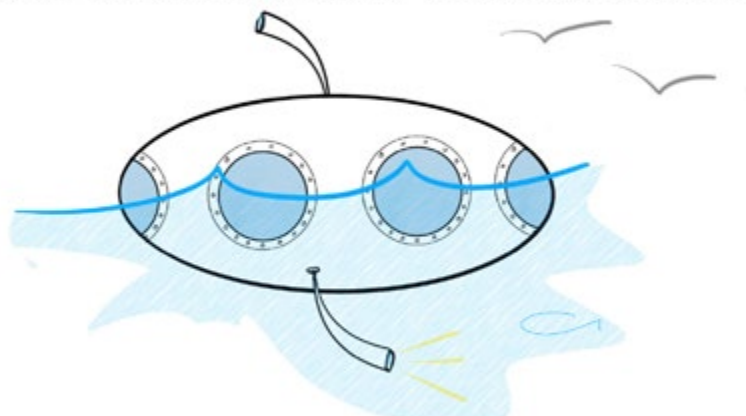
Ma ci sono realtà che non sono così visibili o sono più difficili da consensualizzare: entriamo in mondi più "invisibili".

Ad esempio, entriamo nel mondo delle percezioni e dei ruoli soggettivi. Tutti sono d'accordo che il tempo concordato sia troppo o troppo poco? Il numero di persone nella stanza è adeguato o manca qualcuno? Ci sentiamo a nostro agio nella stanza o no? Le esperienze sono soggettive, diverse per ogni persona.

Allo stesso modo, può essere applicato alle atmosfere di gruppo. Che tipo di atmosfera c'è? Si sente nervosismo nell'ambiente o si respira pace?.

Il Process Work pone **l'attenzione su entrambi i livelli, visibile e invisibile.**

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



both happen and we perceive them simultaneously

Mindell, nel suo libro “The Deep Democracy of Open Forums” (2002), distingue tre dimensioni, tre livelli di coscienza.

### Realtà del consenso:

*“Questo è il mondo che la gente identifica come reale. (...) è il mondo delle persone e degli eventi, dei numeri e dei fatti.”*

*Mindell (2002)*

Nella Realtà Consensuale, se parliamo dell'aumento della temperatura del Pianeta, ci sono studi scientifici che ci dicono che è aumentata in media di 1,5°C dal periodo industriale.

Se io soffro di un aumento di temperatura, ho la febbre, la Realtà Consensuale è quella che mette i gradi al mio malessere. È anche la parte che mi spinge ad andare dal medico, nel caso in cui pensi che sia un problema.

### La terra dei sogni (Dream Land):

*“Questo è il mondo dei segnali del corpo, dei fantasmi e dei ruoli che le persone non vedono quasi mai come se stesse, e che proiettano fuori dal mondo come agenti esterni (indipendentemente dal fatto che siano presenti o meno). Il gioco di ruolo è un aspetto cruciale del mondo dei sogni”.*

*Mindell (2002)*

In questa realtà, ogni persona ha una esperienza propria e soggettiva che viene avanti con la Realtà Consensuale.

La percezione della realtà corporea della febbre verrà vissuta da ogni persona in modo diverso. A livello soggettivo, definirei la febbre come uno stato alterato di “sonnolenza e stupefazione”, mentre, per un'altra persona, l'esperienza potrebbe essere la sensazione che la pressione nella testa stia aumentando e che stia per esplodere.

Allo stesso modo, e in riferimento al cambiamento climatico, l'esperienza dell'aumento della temperatura globale può essere diversa per ogni persona. Alcune persone lo vivranno con paura, mentre un altro gruppo di persone non si preoccuperà del problema.

Nei gruppi, le esperienze soggettive sono raggruppate **in ruoli: abbiamo bisogno dell'esperienza soggettiva di molte persone per comprendere a fondo ogni ruolo.** Con una sola esperienza soggettiva non possiamo capire quale sia il ruolo della paura di fronte al cambiamento climatico: abbiamo bisogno di molte esperienze individuali per avere un'idea completa del significato di questo ruolo.



Nei gruppi teniamo conto del fatto che un ruolo è più di una persona e una persona è più di un ruolo. Tutti noi possiamo interpretare qualsiasi ruolo nella Terra dei Sogni. L'esperienza della paura è intrinseca all'essere umano e tutti possiamo identificarci con essa, così come tutti abbiamo la capacità di trascurare alcuni problemi in determinati momenti. Le persone hanno una grande diversità interiore!

Queste esperienze (o i ruoli di un gruppo) sono la **porta d'ingresso nella Terra dei Sogni**.

Uno degli obiettivi del Process Work è quello di rendere le persone consapevoli delle informazioni che le esperienze soggettive portano con sé. Per poter accedere a queste informazioni dobbiamo amplificare l'esperienza (vedi sotto alcuni dettagli su come farlo).

Continuando con l'esempio precedente, ed entrando nell'esperienza di avere la febbre nella Terra dei Sogni, mi rendo conto che entro in uno stato insolito in me: sono come una fitta nebbia che avanza lentamente verso tutti i lati.

