

il Cerchio del Council

Il Cerchio, Comunità Libertaria per Sognatori Pratici
<http://sognatoripratici.blogspot.com/>



Gli Omini di Keith Haring

***dispensa per un
“percorso di transito”
e di svelamento per
facilitatori di council***

a cura di
Sidney Journò & Enzo Maddaloni

VOGLIO SAPERE CHI SEI

NON MI INTERESSA sapere cosa fai per vivere . . .
VOGLIO SAPERE quello che desideri ardentemente
e se osi sognare ciò
che il Tuo cuore brama !
NON MI INTERESSA quanti anni hai . . .
VOGLIO SAPERE se rischieresTi di renderTi ridicolo
per amore, per i
Tuo i sogni, per l'avventura di esistere !
NON MI INTERESSA quanti
pianeti quadrano la Tua luna . . .
VOGLIO SAPERE se hai toccato il
centro della Tua sofferenza,
se i tradimenti della vita Ti hanno
aperto
o Ti sei accartocciato e chiuso per paura di altro dolore !
VOGLIO SAPERE se puoi sedere col dolore, mio o Tuo,
senza muoverTi per
nasconderlo o logorarlo o ripararlo !
VOGLIO SAPERE se puoi stare con
la gioia, mia o Tua,
se puoi danzare selvaggiamente
e lasciare che l'estasi
Ti riempia fino alla punta delle dita
delle mani e dei piedi
senza avvertirci di stare attenti, di essere realistici,
o di
ricordarci i limiti dell'essere umani !
NON MI INTERESSA sapere se la
storia che racconti è vera . . .
VOGLIO SAPERE se sei in grado di
deludere un altro
per essere fedele a Te stesso,
se puoi sostenere l'accusa di tradimento
senza tradire la Tua stessa anima !
VOGLIO SAPERE se puoi essere fedele, perciò degno di fiducia !
VOGLIO SAPERE se puoi vedere la bellezza,
anche quando non è bello ogni giorno !
VOGLIO SAPERE se puoi vivere col fallimento, il Tuo e il mio,
e saper stare ancora sulla riva di un lago
a gridare alla luna argentea: SI!
NON MI INTERESSA sapere dove vivi e quanti soldi hai . . .
VOGLIO SAPERE se riesci ad alzarTi dopo una notte
di dolore e
disperazione, consumata fino all'osso,
e fare ciò che deve essere
fatto con i bambini !
NON MI INTERESSA sapere dove o cosa o con chi
hai studiato . . .
VOGLIO SAPERE cosa Ti sostiene quando tutto casca !
VOGLIO SAPERE se puoi stare solo con Te stesso,
E se ami veramente
la compagnia
che tieni a Te stesso nei momenti vuoti !

(di Oriah Mountain Dreamer - Vecchio Indiano -)

Council tra tradizione ed evoluzione:

Abbiamo scelto per voi di praticare il sogno. L'utopia e la "immaginazione" che non attribuisce il potere solo al sapere ne alla comunicazione .

Lamarck scriveva: *"I problemi che tormentano l'umanità verranno dal suo separarsi dalla natura, e ciò condurrà alla distruzione della società."*¹. Nella sua teoria dell'evoluzione ci indica che l'uomo potrà sopravvivere solo attraverso la cooperazione, piuttosto che seguire l'idea darwiniana di competizione.

Questione che oggi ritroviamo anche nella ricerca della "nuova biologia"² di Bruce Lipton: nel come le "proteine" sono il materiale della vita biologica e che non sono i "geni" che determinano il destino degli uomini.

Partendo dall'esperienze più occidentali della "comunicazione non violenta"³ nel nostro contesto sociale, politico le stesse parole posso "diventare finestre oppure muri" (Rosenberg), le parole come proteine, l'importante che sia parole che nascono dal cuore..

Confrontandosi con se stessi e con gli altri attraverso una dinamica non violenta, possiamo modificare le nostre percezioni e con esse le nostre "false credenze". Lamarck aveva perfettamente ragione, perchè certamente "l'ambiente" crea un'interazione con l'uomo, ed in questo caso ci riferiamo non solo ad un ambiente fisico, ma anche e soprattutto spirituale e relazionale: con la natura, tra le persone e con se stessi.

