

TILDE Teoretisk Ramme

TITEL:
TILDE-PROGRAMMET

UDGIVELSE:
Juni 2023

PROJEKT UDVIKLET AF:



Deep Democracy Denmark



INVOLVEREDE PERSONER FRA HVER ORGANISATION:

- » [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 Rørmund Bjerregaard,
- » [Impuls](#): Benjamin Rodrigues Kafka, Bettina Lobenberg

DETTE PROJEKT ER FINANSIELT STØTTET AF:



TAK TIL DE PERSONER OG ORGANISATIONER, DER SAMARBEJDER MED OS OM DETTE PROJEKT:

LOKALE FORENINGER relateret til MIGRATION:

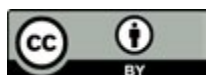
Associazione Babele, Muhabet, Commissione per la Rappresentanza delle Persone Padovane con Cittadinanza Straniera, DRC (Dansk Flygtning Hjælp Roskilde) Danish Refugee Council Roskilde, VSK Ballerup (Language school), Trampoline House, Dialogue Across Cultures (Dialog på Tværs), Finclusive, Cooperativa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

KULTURELLE ORGANISATIONER OG KUNSTNERE

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

Andre samarbejdspartnere

Elena Massanes, Yuliya Fillipovska, Paule Yao, Kate Jobe



Attribution 4.0 International
(CC BY 4.0)

Indeks

Tilde teoretisk ramme	03
1.1. Procesarbejde	04
1.2. Teoretisk base	06
1.3 Deep Democracy	17
1.4 Faser af konflikten	18
1.5 Åbent Forum metoden	22

Tilde Teoretisk Ramme

Procesarbejde og Deep Democracy¹

*Det følgende er en præsentation, en indgangsdør til nogle af de vigtigste teoretiske aspekter af procesarbejde og Deep Democracy. Da vi taler om et paradigme **og en måde at forstå virkeligheden og sociale dynamikker på, som måske er ny for dig, er det vigtigt at understrege, at denne tekst ikke vil give en total forståelse af Process Work og Deep Democracy. Tværtimod ønsker vi, at denne præsentation skaber nye spørgsmål og gør dig mere nysgerrig efter at fortsætte din egen forskning i dette utrolige livsperspektiv!***

¹ Denne tekst er skrevet af Anna Pujol, partner i TILDE projektet..

1.1. Procesarbejde: under fortsat udvikling



Vi **finder** oprindelsen til det, vi i dag kalder Process Work i den terapeutiske praksis, som Arnold Mindell udviklede i 1970'erne.

Arnold Mindell, som dengang var kvantefysiker og jungiansk psykolog, fastslår, at der er en direkte sammenhæng mellem natlige drømme og kropssymptomer. Dette er begyndelsen på ideen om "Dreambody".

De samme energier, som optræder i vores drømme, optræder også gennem kropssymptomer, vi "oplever" dem både sovende og "vågne".

Ved at udforske vores drømme og/eller vores kropssymptomer dybt får vi adgang til dele af os selv, som vi ikke identificerer os med, og som vi marginaliserer i vores daglige liv.

Mindell og hans kolleger udviklede **derefter** paradigmet for procesorienteret psykologi.

Den har rødder i bl.a. taoisme, zen, alkymi, shamanisme, kvantefysik og Jung.

På et dybt plan følger Process Work naturens visdom som et teleologisk princip. Ligesom taoisten følger TAO'ens flow, følger Process Work processens flow med den overbevisning, at enhver gene er porten til nye måder at være i verden på, til vores mest komplette "selv".

Det er vigtigt at understrege, at den samme teoretiske ramme er brugbar på alle niveauer af relationer. Det samme analysegrundlag er brugbart til interne konflikter, interpersonelle relationer, dynamikker i grupper, samfund og verden.

1.2. Teoretisk base

a. Virkelighedens niveauer

Ud fra Process Work-paradigmet og med det formål at følge processen tilføjer vi vores daglige virkelighed information om virkeligheder, der normalt er mere umærkelige for os.

Når vi går ind i en gruppe, er der en objektiv virkelighed, som vi "ved": hvor mange mennesker der er i lokalet, hvilken alder de har, hvilken farve lokalet har, hvor længe vi skal være sammen... Det er et "kontrasterbart" niveau af virkelighed, som vi kan tælle eller se.

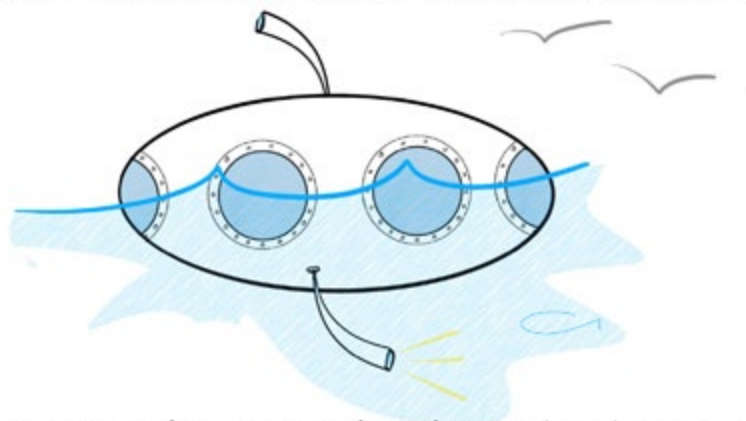
Men der er virkeligheder, som ikke er så synlige, eller som er sværere at blive enige om, vi træder ind i mere "usynlige" verdener.