Una volta che abbiamo accesso a queste informazioni, il passo successivo è metterle in relazione con il mio io quotidiano, con la Realtà del Consenso.

L'informazione, lo stato, il modo di essere nella Terra dei Sogni è qualcosa di importante nella mia vita quotidiana. Sono una persona che di solito ha un ritmo elevato, mi piace avere molte attività e progetti nella mia vita. Mi piace quando sono decisa e concentrata su un aspetto specifico. Per me, muovermi lentamente e lasciarmi 'svanire' ovunque è un nuovo modo di stare al mondo che trovo interessante. Pertanto, integrare questo aspetto del mondo dei sogni nella mia vita quotidiana, così come prendermi cura di me stessa e andare dal medico nella Realtà del Consenso se sento che possa essere importante, può aiutarmi ad avere un'esperienza più sana di salute nella mia vita quotidiana.

Questi due modi di essere nel mondo: "essere veloci e concentrati" e "confondersi lentamente", sono aspetti in cui molte persone possono sicuramente identificarsi in diversi ambiti della loro vita. Questi ruoli o modi di stare al mondo sono esperienze condivise.

### Livello dell'essenza:

*"Consiste nelle tendenze energetiche fondamentali, in principi ed esperienze universali, comuni e profonde (come la lotta per la sopravvivenza, la morte o la ricerca dell'immortalità)".*  
Mindell, 2002 DDOOF

A volte possiamo trovare in queste esperienze, tendenze più profonde ed elementi essenziali dell'essere umano.

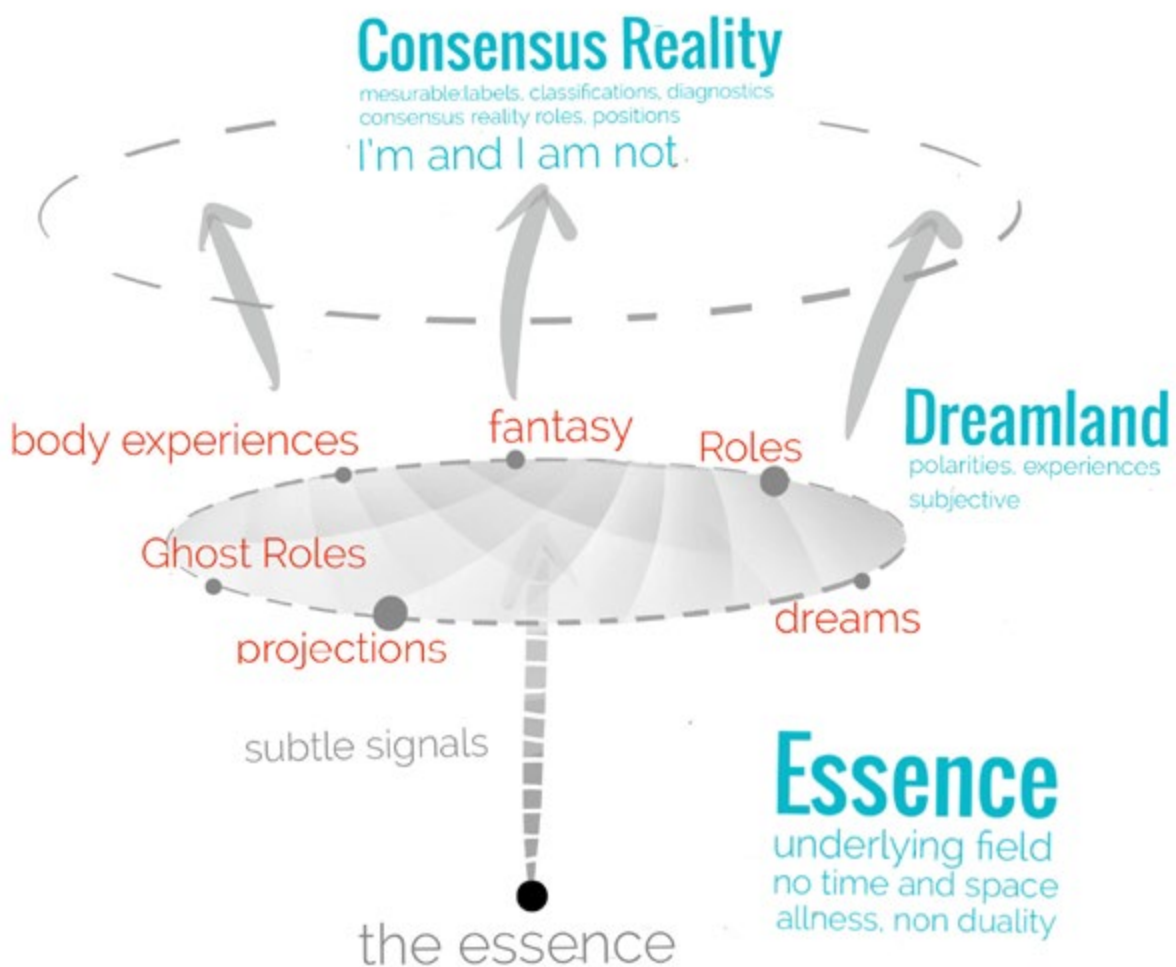
Se do più spazio a questa nebbia che lentamente avanza e si dissolve, se vado in

profondità permettendomi di dissolvermi, posso essere in grado di farlo completamente. La nebbia diventa foschia e diventa via via meno densa... niente! Non sono nulla e sono parte del Tutto.

