



Riconoscere il proprio rango per risolvere i conflitti

Le guerre che vedono in lotta interi Stati e le tensioni che viviamo nella nostra quotidianità hanno qualcosa in comune.

Infatti, i conflitti che a più livelli feriscono le nostre società sono interconnessi tra loro. Secondo Arnold Mindell, docente e terapeuta americano, è possibile risolverli con l'impegno di tutti noi. Scopriamo insieme come.



DI MELANIA BIGI

Da che ne abbiamo memoria, le guerre squarciano le esistenze di milioni di persone nel mondo. Sono una costante della nostra storia, che alimenta un circolo di sofferenza e morte al quale sembra che nessuno riesca a porre rimedio. Spesso ci domandiamo di chi sia la colpa: la politica? Gli interessi delle multinazionali? Il petrolio? A chi dobbiamo dare la responsabilità dei conflitti armati, che non siamo in grado di dirimere una volta per tutte?

Nel farci queste domande, non facciamo altro che porre la guerra lontano da noi, dal nostro quotidiano, e indirettamente proclamiamo la nostra impotenza di fronte ad essa. Ma la guerra non è solo quella che si combatte nelle trincee dei fronti. Ce n'è un altro tipo, più subdolo e silenzioso, che alimenta le nostre vite di odio, infelicità e angoscia. Si manifesta nella tensione che caratterizza i nostri rapporti quotidiani con gli altri, siano essi estranei o meno, ed è direttamente collegata alle guerre che si combattono con i missili, con i carri armati e le bombe. Se ci fermassimo un attimo a guardarci e os-

Il profeta della deep democracy

Arnold Mindell nasce negli Stati Uniti nel 1940. Dopo aver conseguito un master in fisica al Mit di Cambridge, arriva a Zurigo dove si appassiona alla psicanalisi. Diventato analista junghiano, ma si allontana dalle teorie del maestro per lavorare sui sintomi corporei e sul sogno. Elabora così, grazie anche a concetti attinti dallo sciamanesimo e dal taoismo, un originale approccio terapeutico internazionalmente noto come process oriented psychology (*process work*). In seguito modifica ulteriormente la propria metodologia, conferendo alla terapia una dimensione sovraindividuale, attenta alle componenti sociali e politiche, arrivando così a gestire la conflittualità in gruppi numerosi ed estremamente eterogenei (*worldwork*), seguendo il principio della deep democracy.



servarci, noteremmo che siamo tutti indistintamente percorsi da sentimenti di ostilità, come rabbia, nervosismo e impazienza, che sono diventati il tratto distintivo delle relazioni in famiglia, negli ambienti di lavoro, persino con noi stessi. Allora viene da domandarsi: come possiamo pretendere di porre fine alle guerre nel mondo se non siamo consapevoli di quelle a noi più prossime, che combattiamo giornalmente contro le persone a noi vicine?

I macro e microconflitti che caratterizzano le nostre società sono profondamente interconnessi, e pensare di risolverne uno senza prendere in considerazione gli altri, difficilmente porta a soluzioni a lungo termine. L'approccio del *worldwork* e della *deep democracy* di Arnold Mindell, docente e terapeuta americano, fondatore della *process oriented psychology*, si basa proprio sull'idea che i problemi non si possono affrontare in modo lineare, uno alla volta, poiché vanno analizzati e affrontati tutti contemporaneamente, nella loro globalità.

Il concetto di rango

È importante comprendere che guerra e abuso sono due termini strettamente connessi, che si accordano come le due facce di una stessa medaglia. Quante volte ci siamo sentiti impotenti in un ufficio pubblico, o abbiamo dovuto tacere le nostre idee per essere accettati da un gruppo. Tutti, almeno una volta nella vita, abbiamo sperimentato cosa si prova nell'essere scherniti dai compagni di classe o dagli insegnanti a scuola.

Secondo Mindell, l'abuso, a tutti i livelli, dal rapporto di coppia alla dimensione più sociale, nasce spesso laddove, in presenza di una disparità di *rango*, questa non viene riconosciuta. Ma cos'è il rango?