Vi træder ind i en verden af subjektive opfattelser og roller (er den aftalte tid for meget eller for lidt?, er antallet af mennesker passende, eller mangler der nogen? Føler vi os godt tilpas i rummet eller ej?...), oplevelser er subjektive, forskellige for hver person, der sidder der.

Og i en verden af gruppestemning (Hvilken slags stemning er der? Føler du nervøsitet i miljøet, eller ånder du fred?...)

Process Work sætter **fokus på både det synlige og det usynlige niveau.**

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



both happen and we perceive them simultaneously

Arnold Mindell skelner i sin bog *The Deep Democracy of Open Forums* (2002) mellem tre dimensioner, tre bevidsthedsniveauer.

- **Konsensusvirkelighed:**

“Dette er den verden, som folk identificerer som virkelig. (...) Det er en verden af mennesker og begivenheder, af tal og fakta. “

Arnold Mindell, The Deep Democracy of Open Forums (2002)

I konsensusvirkeligheden, hvis vi taler om temperaturstigningen på planeten, er der videnskabelige undersøgelser, der fortæller os, at den er steget 1,5°C i gennemsnit siden den industrielle periode.

Hvis jeg oplever en temperaturstigning og får feber, er det konsensusvirkeligheden, der sætter grader på mit ubehag. Det er også den, der får mig til at gå til lægen, hvis jeg tror, det er et problem.

- **Drømmenes verden**

“Det er en verden af kropssignaler og spøgelse og roller, som folk næsten aldrig ser som sig selv, men projicerer ud af verden som eksterne agenter (uanset om de er til stede eller ej). Rollespil er et afgørende aspekt af drømmeverdenen.”

Arnold Mindell, The Deep Democracy of Open Forums (2002)

I denne virkelighed har hver person en subjektiv oplevelse af konsensusvirkeligheden.

Den kropslige virkelighed af feber vil blive oplevet forskelligt af hver person. På et subjektivt plan vil jeg definere feber som en ændret tilstand af “døsighed og bedøvelse”, mens det for en anden person kan være oplevelsen af, at trykket i hovedet stiger, og at vedkommende er ved at eksplodere.

På samme måde, og med henvisning til klimaforandringer, kan oplevelsen af global temperaturstigning for hver person være forskellig. Nogle mennesker vil opleve det med frygt, mens en anden gruppe mennesker ikke vil bekymre sig om problemet.

I grupper er subjektive oplevelser grupperet i **roller**: Vi har brug for mange menneskers subjektive oplevelse for at forstå hver rolle. Med kun én subjektiv oplevelse kan vi ikke forstå, hvad frygtens rolle i forhold til klimaforandringer er: Vi har brug for mange individuelle oplevelser for at få en komplet idé om, hvad denne rolle betyder.

I grupper tager vi højde for, at **en rolle er mere end en person**. Og **en person**

er mere end en rolle. Vi kan alle spille en hvilken som helst rolle i Drømmeland. Oplevelsen af frygt er iboende i mennesket, og vi kan alle identificere os med den, ligesom vi alle har evnen til at negligere nogle problemer på bestemte tidspunkter. Mennesker har en stor indre mangfoldighed! Disse oplevelser (eller rollerne i en gruppe) er **porten til Drømmeland.**

Et af formålene med procesarbejde er at gøre folk opmærksomme på, hvilken information subjektive oplevelser bringer. For at få adgang til denne information må vi forstærke oplevelsen (se nedenfor nogle detaljer om, hvordan man gør dette).

Hvis jeg fortsætter med det foregående eksempel og går ind i oplevelsen af at have feber i Drømmeland, indser jeg, at jeg går ind i en usædvanlig tilstand i mig selv: Jeg er som en tyk tåge, der langsomt bevæger sig til alle sider. Når vi har adgang til denne information, er det **næste skridt at relatere den til mit daglige jeg, til konsensusvirkeligheden.**

Den information, den tilstand, den måde at være på i Drømmeland er noget vigtigt i min hverdag. Jeg er en person, der normalt har et højt tempo, jeg nyder at have en masse aktivitet og projekter i mit liv. Jeg kan godt lide, når jeg er beslutningsom og fokuseret på et bestemt aspekt. For mig er det at bevæge mig langsomt og lade mig forsvinde overalt en ny måde at være i verden på, som jeg finder interessant. Så ved at integrere dette aspekt af drømmeverdenen i mit daglige liv, og ved at passe på mig selv og gå til lægen i Consensus Reality, hvis jeg føler, at det er vigtigt, kan jeg få et mere globalt helbred i mit daglige liv.