Niente... il Tutto... cessare di esistere per essere tutto... morte e immortalità...

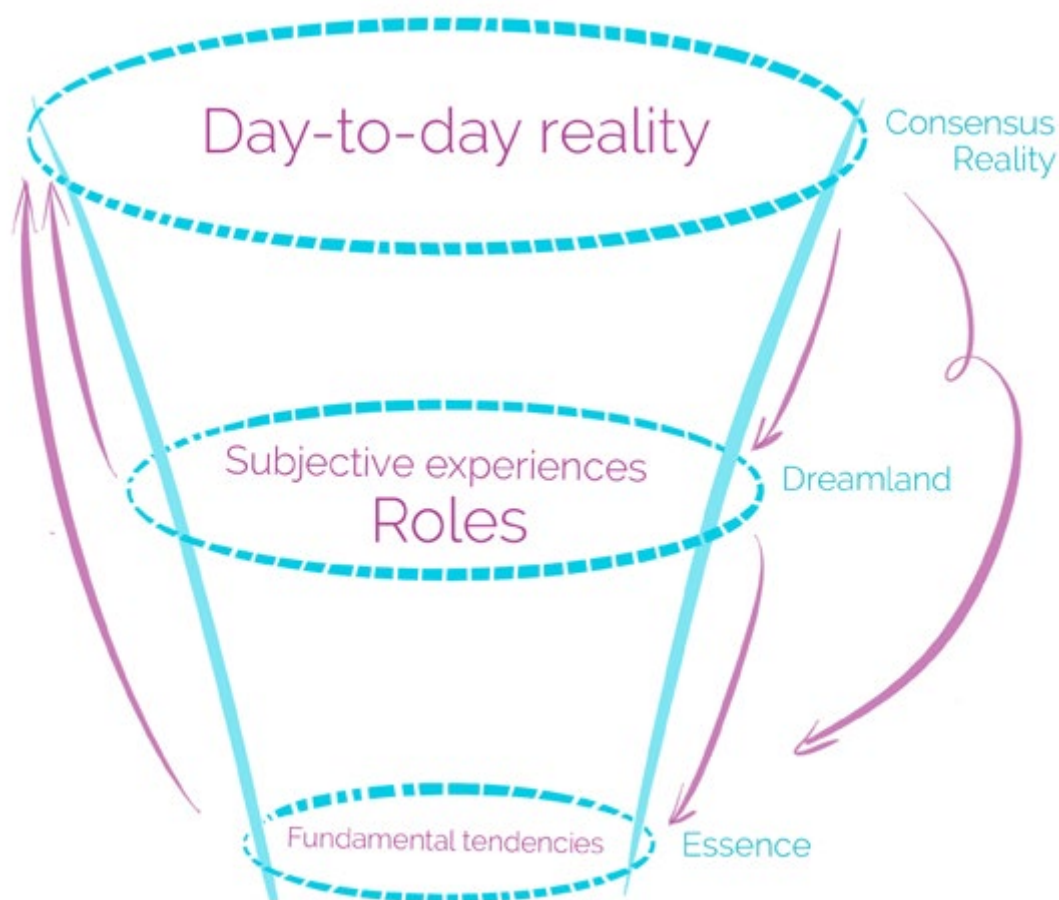
È un'esperienza che affascina e preoccupa l'umanità dalla notte dei tempi.

E, come per le informazioni provenienti dalla Terra dei Sogni, dobbiamo rafforzare come facilitatori la sua relazione con la Realtà del Consenso.