In un mondo sempre più violento come Clown "scemani" ci siamo posti l'obiettivo "strategico" di soggiogare il mondo della violenza ad un sorriso. Praticare la non violenza, come ogni giorno facciamo noi tutti, vuol dire permettere a ciò che è positivo in noi di sbocciare.

Essere guidati dall'amore gratuito, dal rispetto, dalla comprensione, dall'apprezzamento, dall'empatia e dall'interessamento verso gli altri, dalla compassione, dal rispetto della natura e della madre terra, anziché dall'egoismo, dall'avidità, da sapere utilizzato a fini di potere, dall'odio, dal pregiudizio, dal risentimento e dal sospetto è un obiettivo costante non solo della nostra attività associativa e sociale, ma di ognuno di noi, per cambiare quella parte del mondo che non ci piace e così praticare il sogno.

Il rischio di non sopravvivere in un mondo spietato dove non esiste il fuori ed il dentro, dove i confini sono stati abbattuti, dove la stessa modalità di comunicazioni e di relazioni hanno bisogno di essere "riscritte" o meglio nel caso nostro "aggiornate", e con questa proposta, intendiamo costruire un "percorso di transito" fondato sulla strategia della "comunicazione non violenta", ciò sapendo che il nostro strumento di lavoro è l'utopia (filosofica) tra "l'arte e la scienza" i due elementi di base di tutte le medicine, ed almeno una volta al mese daglie estremi dell'escrescenza degli oggetti riunirci in cerchio per accompagnarci con i soggetti. Salutandoci prima con un

"Wuniish"

Così si salutavano tra loro il popolo dei nativi d'america e così facciamo noi nel darvi il benvenuto in questo "percorso di transito". Questa espressione di saluto "wuniish", non è

¹ (1809) Jean-Baptiste de Lamarck

² La Biologia delle Credenze di Bruce Lipton

³ Le parole sono finestre oppure muri di Marshall B. Roseberg Ed. Esserci

possibile tradurla letteralmente ed esattamente in italiano. Wunny, che significa "bello", è anche usato per esprimere piacere ed approvazione.

AHO!: adesso vi sveliamo un piccolo segreto!

Nel council "Il Cerchio dei Nativi d'America", che pratichiamo da diversi anni, anche attraverso la "**BIBLIOTECA DELL'ANIMA**" nella comunità "**Il cerchio, Comunità Libertaria per Sognatori Pratici**", c'è una parola magica "Aho" che è un segno semplicemente di approvazione per le cose che dicono gli altri!

Questa, è l'unica parola che si può dire, perchè nel cerchio del council sono vietati "giudizi" ed "opinioni" nei confronti delle cose che dicono gli altri. Il potere è nel cerchio e non del singolo.

Questo, a dir la verità, aiuta anche a liberare le persone da ogni schema mentale: pregiudizi, risentimenti, acredini, e da tutte le maschere o le gabbie mentali che ci mettono tutti i giorni il "potere" (il noi) sotto ogni forma.

Io so che il Clown è per eccellenza l'anti potere. Fondamentalmente, attraverso il clown (il fool) cerchiamo di eliminare prima in noi stessi gli schemi mentali per cambiare tutto ciò che non ci piace, affidando a lui il potere per un giorno! Il Gobbo di Notre Dame; il Giullare; ecc.

In verità questa parola "aho" se andiamo a scavare a cipolla negli strati dell'archeologia del sapere appartiene a diverse tradizioni culturali, alla tradizione di diversi popoli, e quindi è una delle parole senza nessun potere. Figurati! Anche nel dialetto napoletano si usa dire... "aho"! (non so dalle vostre parti)

In tutte le culture è una parola di "approvazione" per accogliere le cose che dicono gli altri.