Disse to måder at være i verden på: "at være hurtig og fokuseret" og "at sløre langsomt" er aspekter, som mange mennesker sikkert kan identificere sig med i forskellige områder af deres liv. **Disse roller, eller måder at være i verden på, er fælles erfaringer.**

Essensniveauet:

"Den består af de grundlæggende energetiske tendenser i universelle, fælles og dybe principper og oplevelser (såsom kampen for overlevelse, døden eller søgen efter udødelighed)."

Arnold Mindell, The Deep Democracy of Open Forums (2002)

Nogle gange kan vi ud fra disse erfaringer finde dybere tendenser: essentielle erfaringer for mennesket. Hvis jeg giver mere plads til denne tåge, der langsomt bevæger sig frem og forsvinder, hvis jeg går dybt ind i at lade mig selv forsvinde, kan jeg måske opløse mig helt. Tågen bliver til dis, og den bliver mindre og mindre tæt ... ingenting! Jeg er ingenting, og jeg er en del af helheden.

Intet... helheden... ophøre med at eksistere for at være alt... død og udødelighed...

Det er en oplevelse, der har fascineret og bekymret menneskeheden siden tidernes morgen.

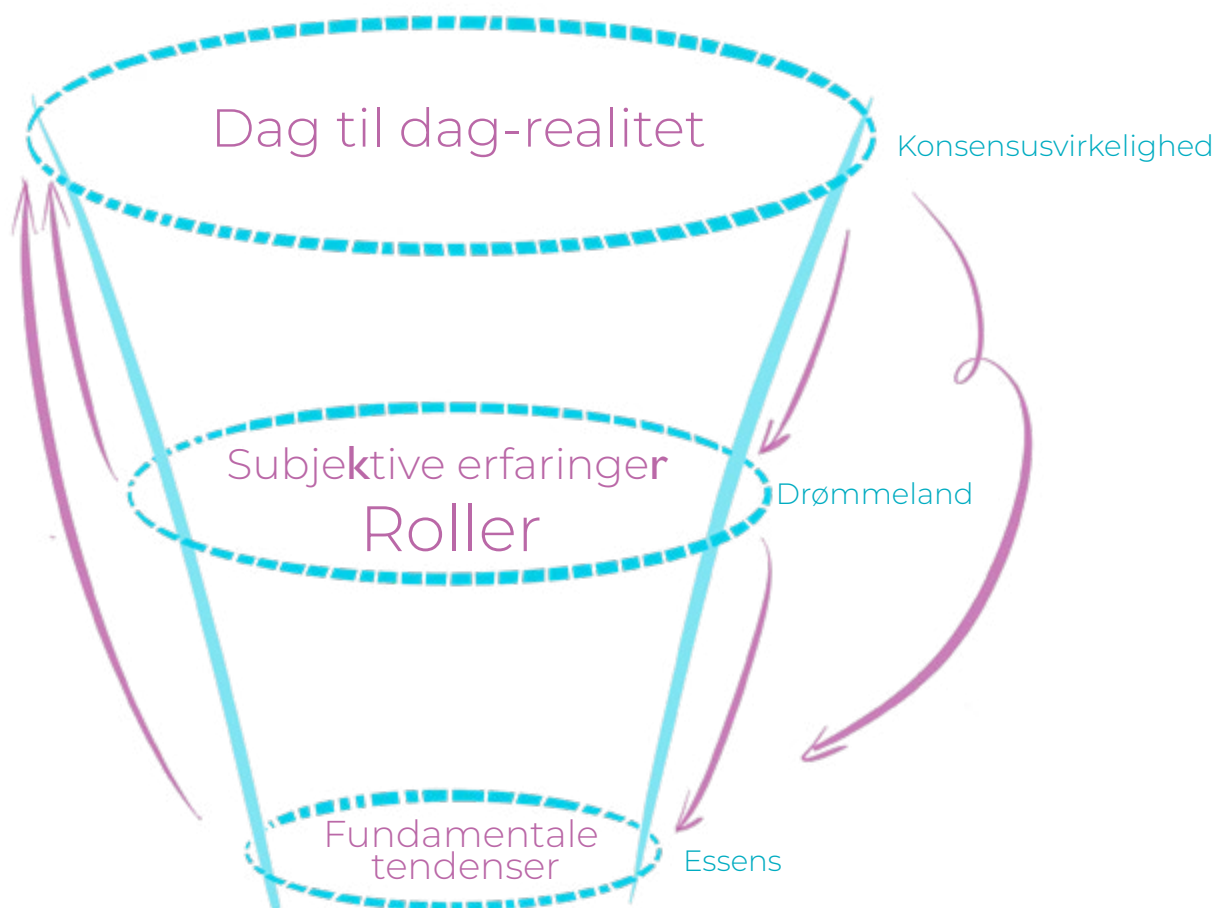
Og som med de informationer, der kommer fra drømmenes verden, må vi som facilitatorer styrke deres relation til konsensusvirkeligheden.



b. Proces

Proces er "strømmen af erfaring" (Mindell, 2002, s. 50). At følge strømmen af det, der sker fra øjeblik til øjeblik, give plads til disse tre niveauer af virkelighed og styrke forholdet mellem dem, er det, vi kalder at følge processen.