## b. Processo

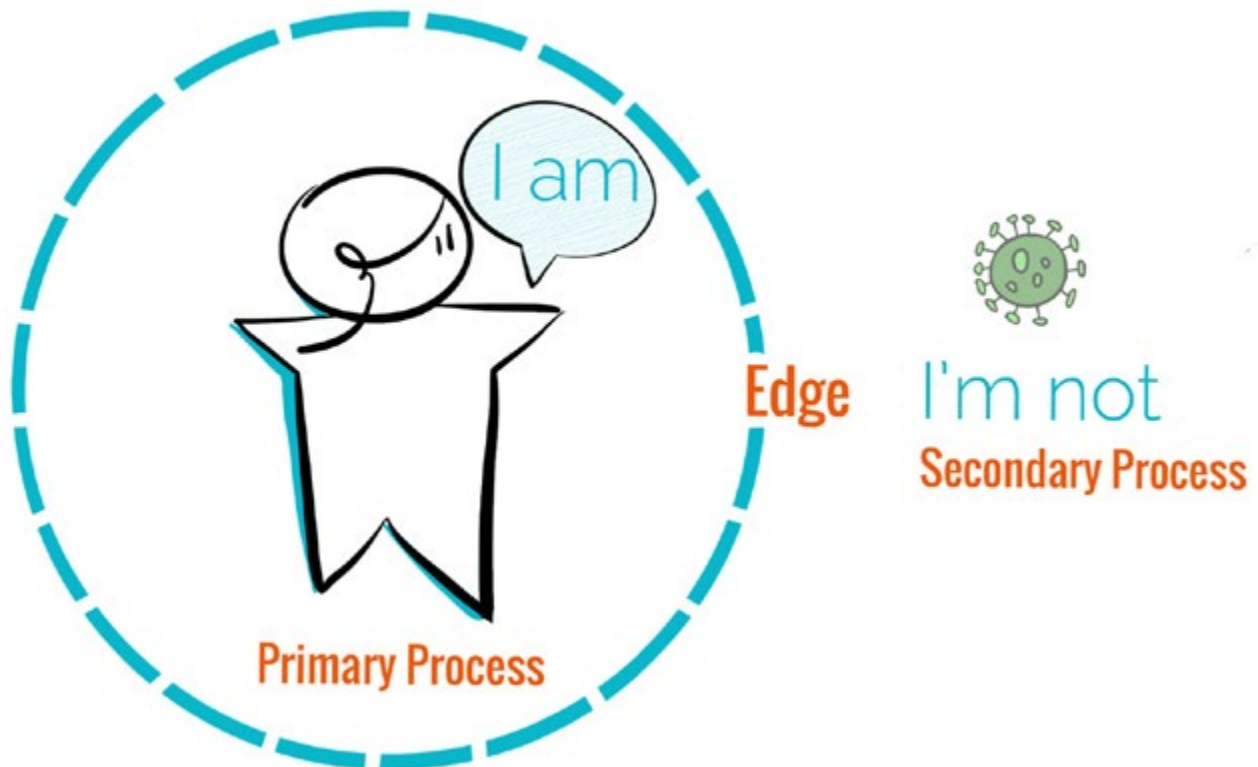
Il processo è “il flusso dell’esperienza” (Mindell, 2002, p. 50). Seguire il flusso di ciò che accade momento per momento, dare spazio a questi tre livelli di realtà e migliorare la relazione tra loro, è ciò che chiamiamo seguire il processo.



A livello grafico possiamo riassumere questi tre livelli e fare una “fotografia” di un processo in un determinato momento. Tenendo a mente che questa “foto” varierà nel momento successivo, man mano che i processi si evolvono e cambiano.

Le frecce di questo grafico rappresentano il flusso di informazioni tra i diversi livelli di realtà.

## c. Processo primario e secondario/ U & X/ Ruoli e ruoli fantasma



In ogni momento specifico (come individui, coppie, collettività, società...) tendiamo a identificarci maggiormente con alcune esperienze della nostra realtà rispetto che con altre. Parliamo di **Processo Primario** quando ci riferiamo alle esperienze con cui ci identifichiamo in un determinato momento. Essendo esperienze vicine alla nostra identità, le chiamiamo anche *U energies*.

In questo stesso momento ci sono esperienze che stiamo marginalizzando, che sono più lontane dalla nostra identità. Esperienze con le quali **abbiamo difficoltà a identificarci**. Queste esperienze fanno parte del nostro **Processo Secondario**. Si parla anche di *X energies*.

Seguendo l'esempio dell'aumento della temperatura, internamente mi identifico con la persona che soffre di questo aumento di temperatura e la febbre mi sembra più lontana dalla mia identità. Il linguaggio ci aiuta a capire cosa è più primario e più secondario per una persona in un determinato momento. Di solito diciamo "ho la febbre", sottintendendo che il mio "io" quotidiano, con cui mi identifico, è

“senza febbre”. Quindi, la febbre è qualcosa che “sta accadendo a me”, è lontana dalla mia vita quotidiana, è secondaria.

Lo stesso accade a livello di gruppo e sociale: ci sono alcuni modi di stare al mondo, stili comunicativi, esperienze con cui è più facile identificarsi. Questi ruoli che accogliamo più facilmente, come società, sono i più primari.

Ci sono altri ruoli nei gruppi che sono più “secondari”, più difficili da accettare. Sono quei ruoli o attitudini che a volte vengono criticati o menzionati come pettegolezzi tra i corridoi.

E si parla anche di **ruoli fantasma**. Sono quei ruoli con cui nessuno in un gruppo o in una società si identifica e che di solito nominiamo come se fossero al di fuori del gruppo, come se fosse qualcosa che accade a noi.

A livello di cambiamento climatico, per molti di noi è più facile identificarsi con il ruolo di “sofferente” del cambiamento climatico che con il ruolo di “creatore” dell’aumento della temperatura globale. A livello sociale, è più facile per noi accogliere il primo ruolo, è più primario. Identificarsi con il ruolo di inquinatore è più secondario. E l’inquinamento, le sue esalazioni, o la morte che genera, è ancora più lontano dalla nostra identità. Il fumo e la morte sono ruoli fantasma in questo processo.