Pare addirittura che questa parola riguarda anche una "potente forma" per risolvere qualsiasi problema, per raggiungere qualsiasi obiettivo e anche per ottenere qualsiasi stato della mente o del corpo si desideri. "Nei diversi linguaggi dove la incontriamo è più di un semplice "ciao" o "arrivederci" o "amore".

Il suo significato più profondo implica "l'allegria (aho) di condividere (alo) energia vitale (ha) nel presente (alo)." (lo spirito di Aloha isole Hawaii)

Pare che sia la tecnica più potente del mondo e, anche se estremamente semplice, forse non risulta facile perché bisogna ricordarsi di praticarla, molto spesso, come mi scrivono alcuni miei amici celestiali. E, quindi, qui ripeto ancora una volta "Aho"! in forma di benedizione.

E' un po' come la legge dell'attrazione (The Secret) o come la legge Unigravitazionale del nostro carissimo amico Renato Palmieri che abita alle porte del paradiso di Napoli. In questo caso è opportuno considerare la ricerca di Renato Palmieri anche dal punto di vista biologico attraverso le ricerche della "epigenetica", della memoria dell'acqua e/o anche delle teorie sulla indeterminatezza quantica ed in particolare dei campi "Campi Morfogenetici" di Sheldrake, quest'ultime, in particolare non hanno avuto finora quell'attenzione che secondo noi meriterebbero, considerando la mole di dati e informazioni accumulate.

La causa principale di ciò, a nostro parere, è nell'ostinata resistenza del mondo scientifico a qualsiasi ontologia diversa dal materialismo, o a una certa concezione dualista che pone ogni studio del mondo non-materiale fuori dai confini della scienza. Un esempio

rivelatore di ciò, che richiama tristemente i tempi dell'inquisizione romana contro Galileo, è un editoriale della rivista "Nature" (24 settembre 1981) che definiva il libro di Sheldrake "A New Science of Life"(Una nuova scienza della vita) "...il miglior candidato al rogo da molti anni in qua".

D'altronde se stiamo alle riflessioni propositeci dal libro del Professor Feyerabend, "*Contro il metodo*", potremmo mettere in discussione l'immagine convenzionale di ciò che chiamiamo "scienza". Lo stesso concetto di coerenza scientifica diventa un incoraggiamento a non sperimentarsi nel dubbio e nella capacità di osservazione della natura dove è già tutto scritto, con il rischio che la stessa scienza oggi diventi una nuova religione

Sapete? Con il nostro amico Renato Palmieri ogni tanto ci chiamamo a telefono e ci diciamo "aho"! ...e noi gli rispondiamo "aho"! ...(semplicemente).... per poi chiudere il telefono.

Vi consigliamo di usarla anche voi molto spesso questa parola. E' un segreto che volentieri vi sveliamo è prendetelo proprio come una "benedizione" perchè può rappresentare tutto quello che desiderate.

Sempre i nostri amici "celestiali" ci dicono che *"...benedire qualcosa però implica dare riconoscimento, o enfasi, ad una qualità positiva, ad una caratteristica, o condizione, con l'intenzione che quello che sia riconosciuto, o enfatizzato s'incrementi, perduri nel tempo o inizi ad essere. Benedire è efficace per cambiare la vita, o per ottenere quello che si vuole."*

Ecco diciamo che vorremmo benedire il "**diritto al sollievo**" anche come Clown Dottori e Schemani e portare liberamente in giro per il mondo il nostro: **Aho!**

Noi quando salutiamo usiamo ad esempio "arrivederci" o "stammi bene" o "passatevela bene" o semplicemente "ciao" , ecc. dire "**winiish**" è molto più potente. Cercando di dare il giusto senso a questa parola potremo tradurla in "Stai in bellezza" o "cammina nella bellezza" oppure in "la bellezza ti circonda".

Il concetto di bellezza gli Indiani d'America lo esprimevano in tutte le forme, anche quelle geometriche ed il cerchio, per il suo significato simbolico, è la forma più bella. Ciò che mantiene il cerchio al suo posto non è una pressione esterna, "il potere" inteso nella sua forma piramidale e gerarchica, ma "...una attrazione da dentro verso il centro⁴". Questa forza possiamo chiamarla amore incondizionato, gli indiani d'america la chiamano "coerenza spirituale", comunque la chiamiate, verificherete che è reale.