Mindell definisce il rango come quel potere, conscio o inconscio, che determina molti dei nostri comportamenti comunicativi, in base alla consapevolezza che ne abbiamo.

Tutti possediamo qualche tipo di rango. Anzi, possiamo averne diversi contemporaneamente, e più ne abbiamo, meno siamo consapevoli degli effetti negativi che questi esercitano sugli altri e, allo stesso tempo, più è difficile riconoscere il valore di chi ha un rango più basso. Per fare un esempio, pensiamo a quello che accade nelle strutture gerarchiche, in particolare nel mondo degli affari. Chi sta in alto, come i dirigenti, difficilmente comprende le ragioni di chi occupa i gradini più bassi della piramide, dimenticando il proprio potere e accusando i propri sottoposti di tutti i problemi societari.

Esistono diversi tipi di rango, in parte ereditari, in parte costruiti sulla base delle proprie esperienze. Ad esempio, il mio rango *sociale* si costruisce su elementi di origine fisica e su elementi ereditati dalla famiglia (sono una donna, bianca, di origine cattolica, occidentale, eterosessuale, fisicamente sana) e questo mi conferisce un certo *status* all'interno della società in cui vivo. È più difficile per me trovare un posto di lavoro rispetto a un uomo, ma è più facile rispetto a una donna proveniente da un paese extraeuropeo.

Il rango subisce delle trasformazioni, non è qualcosa di dato e fisso, può accrescersi o perdere di importanza in base alle scelte di vita che facciamo: l'essere laureata eleva la mia posizione, così come il vivere in un ecovillaggio (specialmente tra i lettori di questa rivista! Il rango è anche contestuale...), ma il fatto di non essere sposata e non avere figli fa sì che il mio rango sia più basso rispetto a

una donna della mia età già madre. Dunque, il rango si modifica ed evolve nel tempo perché dipende da molti fattori: in un dato momento sono una giornalista e ho il potere di mandare un messaggio a lettori più o meno consapevoli, in un altro vengo manipolata dalla pubblicità occulta di Facebook; oggi sono una giovane imprenditrice rampante all'apice della carriera con dieci di-

pendenti, domani mi nasce un figlio e mi trovo ad essere economicamente dipendente dal mio compagno.

Oltre al rango sociale, esiste poi quello *psicologico*, che ha origine dalla mia storia, dall'educazione ricevuta, dal fatto che sono «sopravvissuta» a certi abusi, agli incontri, alla sofferenza: sono le caratteristiche di reazione che si sviluppano dalle ferite primarie. Infine, c'è un potere che nasce dalla fede: è il rango *spirituale*, qualcosa di profondo, un'aura energetica invisibile e potentissima. Questo tipo di rango è inalienabile, poiché indipendente dal contesto e dagli altri tipi di rango.



Corso di deep democracy

Per costruire comunità e gruppi sostenibili e resilienti

Il 22-26 maggio presso l'ecovillaggio La Città della Luce (Ripe, Ancona) si terrà un seminario esperienziale per counselor, facilitatori, comunità e ecovillaggi, per apprendere strumenti e tecniche nella gestione dei gruppi, costruire la visione comune, facilitare i conflitti e trasformarli in energia creativa, migliorare l'inclusività nei processi decisionali.

- Per informazioni e prenotazioni: tel 071 7959090 - 339 4454286
melania@reiki.it - www.lacittadellaluce.org

Oggi io domani te

«Oggi io, domani te»: questo è l'assunto fondamentale della deep democracy. Riconoscere il proprio rango e quello altrui non significa rimanere prigionieri della propria storia, ma comprendere i meccanismi psicologici che ci condizionano e, soprattutto, accogliere i diversi ruoli perché tutti noi, prima o poi, sperimentiamo l'esser vittime e l'esser carnefici, l'esser lupi e agnelli, vegetariani e carnivori, in cima e in fondo alla scala. In questa o nella prossima vita...