I ruoli fantasma sono una parte molto importante dei processi e devono **essere portati consapevolmente nei dibattiti** (portare la sua voce, popolarli, farli visibili) perché se non lo facciamo, rimangono come un’ombra sospesa sul gruppo e non possiamo relazionarci con questo ruolo o imparare da esso. Pertanto, entrare profondamente nell’esperienza della morte, e dialogare con questo ruolo, è uno dei passi importanti di questo processo.

## d. Sistemi di Credenze



I nostri sistemi di credenze interne ci fanno **catalogare alcune parti di noi stessi** come parte della nostra identità e altre come “aspetti che non appartengono a noi”. Questo genera che **marginalizziamo le parti che non riteniamo opportune**. I nostri sistemi di credenze sono alla base della struttura dei nostri processi primari, secondari e dei margini (vedi la sezione f, di sotto), viviamo tra processi primari e secondari .

Joe Goodbread spiega nel suo *“Radical intercourse”* (1997) come, in molti casi, *“l’esperienza di noi stessi è formata in gran parte dal conflitto tra le nostre prime figure oniriche. Per figure oniriche si intende una figura (proveniente dai nostri sogni notturni o dalla veglia) che personifica un aspetto della nostra personalità”*.

Quindi, in parte, la nostra personalità è strutturata da conflitti tra diversi tipi di energie provenienti dalle nostre prime esperienze, dalla nostra famiglia o dalle nostre culture.

I nostri sistemi di credenze ci sono serviti per sopravvivere, adattarci all’ambiente e generare cambiamenti importanti e, allo stesso tempo, ci causano una limitazione nell’accesso alle nostre parti che, **portate a consapevolezza, possono essere molto utili nella nostra vita quotidiana, rendendoci più liberi e completi**.

## e. Segnali e Doppi Segnali



Le espressioni di queste esperienze con cui non ci identifichiamo diventano parte della nostra comunicazione involontaria. Quando comunichiamo, in un determinato momento, possiamo essere più consapevoli dei nostri messaggi verbali che della nostra postura, del tono di voce, dell'aspetto.... Possiamo prestare più attenzione alle parole che usiamo più che al tono di voce.

Questa comunicazione più inconscia può riflettersi nell'emissione di **Doppi Segnali che non corrispondono a ciò che esprimiamo consciamente.**

Allo stesso modo, possiamo individuare i ruoli più marginalizzati, da un gruppo o da una società, attraverso i loro ruoli fantasma (ruoli che vengono nominati e in cui nessuno si identifica) e attraverso i doppi segnali dei loro componenti e del gruppo stesso.

Nella mia vita quotidiana non accetto l'esperienza di essere "febricitante", di sentirmi lenta e non concentrata. Questo fatto genera che questo stato, in certi momenti, viene fuori attraverso i miei doppi segnali. In questi giorni, mentre mi identifico come concentrata sulla mia tesi, mi capita spesso di alzarmi dalla sedia e di "cogliermi" a girare in tondo senza sapere esattamente perché mi sono alzata... A volte sono i miei doppi segnali che vagano per essere esplorati.

## f. Limiti / Punti Caldi (Hot Spots)



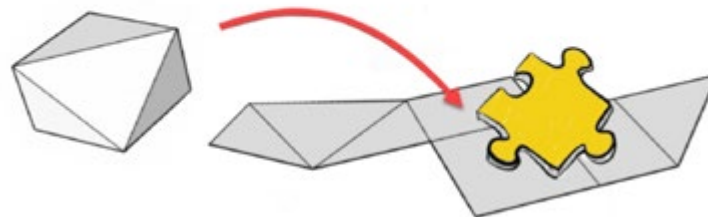
Chiamiamo il limite il “**punto di shock**” tra la nostra identità primaria e quella secondaria.

Questi limiti si manifestano in molti modi diversi, **aumentando l'energia** nel sistema.

Quando vengono percepiti i processi più sconosciuti di un gruppo, il gruppo reagisce: l'energia aumenta attraverso risate, silenzi scomodi, molto movimento, ecc. Questo è un segnale che i processi secondari sono vicini.

## g. Dispiegare le energie

We unfold experiences, energies...



Per accedere all'informazione nella Terra dei Sogni abbiamo bisogno di una “**porta**”, di un **aspetto della Realtà del Consenso che ci disturba**. Questo disturbo è una porta del sogno. Amplificandolo, esagerandolo, etc., **possiamo accedere alle qualità che stanno dietro a questo disturbo e portarle coscientemente nella nostra vita quotidiana**.

Le **tecniche** per accedere a queste informazioni sono molteplici e, nel caso del lavoro con i **gruppi**, utilizziamo come porta d'accesso i **ruoli in conflitto** nella Realtà del Consenso. A livello di gruppo, quando persone diverse occupano un ruolo e lo esprimono, questo viene amplificato e possiamo accedere a quale parte essenziale dobbiamo accogliere per far evolvere un determinato conflitto.