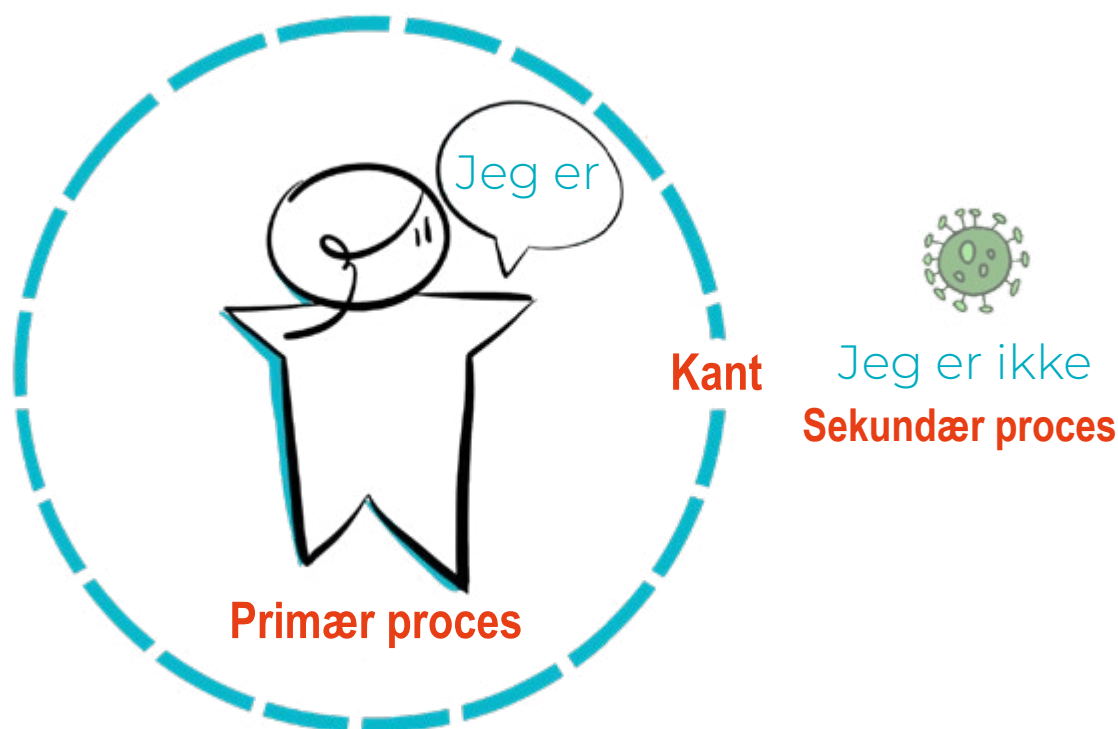
På et grafisk niveau



kan vi opsummere disse tre niveauer og lave et "foto" af en proces på et givet tidspunkt. Velvidende at dette "foto" vil variere i næste øjeblik, efterhånden som processerne udvikler og ændrer sig.

Pilene i denne graf repræsenterer informationsstrømmen mellem de forskellige niveauer af virkeligheden.

c. Primære og sekundære processer/U & X/Spøgelsesroller og roller



I hvert specifikt øjeblik (som individer, par, kollektiver, samfund ...) har vi en tendens til at identificere os mere med nogle oplevelser af vores virkelighed end med andre. Vi taler om **primærprocessen**, når vi refererer til de oplevelser, som **vi identificerer os med** på et givet tidspunkt. Da oplevelserne er tæt på vores identitet, kalder vi dem også U-energi.

I dette øjeblik er der oplevelser, som **vi marginaliserer**, som er længere væk fra vores identitet. Oplevelser, som **vi har svært ved at identificere os med**. Disse oplevelser er en del af vores **sekundærproces**. Og vi taler også om X-energier.

Hvis vi følger eksemplet med temperaturstigningen, identificerer jeg mig internt med at være den, der lider af temperaturstigningen, og feberen føles længere væk fra min identitet. Sproget hjælper os med at indse, hvad der er mere primært og mere sekundært for en person på et givet tidspunkt. Vi siger normalt "jeg har feber", hvilket antyder, at mit daglige "jeg", som jeg identificerer mig med, er "uden feber". Så feberen er noget, "der sker for mig", den er langt fra mit daglige liv, den

er sekundær.

Det samme sker på gruppe- og samfundsniveau: Der er nogle måder at være i verden på, kommunikationsstile, oplevelser, som det er lettere for os at identificere os med. Disse roller, som vi lettest byder velkommen som samfund, er de mest primære.