Non è fatta per costruirci sopra dispute e congetture. Nel cerchio tutti accrescono al cerchio e da esso vengono accresciuti. In tal modo "il potere" del cerchio è la via della bellezza, è il potere dell'armonia con la via della creazione, di tutti i nostri sogni. La spiritualità è un alito di vento che soffia dove vuole, ne senti la voce, ma non sai da dove viene e dove va. Lo spirito è sempre libero. Il sogno diventa realtà perché così riesci praticarlo.

Per questo motivo crediamo profondamente che il Council sia un "*percorso di transito*" per farci superare tutte le paure del "noi" ed insegnarci ad "amare incondizionatamente" se stessi e perché ognuno di noi è unico e divino gli altri.

"Percorso di transito" per modificare le nostre percezioni e le nostre credenze mentre ci confrontiamo con gli altri e con se stessi. "Percorso di transito" per ritornare a sognare,

⁴ Ritorno alla Creazione – Manitonquat www.urraonline.com

capire che è possibile vivere in un mondo senza paure, "Percorso di Transito" per colorare la nostra vita.

"Percorso di transito", furono definiti dai critici d'arte negli anni 80, anche i *murales* e le opere di Keith Haring (famoso artista dell'epoca scomparso di recente) e proprio una delle sue opere ci è sembrata molto appropriata come "logo" della nostra azione e copertina di questa dispensa per apprendimento e facilitazione al Council.

"Percorso di transito" perché negli ultimi anni la nostra cultura è certamente al confine di una transizione epocale. Sempre più siamo costretti a mettere in discussione molti aspetti della nostra società: le strutture politiche, l'organizzazione medica e scolastica, l'economia, la famiglia, la religione, il lavoro, tutto è sottoposto al cambiamento e ciò anche in assenza di punti di riferimento collettivi.

Sempre più prendiamo coscienza (intimamente parlando) di essere imprigionati da ruoli ed emozioni cristallizzate, il rischio della perdita di "identità" fomenta il ricorso al razzismo, ai fondamentalismi, alla violenza.

Le nostre "...emozioni sono molto più complesse di quanto sia richiesto, oppure offerto, dai modelli condivisi⁵".

La tradizione del Council è antica e si è sviluppata dalla pratica dei nativi d'America. Anche una fonte autorevole come l'Iliade di Omero un classico della letteratura greca, contiene dei riferimenti al Council. Gli stessi Dialoghi (filosofici "maieutica") di Socrate si potrebbero individuare come cerchi di Council.

Di recente si è scoperto che lo spirito del council è molto presente anche nel mondo islamico. Nel giorno delle preghiere, si sceglie una persona che dovrà reggere il bastone e dovrà rappresentare colui che parla all'assemblea, come fece Maometto sulla montagna. Nella nostra cultura possiamo certamente identificare il mettersi intorno al camino un momento di riflessione in famiglia o tra amici.

Nel Council si sviluppa un processo di conoscenza dentro se stessi con gli altri che ci può far evocare l'interessantissimo contributo dell'antico popolo Esseno che identificò il ruolo dei rapporti umani dividendoli in "sette categorie" o "sette misteri", corrispondenti ai vari tipi di rapporti che ciascun umano avrebbe sperimentato nel corso della sua vita di relazione. Gli Esseni li definirono "specchi⁶" e ci fanno ricordare che in ogni momento della nostra vita la nostra realtà interiore viene rispecchiata dalle azioni, dalle scelte, e dal linguaggio di coloro che ci circondano.