Ognuno ha un rango differente, perché diverse sono le nostre storie:

[...] Alcuni di voi, leggendo di un conflitto in Russia, potrebbero pensare: «Non è un mio problema». Sbagliato. Qualunque conflitto è un problema di tutti. Il problema del rango non si può risolvere a livello locale, va elaborato mondialmente. In fondo, la gerarchia è la struttura sociale della nostra cultura e la nostra cultura sta dietro alla nostra inconsapevolezza.

Pensate ai bianchi nel mondo occidentale. Dimenticano le persone di colore non solo per razzismo, ma perché l'educazione che ricevono è totalmente eurocentrica. Pensate ai maschi. I maschi sono inconsapevoli di negare le donne, esattamente come gli eterosessuali si comportano come se gli omosessuali fossero invisibili. I sani non possono capire la violenza dei malati. I genitori pensano che i figli attraversino delle «fasi». Sono tutti atteggiamenti insegnati e alimentati dalla cultura.

Il rango non si vede guardandosi allo specchio. È uno stato sottile della mente. Se appartenete al gruppo più favorito della vostra cultura, penserete di essere normali e che tutti quelli diversi da voi siano marginali. [...]

Il rango è una droga che annulla la consapevolezza delle sofferenze degli altri e spinge a guardarli dall'alto in basso come delle «povere vittime». Ci fa credere di poter trascendere i problemi degli altri: noi ne siamo al di sopra, staccati dai problemi degli svantaggi. Il nostro io ci isola. Anche se in passato abbiamo subito delle forme di oppressione, non riveliamo nessuna vo-

lontà di impegnarci contro le oppressioni attuali. Sosteniamo che gli altri devono arrivare dove siamo noi, invece di uscire dal nostro io per capire dove sono loro.

Il rango è una droga che ci fa sentire bene. Dimentichiamo persino che la stiamo prendendo e, come l'eroina, abbiamo bisogno di dosi sempre più massicce per sentirci bene. Per alimentare la nostra dipendenza, derubiamo il benessere degli altri e l'ambiente. Ma alla fine gli altri non sopportano più e si ribellano. [...]



tratto da:

ESSERE NEL FUOCO

Una guida per imparare a gestire i conflitti nei gruppi di lavoro e di affinità al fine di migliorare la società

di Arnold Mindell

AnimaMundi e Terra Nuova Edizioni

cm 12 x 19 - cod. EA098 - pp. 381

€ 15,00 (per gli abbonati € 12,75)

Ordini: www.terranovalibri.it

oppure: tel 055 3215729

libri@aamterranoova.it o utilizzando l'apposito coupon a pag. 99

la difficoltà (e la potenzialità di questo strumento) sta nel riconoscere il proprio e quello altrui, per costruire un mondo migliore. È soltanto sperimentando in prima persona i diversi ruoli che si può accedere a un grado di consapevolezza più alto, che permette di non giudicare, di andare oltre, di poter «vedere» sia la vittima che l'oppressore.

Da quando ho conosciuto la teoria di Mindell mi approcio con una consapevolezza diversa alle relazioni: siamo talmente abituati a utilizzare il nostro potere, opprimendo chi sta sotto e servendo chi sta sopra di noi, che non ci accorgiamo neanche più degli abusi che ne scaturiscono.

Cosa possiamo fare

Il primo passo è quello di iniziare a riconoscere il proprio rango e potere, comprendere come i nostri scontri quotidiani nascano da una differenza di rango, ascoltare le voci inespresse del nostro inconscio, la rabbia e la paura. Ogni volta che ci troviamo in una situazione di conflitto, affrontiamolo, proviamo a pensare alle nostre reciproche posizioni, a cosa ci muove la persona che ci sta di fronte: «stiamo nel fuoco», ascoltiamo l'energia, esploriamone l'origine, riconosciamo i ruoli.

Per vivere insieme e costruire un sistema alternativo a quello basato sull'abuso e sulla violenza, è importante riconoscere da dove queste nascono, e riuscire a comprendere la

Nelle foto: la deep democracy in azione: alcuni momenti di *worldwork*, che si pote l'obiettivo di lavorare sulla conflittualità in gruppi numerosi ed estremamente eterogenei.



rabbia che ne deriva. La consapevolezza del rango, da parte di entrambi gli interlocutori, può aiutare a ridurre notevolmente i microconflitti a livello dei rapporti di coppia, nei gruppi di lavoro, nella famiglia e, non ultimo, anche a livello globale.