## h. Dinamiche di Rango

Un aspetto molto importante delle dinamiche relazionali ha a che fare con il rango. In 'Sitting in the Fire', Arnold Mindell scrive che il rango "è la somma dei privilegi di una persona o di un ruolo in un determinato momento". (Mindell, 1995). Questa somma di privilegi significa, anche, la capacità di impatto che abbiamo.

Essere consapevoli di questi privilegi e del nostro potere è il primo passo per usarli consapevolmente.

Il modo in cui "impattiamo" sulle nostre relazioni può assumere forme molto diverse:

Essere consapevoli dei nostri privilegi o della loro mancanza a **livello sociale** è un aspetto fondamentale: il genere, la classe sociale, lo stato di salute, l'età, la nazionalità, l'orientamento sessuale... Questi sono esempi di aspetti che ci conferiscono più o meno status.

Altrettanto importanti sono i privilegi, spesso meno considerati, che derivano dalla **psicologia interna**: la capacità di comunicare, di adattarsi all'ambiente in cui ci si trova, la facilità di stabilire relazioni...

E i privilegi che derivano dall'accesso al **mondo spirituale**: la connessione con qualcosa di più grande, la connessione con ciò che si è, il seguire il proprio cammino...

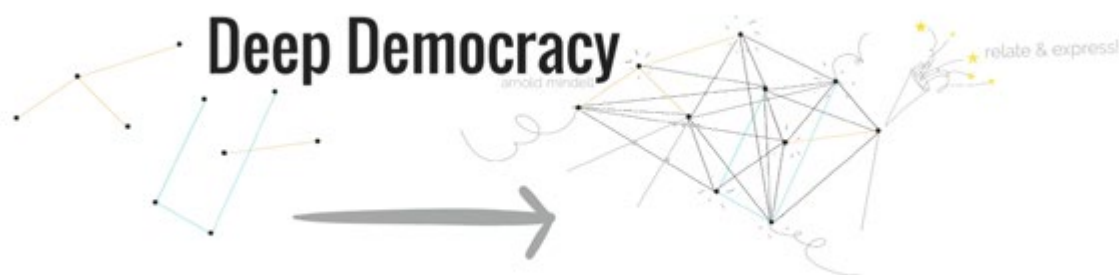
**Le dinamiche di rango sono altamente complesse: i diversi tipi di rango influenzano le relazioni in modo intersezionale, tutte queste dinamiche accadono contemporaneamente.**

*"Tutti abbiamo un qualche tipo di rango"* (Mindell, 1995), la complessità è spesso data dalla **tendenza a identificarci più facilmente con l'impotenza (basso rango), allontanando dalla nostra coscienza l'impatto che abbiamo sulle relazioni (alto rango).**

Facilitare le dinamiche di potere è fondamentale nel Process Work. Portare consapevolezza alle differenze di rango, di solito, sostiene i diversi attori in un conflitto, spesso attenuandone i conflitti.

# 1.3 Democrazia Profonda

*“La Democrazia Profonda è una nuova procedura di coscienza che rispetta tutte le persone, i partiti e gli stati di coscienza” (Mindell, 2002)*



La Democrazia Profonda è il principio base del Process Work. Passare dalla democrazia alla Democrazia Profonda è l'**arte di accogliere tutte le parti con cui non ci identifichiamo**. Soprattutto, quelle che ci danno fastidio. La Democrazia Profonda **accoglie e incoraggia** il dialogo tra tutte le parti e affronta tutte le dimensioni della nostra esperienza (livelli di consapevolezza).

Trovare il potere all'interno di qualsiasi aspetto di noi stessi e delle nostre comunità - soprattutto nelle parti che ci disturbano e che marginalizziamo - si chiama Democrazia Profonda.

# 1.4 Fasi dei Conflitto

*“Ogni livello della Democrazia Profonda (Realtà del Consenso. Terra dei Sogni ed essenza) è associato a una o più fasi”.*

*“La Democrazia Profonda si è evoluta per includere non solo i LIVELLI DI COSCIENZA, ma anche le fasi di Sistema per tutti i processi comunitari”.*  
(Mindell, 2017)

Nella Realtà del Consenso i conflitti tendono a essere scomodi, a ferirci, a farci sentire male....Molti di noi vogliono scappare quando c'è un conflitto.

Parallelamente a questa esperienza, i conflitti sono le nostre X energies, quei modi di essere nel mondo che **ci mostrano come essere più completi**.

Ma i conflitti non sono solo questo: **svolgono un ruolo estremamente importante**. Non ci sono angoli del mondo senza conflitti. Il conflitto, **inteso come polarizzazione tra differenti forze e in tensione tra loro**, è qualcosa di intrinseco al nostro universo. Lo troviamo nelle forze che sostengono la danza dei pianeti, nelle relazioni all'interno della natura, nelle e tra le società e dentro ognuno di noi.

L'Universo ha bisogno di conflitti per avanzare, queste tensioni sono la base del passo successivo, del cambiamento.