Abbiamo sentito la necessità di riportare solo i titoli dei sette specchi esseni e chiunque può approfondirne i significati consultando il sito su internet. Quello che ci premeva evidenziare è che i sette specchi non sono tappe da raggiungere ma beni passati che dobbiamo riconoscere per raggiungere la consapevolezza ed il Council utilizza gli stessi passi di comprensione nel processo dell'esperienza che si compie: 1) nel momento presente; 2) nella riflessione sul momento presente; 3) nel riconoscere l'umanità interdependente con gli altri; 4) scoprire modelli antichi di comportamento riscrivendole (riorganizzarle, cambiarle) alla luce del tempo presente; 5) nel council si vive nel momento presente e questo nel confronto con gli altri ci può far distinguere la interazione tra noi ed i nostri genitori (i modelli, credenze) e quindi farci scoprire che possono essere riformulati alla luce dell'esperienza dell'oggi; 6) nel processo esperienziale del council si può conoscere gli squilibri di varie sfere della propria esistenza (materiale, salute, lavoro, affetti, ecc) comprendendo come riproporli in equilibrio tra di loro; 7) nel processo di council si mette a parte ogni opinione e giudizio perché non esiste un metro

⁵ Tratto dal Libro *Focusing* di Eugene T. Gendlin

⁶ Per approfondire info: http://www.stazioneceleste.it/articoli/braden/7_specchi_esseni.htm

di giudizio per misurare la nostra perfezione e quindi come nel settimo specchio esseno "tutto è perfetto e naturale così com'è".

Quindi la nostra esplorazione del Council è stata solo in parte ispirata dalle tradizioni dei nativi americani, altre influenze derivano dalla saggezza che possiamo incontrare (anche) nelle nostre culture più occidentali: dalle riunioni familiari aperte e dalle molte tecniche contemporanee delle dinamiche di gruppo, come ad esempio nella comunicazione "non violenta": comunicazione non verticale ma circolare.

Nell'applicare il council a situazioni attuali abbiamo condiviso certamente le preoccupazioni di molti, nativi americani, sull'appropriazione di "cerimonie sacre", proprie di una cultura, da parte di altre.

Il nostro scopo quindi è quello di praticare una forma di council che onori lo spirito delle antiche cerimonie senza la pretesa di essere tradizionali. Anche, *"...noi crediamo che le diverse forme di council appartengono a tutte le persone che si incontrano in un cerchio per accogliere la sfida di ascoltare e parlare dal cuore"*⁷, ciò avendo coscienza di tutto il valore della tradizione dei nativi d'america a cui rendiamo onore.

Ciò lo diciamo perché siamo pienamente coscienti che il Council, nella tradizione dei popoli antichi d'America, non è una semplice tecnica da acquisire attraverso la lettura di libri o dispense né tanto attraverso un corso introduttivo di tre giorni, ma è una vera e propria esperienza di vita personale e di gruppo.

Quindi, questo "percorso di apprendimento" ha solo il semplice obiettivo di accompagnarvi inizialmente in questa meravigliosa esperienza che è il Council, rappresentandovi che, al di là dei temi che qui vi proporremo e che sono il frutto anche di "personali esperienze creative", come nel caso ad esempio del "Council: la fiaba della nostra vita", ogni council lo dovrete intendere come unico ed irripetibile.

Molte persone che siedono regolarmente in cerchio hanno cominciato a vederlo come una pratica spirituale, indipendentemente dal fatto che il cerchio sia composto da più persone alle prese con problemi sociali o semplicemente da due individui che esplorano i misteri della propria relazione intima.

Con "spirituale" non si suggerisce un legame con alcuna tradizione particolare o formula religiosa. Il council in questo caso può rappresentare una "pratica spirituale" come lo è una qualsiasi attività che risvegli il desiderio e fornisca i mezzi per ampliare la conoscenza di Se, dell'Altro nella nostra comunità ed anche del mistero più grande del nostro essere persone. Nel Council l'ingresso al "mistero" sta nella parola e nell'ascolto.

L'armonia che forma ogni cosa è la parola e dalla parola viene la vita e l'esistenza di tutto. La vita che è in noi è la parola. Cercare la vita dentro di noi ci fa conquistare la saggezza e la saggezza ci farà raggiungere l'equilibrio e la parola come sorgente della vita. Puoi essere preoccupato o agitato basta però che ti dicano "tesoro" è tutto il dolore e le paure passano per apprezzare chi prima (sbagliando) potevi ritenere ostile. Così possiamo anche modificare la nostra realtà. A tutti noi è capitato di essere nervosi e tutto ciò che facciamo nell'arco della giornata ci vada storto ma, se ci svegliamo felici e gioiamo dei doni che la natura ci ha dato tutto diventa perfetto.