Der er andre roller i grupperne, som er mere "sekundære", som er sværere at acceptere. Det er de roller eller holdninger, som nogle gange bliver kritiseret mellem korridorerne.

Og vi taler endda om **spøgelsesroller**. Det er de roller, som ingen i en gruppe eller et samfund identificerer sig med, og vi benævner dem som regel, som om de var **uden for gruppen**, som om det var noget, der sker for os.

Når det gælder klimaforandringer, har mange af os lettere ved at identificere os med rollen som den, der "lider" under klimaforandringerne, end med rollen som den, der "skaber" den globale temperaturstigning. På et socialt plan er det lettere for os at byde den første rolle velkommen, den er mere primær. At identificere sig med at være den forurenende rolle er mere sekundært. Og den forurenende røg eller den død, den genererer, er endnu længere væk fra vores identitet. Røg og død er spøgelsesroller i denne proces.

Spøgelsesroller er en meget vigtig del af processerne og skal **bringes bevidst ind i debatterne** (identificere sig med dem, bebo dem), for hvis vi ikke gør det, forbliver de som en skyggeplanlægning over gruppen, og vi kan ikke forholde os til dem eller lære af dem. At gå dybt ind i oplevelsen af døden og gå i dialog med denne rolle er derfor et af de vigtige skridt i denne proces.

d. Trossystemer



Vores indre trossystemer får os til at katalogisere nogle dele af os selv som en del af vores identitet og andre som “aspekter, der ikke passer sammen med os”. Det betyder, at vi marginaliserer de dele, som vi ikke finder hensigtsmæssige. Vores trossystemer er grundlaget for strukturen af vores primære, sekundære processer og kanter.

Joe Goodbread forklarer i sin “Radical Intercourse”, hvordan “oplevelsen af os selv i mange tilfælde i høj grad er formet af konflikten mellem vores første drømmefigurer”. Forstå drømmefigurer som en figur (der kommer fra vores natlige drømme eller vores vågne drømme), der personificerer et aspekt af vores personlighed.

Så vores personlighed er delvist struktureret af konflikter mellem forskellige slags energier, der kommer fra vores første erfaringer, vores familie eller vores kulturer.

Vores trossystemer har hjulpet os med at overleve, tilpasse os vores miljø og skabe vigtige forandringer, og samtidig begrænser de os i adgangen til de dele af os selv, som kan være meget nyttige i vores daglige liv, **hvis vi bliver bevidste om dem, og som gør os friere og mere komplette.**

e. Signaler og Dobbelt signaler



Udtryk for disse oplevelser, som vi ikke identificerer os med, bliver en del af vores util-
sigtede kommunikation. Når vi kommunikerer, kan vi i et givet øjeblik være mere op-
mærksomme på vores verbale budskaber end på vores kropsholdning, tonefald og ud-
seende.... Vi kan være mere opmærksomme på de ord, vi bruger, end på tonen i stemmen.

Denne mere ubevidste kommunikation kan afspejles ved, at vi udsender dobbeltsig-
naler, som ikke stemmer overens med det, vi bevidst udtrykker.

På samme måde kan vi opdage de mest marginaliserede roller i en gruppe eller et sam-
fund gennem deres spøgelsesroller (roller, der er navngivet, og som ingen identificerer sig
med) og gennem de dobbelte signaler fra deres komponenter og gruppen selv.

I mit daglige liv byder jeg ikke oplevelsen af at være "febril", at føle mig langsom og
ukoncentreret velkommen. Dette faktum genererer, at denne tilstand i øjeblikke kom-
mer ud gennem mine dobbelte signaler. I disse dage, hvor jeg identificerer mig selv som
værende fokuseret på min afhandling, er det almindeligt for mig at rejse mig fra stolen,
og jeg "fanger" mig selv i at cirkulere uden at vide præcis, hvorfor jeg rejste mig... Nogle
gange er det mine dobbeltsignaler, der vandrer for at blive udforsket.

f. Kanter/ Hot Spots



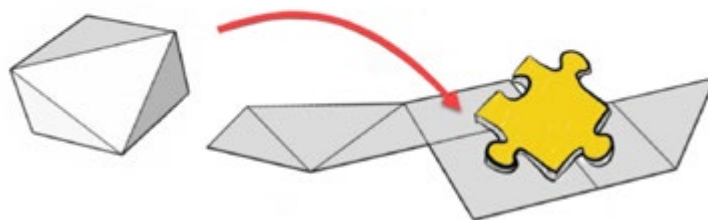
Vi kalder **kanten for “chokpunktet” mellem vores primære og sekundære identitet.**

Disse kanter manifesterer sig på mange forskellige måder ved at **hæve energien** i systemet.

Når de mest ukendte processer i en gruppe opfattes, reagerer grupperne: energien stiger gennem latter, ubehagelig tavshed, megen bevægelse osv. Det er et signal om, at de sekundære processer er i nærheden.

g. Udfoldelse af energier

We unfold experiences, energies...