La Terra e il resto dei pianeti danzano con il Sole come conseguenza delle forze gravitazionali che tengono il Sole al centro della nostra Galassia e i pianeti del sistema che danzano intorno ad esso. Secondo il mondo scientifico, tutto ciò sta evolvendo: la distanza tra i corpi celesti sta aumentando, l'Universo si sta espandendo. **Questo eco porta con sé un cambiamento: Il cambiamento è l'essenza dell'evoluzione**.

È di estrema importanza che questa stessa evoluzione arrivi al nostro modo di intendere e relazionarci con le tensioni. **Non possiamo evitare i conflitti, ma possiamo cambiare il modo in cui ci rapportiamo ad essi**, capire come siano parte di questa danza cosmica e attraversarli in modo meno doloroso.

Per ampliare la nostra visione del conflitto, i tre livelli di realtà ci aiuteranno:

*“La Democrazia Profonda si è evoluta per includere non solo i livelli di consapevolezza, ma anche le Fasi del Sistema” (Mindell, 2017)*

Mindell fa riferimento a quattro fasi nello sviluppo dei conflitti, che corrispondono a tre livelli di realtà.

# Fase I e Fase II: la Realtà del Consenso o il quotidiano

**Fase I** in un conflitto è quel momento in cui siamo identificati nel non prestare attenzione alle forze polarizzate in un determinato momento. **Non siamo interessati al conflitto.** A questo livello di realtà, siamo concentrati su noi stessi e i conflitti sono in Fase I.

Entriamo nella **Fase II quando appare la tensione, il conflitto diventa visibile e scala.** Nella Fase II le voci aumentano la sua intensità, si fanno più forti, diventano estreme, urliamo. Chiamiamo questi momenti come “punti caldi” (Hot Spots). Qui **ci identifichiamo con una parte di ciò che sta accadendo e cerchiamo di marginalizzare o eliminare le altre parti.**

È questo il momento in cui ci abituiamo a temere i conflitti, perché perdiamo coscienza e controllo, e potremmo essere feriti o offesi da chi ci sta di fronte. Ma è una fase di vitale importanza. Se osserviamo questo fenomeno in modo più distaccato, ci rendiamo conto che in questo momento gridiamo di più o estremizziamo la nostra postura in modo che la nostra voce sia compresa. Ed è questo che dobbiamo fare in modo più consapevole: **capire più profondamente cosa c'è in ciascuna delle voci che deve essere preso in considerazione.** Più impariamo ad approfondire le voci “verso il basso” (verso l'essenza di questa opinione), piuttosto che “verso l'alto” (gridando o usando violenza), meno dolore viene generato e maggiormente viene appreso dal conflitto.

Nella maggior parte di noi, i limiti del conflitto ci rendono contrari e, quando notiamo i primi segni che stanno emergendo, tendiamo a marginalizzarlo. Tuttavia possiamo decidere se entrarvi o meno in questo momento, il problema risiede nel decidere inconsapevolmente cosa fare e allora diventa probabile che il conflitto “ci possederà” ed entriamo nella Fase II senza coscienza. Questo potrebbe risultare in un allontanamento da parte nostra dalla relazione o dal gruppo senza consapevolezza (ad esempio, smettiamo di vederci con una persona “perché siamo impegnati”, i gruppi cessano di interessarci, ecc.), o di attaccare l'altra parte (o noi stessi!).

## Fase III

Quando le voci “si intensificano” in profondità, arriva il momento in cui scopriamo i loro sentimenti più profondi, i loro bisogni più essenziali e ciò che è utile su di loro. A questo punto, la maggior parte di noi può riconoscere il ruolo davanti a noi come parte della propria natura. Organicamente, c'è un cambio di ruolo. Lo chiamiamo *Cool Spot*. Attraverso questi scambi di ruolo, re-introduciamo la fluidità nel sistema: aumentiamo l'enantodromia, che significa l'abilità delle parti del sistema di scambiarsi organicamente nell'altro ruolo, anche l'opposto, sentendo, percependo, vedendo l'esperienza dall'altra parte..

## Fase IV: La realtà dell'essenza: il Distacco

Connettersi con questo livello di essenza è distacco, attraverso il quale possiamo notare come si svolgono le relazioni più profonde. È a questo livello che sperimentiamo le energie polarizzate del conflitto come parte del tutto e senza sentire che ci possiedono.

Si consideri la natura come un modello: osservare come i ruoli di tensione si relazionano tra di loro in Natura, ispirando nuovi modi di relazionarsi. Pochi di noi sono infastiditi dalla flessibilità e dall'oscillazione delle onde che si infrangono contro la verticalità e la solidità di una scogliera. Ma se ci identifichiamo con l'essere persone “erette”, allora possiamo essere infastiditi da ciò che ci sembra troppo “flessibile”. Lasciamoci essere il paesaggio così da notare come la flessibilità e la rettitudine si creino a vicenda nella Natura, offrendo un modello per il nostro quotidiano.