"Ascoltiamo non solo con le orecchie. Ascoltiamo con la consapevolezza che ha un vecchio saggio che ascolta il vento o di una madre del suo bambino che sta imparando a parlare. A mano a mano che si pratica la via del council, ascoltiamo sempre più senza reazioni, senza essere influenzati da pensieri a lungo trattiene o da associazioni di idee, come farebbe un bambino di cinque anni con la sua storia della buona notte preferita.

⁷ Tratto da: *La Via del Council* di Jack M. Zimmerman

Quando ascoltiamo in questo modo e la persona che parla lo fa in maniera autentica, possiamo vedere la sua storia svolgersi davanti a noi⁸”.

“Questa verità” può essere espressa da chiunque partecipi al cerchio con parole o con il silenzio. L’ascolto della voce del council ci insegna che la conoscenza del cerchio è superiore alla conoscenza totale di tutti i singoli individui che vi partecipano. In questo stato di consapevolezza collettiva, le diversità e il disaccordo non portano immediatamente a una polarizzazione e all’ostilità.

Imparare ad ascoltare la voce del council può aiutare le persone a trascendere anche le più radicate identità culturali, razziali e personali.

Sentirsi parte dell’interezza del cerchio riduce la paura e la disperazione da isolamento, facendo in modo che il disaccordo diventi un ponte per una più grande comprensione reciproca e recuperando dignità personale nell’essere riconosciuta non solo come persona che fa, ma anche come persona che sa. Portare testimonianza al modo in cui la verità di un cerchio emerge da punti di vista diversi può essere un’esperienza notevole ed unica che vi invitiamo in ogni caso a provare.

Certo è che comunichiamo sempre di più e con più mezzi, eppure a volte ci rendiamo conto che nessuno ci ascolta o abbiamo difficoltà ad ascoltare oppure veniamo accusati che non ascoltiamo.

Non tutti però comprendono che se ascoltassimo tutte le cose che ci dicono faremmo diventare queste/a persone/a la nostra guida alla comprensione. Ciò se riflettete sarebbe orribile perchè avremmo creato una nuova gerarchia ed autorità che non ci consentirebbe di realizzare ciò che noi desideriamo veramente.

Il vero ascolto porta con sé la libertà.

Solo nella libertà può esserci creatività e quindi la creatività è possibile solo se conosciamo noi stessi, il nostro modo d’essere. Il council ci aiuta a scoprirlo ma non attraverso un processo duale ma di consapevolezza comune.

Oggi avvertiamo sempre più un accelerazione dei tempi della nostra vita non siamo più abituati ad “abitare il tempo” abbiamo perso il senso di felicità vera che significa svuotarsi. Riflette solo quando amate veramente riuscite a “svuotare la vostra mente” non avete più paura, la bellezza vi circonda e potete affrontare tutti i draghi voi restate eterni: “a-mores” (assenza di morte) in quel momento presente e per questo “immortali”.

Il Council pur se vi fa viaggiare tra diversi mondi e modi d’essere vi farà scoprire tra centomila voi nell’altro e comprenderete che solo se guardiamo noi stessi attraverso l’altro possiamo scoprire chi siamo veramente. D’altronde si dice sempre che noi non siamo altro che quello che gli altri vedono di noi.

Cos’è che ci frena nel realizzare ciò oggi nella nostra cultura?

Siamo attaccati alla nostra memoria, alle nostre credenze, al sapere come potere e stiamo distorcendo anche la nostra biologia – d’altronde: **“se non diventiamo uomini di medicina siamo già malattia”** per questo tutti clown scherani - ed esse ci impediscono di amare veramente, perchè o troppo legati al passato o troppo orientati al futuro o peggio condizionate da chi manipola negativamente la nostra esistenza. Se riflettete solo quando amate veramente la mente è vuota perché essa sta nella bellezza del tempo presente.