For at få adgang til information fra Drømmeland har vi brug for en **“gateway”, et aspekt af konsensusvirkeligheden, som forstyrrer os.** Denne forstyrrelse er en drømme-dør. **Ved at forstærke den, overdrive den osv. kan vi få adgang til kvaliteterne bag denne forstyrrelse og gøre dem bevidste i vores daglige liv.**

Teknikkerne til at få adgang til denne information er mange, og når vi arbejder med grupper, bruger vi modstridende roller i Consensus Reality som en indgang. På gruppeniveau, når forskellige mennesker indtager en rolle og udtrykker den, bliver den forstærket, og vi kan få adgang til, hvilken essentiel del vi skal byde velkommen for at få en given konflikt til at udvikle sig.

h. Rangdynamikker

Et meget vigtigt aspekt af relationel dynamik har at gøre med rang. Rang *“er summen af privilegier for en person eller en rolle på et givet tidspunkt”*. (Mindell, 1995). Denne sum af privilegier betyder også den **kapacitet til at påvirke**, som vi har.

At være bevidst om disse privilegier og vores magt er det første skridt til at bruge dem bevidst.

Hvordan vi “påvirker” vores relationer, kan tage mange forskellige former³:

At være bevidst om vores privilegier eller mangel på samme på et socialt plan er et grundlæggende aspekt: køn, social klasse, helbredstilstand, alder, nationalitet, seksuel orientering... Det er eksempler på aspekter, der giver os mere eller mindre status.

Lige så vigtige er de privilegier, som man ofte tænker mindre over, og som kommer fra ens indre psykologi: evnen til at kommunikere, til at tilpasse sig det miljø, man befinder sig i, evnen til at etablere relationer...

Og privilegierne ved at have adgang til den åndelige verden: at være forbundet med noget større, at være forbundet med den, du er, at følge din egen vej...

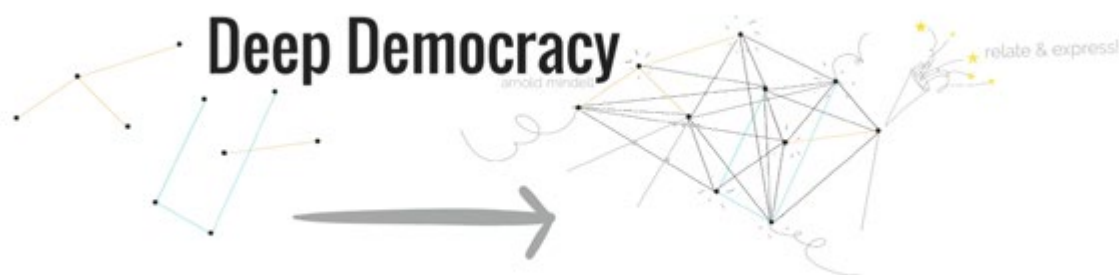
Rangdynamikker er meget komplekse: de forskellige typer af rang påvirker relationer på kryds og tværs, og alle disse dynamikker opstår på samme tid.

“Vi har alle en eller anden form for rang” (Mindell, *Sitting in the Fire*). Komplexiteten skyldes ofte den tendens, vi har til lettere at identificere os med magtesløshed (lav rang) og fjerne fra vores bevidsthed, hvordan vi påvirker relationer (høj rang). At facilitere magtdynamik er grundlæggende i procesarbejde. At skabe bevidsthed om rangforskelle støtter som regel de forskellige aktører i en konflikt og nedtrapper som regel konflikter.

³ See the RANK Infographic in the TILDE TOOLKIT

1.3 Deep Democracy

“Deep Democracy er en ny form for bevidsthed, der respekterer alle mennesker, stemmer og bevidsthedstilstande” (Mindell, 2002)



Deep Democracy er det grundlæggende princip i procesarbejde. At bevæge sig fra demokrati til Deep Democracy er **kunsten at byde alle parter velkommen, som vi ikke identificerer os med**. Især dem, der generer os. **Deep Democracy byder velkommen og opmuntrer til dialog** mellem alle parter og adresserer alle dimensioner af vores oplevelse (bevidsthedsniveauer).

At finde kraften i ethvert aspekt af os selv og vores samfund - især i de dele, der forstyrrer os, og som vi marginaliserer - kalder vi dybt demokrati.

1.4 Faser af konflikten

“Hvert niveau af deep democracy (consensusvirkelighed. Drømmenes verden og essens niveauet) hænger sammen med en eller flere faser”.

“Deep Democracy har udviklet sig til at inkludere ikke alene bevidsthedsniveauer, men også systemfaser for alle samfundsprocesser”.
(Mindell, 2017)

I konsensusvirkeligheden har konflikter en tendens til at være ubehagelige, at gøre ondt, at få os til at føle os dårlige...

Mange af os har lyst til at flygte, når der er en konflikt.