Il distacco che questa fase ci dà, permette di rendersi conto di come i ruoli nei conflitti danzano tra di loro; dal momento in cui entrambi sono indispensabili l'uno all'altro e muovono il mondo.

E ancora di più: possiamo sviluppare la capacità di essere consapevoli di come i conflitti attraversano le 4 fasi, in quale punto ci troviamo in un determinato momento.

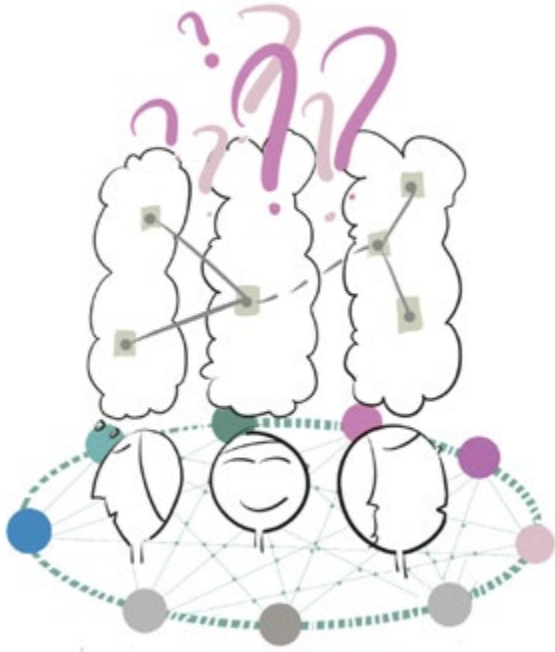
La facilitazione di un conflitto, richiede l'osservazione da questa prospettiva, affinché si possa sostenere e approfondire la fase in cui ci troviamo. Questo permette di cambiare la fase in cui si trova il conflitto, quando è necessario.

La facilitazione consiste nel portare consapevolezza e nel sostenere profondamente la fase in cui ci troviamo in un determinato momento, nonché nel seguire i segnali che indicano l'emergere di una nuova fase.

## Il conflitto nei diversi livelli di realtà:

- Realtà del consenso: il conflitto provoca dolore e vogliamo porre fine al male generato in tutto il mondo.
- Terra del Sogno: i conflitti ci permettono di capire meglio chi siamo, dandoci l'opportunità di essere più completi, maggiormente liberi. C'è un ruolo per il quale ho dei limiti e comprenderlo, sapendo come portare la consapevolezza nel mondo, è il passo successivo all'essere.
- Realtà dell'Essenza: dal distacco, posso sperimentare la relazione profonda tra i ruoli, la loro danza, poiché un'energia non può esistere senza l'altra.

# 1.5 Open Forums



Gli Open Forums sono uno strumento del Process Work che vengono utilizzati per creare consapevolezza sui tre livelli di realtà e per sostenere la comunicazione tra di loro in modo comunitario.

“Il lavoro di gruppo orientato al processo è Worldwork, e l'Open Forum fa parte dello spettro del Worldwork. Worldwork è il termine più ampio per indicare gli approcci alla creazione di comunità e alla risoluzione dei conflitti in gruppi piccoli e grandi (fino a circa mille persone) basati sulla Democrazia Profonda”. (Mindell, 2002)

La polarizzazione della cittadinanza, rispetto alle questioni controverse, è dovuta, in parte, alla mancanza di spazi pubblici, dove la comunicazione avviene tra le parti più in conflitto.

Questa mancanza di spazi, genera forti reazioni sociali.

Gli Open Forums sono uno strumento

che riunisce le stesse persone con opinioni divergenti.

Spesso è difficile esprimere la propria opinione in pubblico: crediamo che, se ci mostriamo, saremo criticati o ridicolizzati. Ma, nel momento in cui, **le persone si sentono veramente ascoltate e le più profonde emozioni valorizzate, siamo più vicini alla possibilità di cambiare schieramento. A questo punto, la fluidità aumenta e la relazione inizia a crearsi**, dando alle persone un piccolo senso di comunità.

Da questo punto di vista, i problemi sono una grande opportunità per creare comunità.

A livello di metodologia, si inizia con un piccolo gruppo di speakers che hanno cinque minuti per presentare il loro punto di vista.

Queste posizioni sono ruoli di Realtà di Consenso che ci permetteranno di entrare nella Terra dei Sogni (Dreamland).

Il fatto che le voci più polarizzate siano portate da relatori esterni, permette ai facilitatori di creare uno spazio aperto, in cui tutte le voci sono rappresentate, sia quelle più socialmente accettate, che quelle meno.

Dopo le presentazioni, il dibattito è aperto al pubblico e il compito dei facilitatori è quello di alzare consapevolezza sui diversi cambiamenti di livelli di interazione per migliorare la comunicazione tra i ruoli nei diversi livelli.

# TILDE

Transformative and  
Inclusive Leadership from  
Deep Democracy



Deep Democracy Denmark



Agencija für angewandtes Utopien



Erasmus+



Erasmus+ mobilität  
Erasmus+ schule  
Erasmus+ jugend  
Erasmus+ sport