⁸ Tratto da : *La Via del Council di Jack M. Zimmerman*

Nell'amore non c'è contraddizione, come nel dolore e nelle paure che ci fanno oscillare tra passato e futuro. Nell'amore, c'è solo la bellezza del tempo presente. Il council vi aiuta ad entrare nel tempo presente (molti lo chiamano Aoin) che è il solo più eterno.

La stessa trasformazione del mondo, delle nostre "comunità", non può che avvenire solo da noi stessi dopo aver svuotato la nostra mente e questo avviene solo quando comprendiamo il nostro modo d'essere nel tempo presente. L'io che si svela al noi e si libera.

Ora, e solo adesso, può cambiare la nostra vita, l'importante è che riusciamo a modificare le nostre percezioni e con esse le nostre credenze.

Solo così possiamo anche guarire aiutati anche dalle nuove scienze biologiche "l'epigenetica" che ci confermano come il destino degli uomini non sia in mano ai geni ma al nostro modo d'essere. Le proteine sono un pò come le parole ?

Provate a dire ad una persona tesoro e verificate l'effetto benefico su di voi e sull'altro.

Per questo crediamo che il council possa essere anche la "cellula" per un nuovo processo "creativo" di nuove comunità e una nuova cultura di democrazia.

Per questo crediamo anche fortemente che: **"La democrazia non può che non essere la capacità di un popolo di unificarsi nei dolori; nelle paure e negli amori, nel tempo presente"**.

Certo è che il Council per gli Indiani d'America è un vero è proprio rito, ma ciò lo si comprenderà meglio quando lo si pratica ed esso va certamente supportato dalla conoscenza, soprattutto dall'esperienza che ci consentirà di comprendere, attraverso l'ascolto nel cerchio, come è possibile costruire nuove relazioni con le persone ed il gruppo.

"...le credenze controllano la percezione e la percezione può modificare i nostri geni.....". è possibile però "....riscrivere...." le nostre credenze per riscrivere le nostre percezioni e questo può aiutarci a guarire. In ogni caso nel praticare il council non si sono mai registrati effetti indesiderati o collaterali ...ma solo effetti.

Il Council crediamo che vada considerato più semplicemente un evento della nostra vita, come il mangiare ed il bere, che ci consente di comunicare ed ascoltare gli altri e noi stessi attraverso una modalità diversa e non violenta. Praticare il council è come praticare una saggia prevenzione primaria.

Il segreto sta appunto vivere il tempo presente. Il tempo del cerchio. Il tempo di una carezza ad un bambino, il tempo trascorso in compagnia di un amico oppure a casa con i propri figli e la propria compagna/o.

In molte trazioni religiose viene ripreso questo concetto anche se in alcuni casi lo si deve attendere come premio. Invece molti scritti sacri sono stati travisati nei suoi significati e letture anche perché la stessa traduzione dei testi dalle lingue originali ha modificato di molto il suo significato. Si può leggere ad esempio in alcuni testi sacri sia riconosciuti che non o considerati apocrifi ad una figura di un Gesù "vivente", che vive oggi in mezzo a noi ed è in parte in ognuno di noi. Oggi o tra duemila anni Egli è qui adesso. Gesù non è remoto, nascosto, ma immediatamente accessibile, e può dare insegnamenti per guidare chi è in viaggio con Lui, attraverso l'ascolto del proprio io "io sono". Lo stesso Mosè cerca di insegnare questo nella genesi. Lo stesso Maometto nel corano parla di un Dio presente adesso, qui ora in ognuno di noi e che ci parla.

Ecco il Council è una modalità, un rito, una "macchina del tempo" che ci aiuterà a far emergere quella luce interiore e quel potere che è già in noi, ma noi le abbiamo impedito di uscire, perché abbiamo dato più importanza al credere che al sentire.