Ogni volta che affrontiamo un conflitto nella vita di tutti i giorni, guariamo una relazione. Guarendo le nostre relazioni, possiamo liberare il mondo intero dalla guerra.

Allora, il mio obiettivo è di trovare una comunicazione che non sia tanto «politically correct», ma che sia l'espressione della *mia* verità: è più costruttivo urlare il proprio dolore, che non nascondere sotto mentite spoglie di gentilezza, è più sano giudicare ed esprimere la propria intolleranza piuttosto che accettare passivamente quello che accade intorno a noi.

In questo modo, esprimendoci liberamente, senza paura della reazione dell'altro, capiremo che qualunque scontro si può trasformare in un incontro. Andando oltre le parole e le emozioni che queste possono provocare, arriveremo a un punto in cui sentiremo che non c'è alcuna differenza tra «me» e «te», e potremo comunicare da quella parte profon-

da di noi, che alcuni chiamano cuore, altri anima.

Non bisogna dimenticare, poi, che collegati al concetto di abuso sono quelli di paura e rabbia. Si tratta di energie che, se compresse, rischiano di esplodere quando meno ce lo aspettiamo. In questo caso, l'obiettivo è imparare ad accettarle come sentimenti vitali che tutti sperimentiamo quotidianamente, e a utilizzarle come strumenti per la crescita e l'evoluzione. Possiamo scegliere di bloccarci su equilibrati principi, conformarci a comode regole di buona convivenza, arroccarci solitariamente sulla cima della montagna dell'ego; oppure possiamo scendere a valle, incontrare l'altro, guardarlo come se ci stessi specchiando.

Guarire il mondo dai conflitti

Attraverso la relazione conosciamo noi stessi, entriamo in contatto con le nostre ferite, abbiamo la possibilità di crescere, di guarire, di evolverci. Alla base della teoria di Mindell c'è il concetto di «coscienza collettiva». Le sue riflessioni si concentrano su un obiettivo finale: l'evoluzione della specie umana. Per cui, nella sua interpretazione, ogni volta che affrontiamo un conflitto nella vita di tutti i giorni, guariamo una relazione. Guarendo le nostre relazioni, possiamo liberare il mondo intero dalla guerra. Per usare le parole di Mindell: «Quando i problemi bussano alla nostra porta, c'è la possibilità di un nuovo tipo di comunità. La nuova comunità non si basa soltanto dalla conoscenza reciproca, ma sulla decisione di entrare nell'ignoto, nei problemi: in quel fuoco, che è il prezzo della libertà». ●





CONCIMI NATURALI PER IL RISVEGLIO

a cura di Elsa Masetti

Voci, eventi, pratiche, formazioni, meditazioni, silenzi per un fertile compost evolutivo.

Da questo numero, ogni mese estraiamo per voi, dal ricco humus delle potenzialità e delle forze mature dell'essere umano, alcuni noti insegnamenti e i loro portavoce. Per quanto disponibile sul campo, sarà nostra premura inserire orientamenti e ambasciatori appartenenti alle più diverse correnti di pensiero e non-pensiero.

Sono benvenute le vostre segnalazioni a: info@elsamasetti.it

LA SCELTA DEL MESE

- 28 maggio - 2 giugno, Olanda, Doorn
Rupert Spira, Menas Kafatos, Shantimayi, David Peat, Ulisse di Corpo e molti altri
Sand Gathering 2013
Celebrare la meraviglia! La scienza e il mistero della percezione. Il secondo incontro europeo di scienza e non dualità è un evento internazionale dove più di 30 tra scienziati di punta, filosofi e insegnanti spirituali si riuniscono a esplorare una nuova comprensione di chi siamo veramente, come individui e come società.
maurizio@netinetimedia.com - scienceandnonduality.com
- Firenze, Teatro Verdi, 8 maggio
Uto Ughi e i filarmonici di Roma
Violino romantico: musica classica da ascoltare con le orecchie del cuore.
info@teatroverdeonline.it
- Bologna, 11-12 maggio
Igor Sibaldi e altri relatori
Energia e immaginazione - le strumentazioni segrete per aumentare la creatività nella tua vita personale
n° verde gratuito: 800 035157 - segreteria@performancestrategies.it
- Osho Miasto, Siena, 15-19 maggio
Alvina, Deva Prasad (Wadud), Prem Leela (Waduda)
L'arte segreta della relazione
tel 0577 960124 - oshomiasto@oshomiasto.it