Parallelt med denne oplevelse er konflikter vores X-energier, de måder at være i verden på, som viser os, **hvordan vi kan blive mere komplette.**

Men konflikter er ikke kun dette: **De spiller en ekstremt vigtig rolle.** Der er ingen hjørner af verden uden konflikter. **Konflikt, forstået som polariserede kræfter, der står i et spændingsforhold til hinanden,** er noget iboende i vores univers. Vi finder den i de kræfter, der opretholder planeternes dans, i naturens relationer, i og mellem samfund og i hver enkelt af os.

Universet har brug for konflikt for at udvikle sig, og disse spændinger er grundlaget for det næste skridt, for forandring.

Jorden og resten af planeterne danser med solen som en konsekvens af de gravitationelle kræfter, der holder solen i centrum af vores galakse, og planeterne i systemet danser omkring den. Ifølge den videnskabelige verden udvikler dette sig: Afstanden mellem himmellegemerne øges, universet udvider sig. **Dette ekko medfører forandring: forandring er essensen af evolution.**

Det er yderst vigtigt, at den samme udvikling sker i vores måde at forstå og forholde os til spændinger på. **Vi kan ikke undgå konflikter, men vi kan ændre den måde, vi forholder os til dem på,** forstå, hvordan de er en del af denne kosmiske dans, og gå gennem dem på en mindre smertefuld måde.

For at udvide vores syn på konflikten hjælper de tre niveauer af virkeligheden os:

“Deep Democracy har udviklet sig til ikke kun at omfatte bevidsthedsniveauer, men også systemfaser” (Mindell, 2017).

Mindell henviser til fire faser i udviklingen af konflikter, som svarer til tre virkelighedsniveauer:

Fase I og Fase II: Konsensusvirkelighed eller den daglige virkelighed

Fase I I en konflikt er det øjeblik, hvor vi er identificeret ved ikke at være opmærksomme på polariserede kræfter på et givet tidspunkt. **Vi er ikke interesserede i konflikten.** På dette niveau af virkeligheden er vi fokuseret på os selv, og konflikterne er i fase I.

Vi går ind i **fase II, når spændinger dukker op, konflikter bliver synlige og skaleres.** I fase II skriger stemmerne, de bliver ekstreme, de bliver højere. Vi kalder det **Hot Spot. Her identificerer vi os med en del af det, der sker, og forsøger at marginalisere eller eliminere den anden del.**

Det er det øjeblik, hvor vi vænner os til at frygte flere konflikter, da vi mister bevidstheden og kan blive beskadiget eller skadet af den, der er foran os. Men det er en meget vigtig fase. Hvis vi observerer dette fænomen på en mere distanceret måde, indser vi, at vi i dette øjeblik råber mere eller ændrer vores kropsholdning, så vores stemme bliver forstået. Og det er det, vi skal gøre mere bevidst: **at forstå dybere, hvad der er i hver af stemmerne, som skal tages i betragtning.** Jo mere vi lærer at uddybe stemmerne “nedad” (mod essensen af denne mening) i stedet for “opad” (råbe eller bruge vold), jo mindre smerte genereres der, og jo mere lærer vi af konflikten.

I de fleste af os gør konfliktens kanter os imod den, og når vi bemærker de første tegn på, at den er ved at opstå, har vi en tendens til at marginalisere den. Vi kan beslutte, om vi vil gå ind i den eller ej i dette øjeblik, problemet er ikke at beslutte det bevidst: det er sandsynligt, at konflikten ikke vil “besætte os”, og vi vil gå ind i fase II uden bevidsthed. Det vil ikke forhindre os i at bevæge os væk fra dette forhold eller denne gruppe uden bevidsthed (for eksempel holder vi op med at se hinanden med en person, “fordi vi har travlt”, grupperne ophører med at interessere os) eller angribe den anden side (eller os selv!).

Fase III

Når stemmerne “eskalerer” dybt nok, kommer øjeblikket, hvor vi opdager deres dybeste følelser, deres mest essentielle behov, og hvad der er nyttigt ved dem. På dette tidspunkt kan de fleste af os genkende den rolle, vi har foran os, som en del af vores egen natur. Organisk sker der et rolleskift. Vi kalder det *Cool Spot*.

Gennem disse rolleskift genindfører vi fleksibilitet i systemet: Vi øger enantodromien, så den organisk kan skifte til den anden rolle, føle ind i, sanse, se oplevelsen på den anden side.

Fase IV: Essensens virkelighed. Løsrivelse

At forbinde sig med dette niveau af essens er frigørelse, hvorigennem vi kan bemærke, hvordan de dybeste relationer finder sted. Det er på dette niveau, at vi oplever konflikten polariserede energier som en del af helheden.

Naturen som model: At observere, hvordan spændingsrollerne relaterer i naturen, inspirerer til nye måder at relatere på. De færreste af os bliver generet af bølgenes fleksibilitet og svajen, når de slår ind mod en klippe, der er oprejst og solid. Men hvis vi identificerer os med at være “oprejste” mennesker, så kan vi blive generet af det, der virker for “fleksibelt” for os. Lad os være landskabet og lægge mærke til, hvordan fleksibilitet og retlinethed skaber hinanden i naturen og fungerer som en model for vores hverdag.