- Roma, 17 - 19 maggio
Brian Weiss
Seminario intensivo di ipnosi regressiva
n° verde gratuito: 800 034534 - info@mylifefstore.it
- Parona (Vr), 18-19 maggio
Marina Borruso
La fine della prigione dell'ego. Cosa comporta, come e cosa accade.
tel 045 8010845 - solelunaverona.it
- Paganico, Bagno di Romagna (Fc), 22-26 maggio
Antonio de Falco
Corso di orto sinergico, 1° livello - La fattoria dell'autosufficienza
N° verde gratuito: 800 089433 - eventi@macrolibrarsi.it
- Fiera di Vicenza, 24 maggio
Robin Sharma
Come potenziare la propria leadership sul lavoro e nel privato, a prescindere dai «titoli» formali
n° verde gratuito 800 864786 - info@diapasonbooking.com
- Milano, 24 - 26 maggio
Richard Bandler, Alessio Roberti, John La Valle
40 anni di PNL: le origini, i protagonisti, le scoperte
n° verde gratuito: 800 234616 - info@pnl.info
- Pomaia (Pisa), Istituto Lama Tzong Khapa, 26-29 maggio
Vincenzo Tallarico
Nyu ne - pratica di digiuno e prostrazione
tel 050 685654, int 1 - segreteria@iltk.it
- Modena, Hotel Raffaello, 31 maggio
Angaangaq
Il grande sciamano e guaritore eschimese invita ad aprire il cuore e a dare più spazio all'amore
tel 331 1060 263 - adelgunde.mueller@icewisdom.com



ENERGHEIA

Prima scuola italiana
di formazione per terapeuti esoterici®



Dieci weekend all'anno per tre anni di intenso studio e di profonda alchimia spirituale

La scuola intende preparare al discepolato e al cammino iniziatico, fornendo gli strumenti teorici e pratici per focalizzare stabilmente la propria coscienza sul piano dell'anima, requisito fondamentale per poter operare nel campo della guarigione esoterica. Il programma, estremamente vasto, spazierà dalla conoscenza dei chakra, dell'aura, dei corpi sottili, al karma, alla psicologia esoterica, alla conoscenza e all'uso dell'energie di raggio. Un guaritore esoterico deve poter aiutare i suoi fratelli a far fluire l'energia dell'anima, fonte di ogni vera guarigione, e deve sapere come questo può avvenire in pratica. L'iscrizione alla scuola comporta una decisa scelta di vita nel senso della trasformazione del proprio sé inferiore e del servizio agli altri. Chi non avesse questi precisi intenti sappia che non potrà essere accettato nella scuola, che sarà fra l'altro a numero chiuso.

Conferenze gratuite della scuola Energheia per l'anno 2013-2014

8 maggio ore 20,30 "Psicologia dello yoga: trasformazione delle emozioni negative"

5 giugno ore 20,30 "Alchimia Spirituale: dal sé inferiore al Sé superiore"

18 settembre ore 20,30 "Salute, malattia e guarigione esoterica"

25 settembre ore 20,30 "Il Sentiero alla scoperta dell'anima"

A Firenze le conferenze si terranno c/o Ass. Shakti - via Paolo Schiavo 5/r (zona Isolotto)
info: Anna Todisco cell. 328 9636352 - Sede.firenze@scuolaenergheia.it

Per maggiori informazioni sulla scuola e sulle conferenze organizzate nelle altre sedi di Bergamo, Lecce, Milano, Modena, Padova, Roma, Torino

www.yogavitaesalute.it