Den frigørelse, som denne fase giver os, giver os mulighed for at indse, **hvordan rollerne i konflikter danser mellem dem. Da begge er uundværlige for hinanden og bevæger verden.**

Og endnu mere: Vi kan udvikle evnen til at være opmærksomme på, hvordan konflikter går gennem de 4 faser, og hvor vi befinder os.

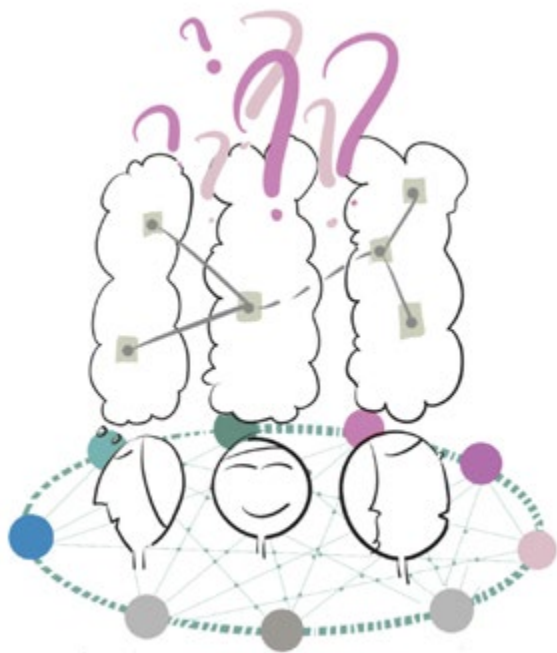
At facilitere en konflikt kræver, at man ser på den fra dette perspektiv for at **støtte og** gå dybere ind i den fase, vi befinder os i lige nu. Det gør det muligt at **ændre den fase, konflikten befinder sig i, når der er behov for det.**

Facilitering handler om at skabe bevidsthed om og dybt støtte den fase, vi er i på et givet tidspunkt, samt at følge de signaler, der viser, at en ny fase er ved at opstå.

Konflikten:

- *Konsensus virkelighed: Det gør ondt, og vi ønsker at sætte en stopper for den smerte, de skaber verden over.*
- *Drømmenes verden: Det giver os mulighed for at forstå mere om, hvem vi er, for at give os mulighed for at være mere komplette, mere frie. Der er en rolle, som jeg har kanter til, og at forstå den og vide, hvordan man bringer bevidsthed til verden, er det næste skridt til at være*
- *Essensniveau: Fra løsrivelse kan jeg opleve det dybe forhold mellem rollerne, deres dans, da den ene energi ikke kan eksistere uden den anden.*

1.5 Åbent Forum metoden



Åbent Forum metoden er et procesarbejdsværktøj, der bruges til at øge bevidstheden om de tre virkelighedsniveauer og til at støtte kommunikationen mellem dem på en fællesskabende måde.

“Procesorienteret gruppearbejde er verdensarbejde, og Åbent Forum er en del af verdensarbejde modellen. Verdensarbejde er den brede betegnelse for fællesskabsskabende og konfliktløsende tilgange til små og store grupper (op til omkring tusind mennesker) baseret på det dybde demokrati”. (Mindell, 2002)

Borgernes polarisering i forhold til kontroversielle emner skyldes til dels en mangel på offentlige rum, hvor kommunikation kan finde sted mellem de mest konfronterede parter.

Denne mangel på rum skaber stærke sociale reaktioner.

Åbent Forum metoden er et værktøj, der bringer folk med forskellige meninger sammen.

Det er ofte svært at udtrykke sin mening offentligt, vi tror, at hvis vi viser os, vil vi blive kritiseret eller grinet ad. **Men når folk virkelig føler sig hørt, og vores dybeste følelser bliver værdsat, er vi tættere på at kunne skifte side. På dette tidspunkt øges fleksibiliteten, og forholdet begynder at udvikle sig, hvilket giver folk en lille følelse af fællesskab.**

Ud fra dette synspunkt er **problemer en fantastisk mulighed for at skabe fællesskab på.**

På det metodiske niveau begynder man med en lille gruppe talere, som har fem minutter til at præsentere deres synspunkt. Disse holdninger er konsensus-virkelighed-roller, der giver os mulighed for at komme ind i drømmenes verden.

Det faktum, at de mest polariserede stemmer bringes ind af eksterne talere, giver facilitatorerne mulighed for at skabe et åbent rum, hvor alle stemmer er repræsenteret, både dem, der er mere socialt accepterede, og dem, der er mindre acceptable.

Efter præsentationerne er debatten åben for offentligheden, og facilitatorens opgave er at øge bevidstheden om niveauspringene og forbedre kommunikationen mellem dem.

TILDE

Transformative and
Inclusive Leadership from
Deep Democracy



Deep Democracy Denmark



Agencia für angewandtes Utopien



Erasmus+



Erasmus+ mobilität
Erasmus+ mobilität
Erasmus+ mobilität