Nel proporvi questa dispensa e questo "percorso di apprendimento" non ci illudiamo assolutamente di essere esaustivi, ne tanto vorremo essere considerati nuovi sacerdoti di una chiesa da costruire. Lo dicamo a scambio di equivochi nell'uso della parola sacro, poiché questo "percorso di apprendimento" si può compiere, come abbiamo già prima detto, attraverso l'esperienza del praticare il council, avendo coscienza che ogni council, anche se uguale nel metodo e/o nelle sue regole è sempre diverso dall'altro e per questo esso stesso unico (e divino).

La nostra quindi è un'azione (se volete) molto più ambiziosa e una "**formazione discorsiva**"⁹ è la possibilità, grazie anche alle vostre esperienze, di poter creare un sistema di formazione che si deve intendere nel suo complesso come "**fascio di relazioni**" che funziona lui stesso come regola. Un sistema che si riferisce a questo e quel soggetto (o oggetto stesso della discussione e dell'esperienza) attraverso fondamentalmente, un metodo di comunicazione non violenta.

Una formazione, nella sostanza, che si crea in un continuo di esperienze che partiranno da un cerchio per allargarsi ad altri cercando, semmai, di costruire, insieme, quell'uomo che possa vivere e che sappia più di come abbiamo fatto noi fino adesso apprezzare la bellezza della nostra madre terra e comprendere cosa siamo oggi disposti a "rinunciare delle nostre credenze" per farla guarire e guarire insieme ad essa.

E, così possiamo ascoltare tutti quello che disse un "grande allenatore":

"La nostra più grande paura non è quella di essere inadeguati. La nostra più grande paura è quella di essere potenti al di là di ogni misura. E' la nostra luce, non la nostra oscurità che ci spaventa. Agire da piccolo uomo non aiuta il mondo, non c'è nulla di illuminante nel rinchiudersi in se stessi così le persone intorno a noi si sentiranno insicure. Noi siamo nati per rendere manifesta la gloria che c'è dentro di noi, non è solo in alcuni di noi è in tutti noi. Se noi lasciamo la nostra luce splendere inconsciamente diamo alla altre persone il permesso di fare lo stesso. Appena ci liberiamo dalla nostra paura la nostra presenza automaticamente libera gli altri."

**La vera autorità del Council
risiede nella totalità del cerchio
più che
in una singola
porzione di esso."**

⁹ Tratto da "Le parole e le cose" di Michel Foucault

Caratteristiche fondamentali del facilitatore

- la pazienza;
- la perseveranza (aiuta a superare il senso di frustrazione, quando avverti "nessuna soluzione è possibile – ora - nel cerchio" ed anche ad aumentare la fiducia);
- Compassione da non confondere con "sentimento" questa è basata solo sulla fiducia nel processo, non in una fantasia di realtà;
- Osservare senza valutare, (esprimere le vostre vulnerabilità può aiutare a risolvere dei conflitti);
- Aiutare a collegare i sentimenti con i bisogni insoddisfatti;
- Costruire empatia (*evitare giudizi di valore; provate gioia nel dare e nel ricevere; evitare paragoni; non comunicare nostri desideri come pretese; evitare giudizi moralistici che implicano il torto o la cattiveria di coloro i quali non agiscono in armonia con i nostri valori*);
- L'Onestà;
- Il Rispetto;
- La Riservatezza.

"Non camminare mai se puoi danzare"

Preparazione del cerchio ed il suo rito

- Create uno spazio che sia accogliente, invitante e che abbia un centro che sia armonioso e bello (sentite e costruite il cerchio come a quando vi siete preparati per uscire la prima volta con il/la vostro/a fidanzato/a da poco conosciuto/a);
- Sedete in cerchio (per sostenere chi ascolta) create un fuoco al centro con una candela o altro;
- Un fiore, un profumo, una musica dolce aiuta o il suo di un tamburo aiuta a definire il rito del cerchio;
- Onorate il passaggio dal "mondo reale" o dalle "abituale cose da fare" al council con il silenzio o con qualsiasi altra attività che aiuti a concentrarsi, come suonare della musica, fare dei movimenti o delle visualizzazioni;
- Valorizzate se ritenete opportuno la storia del luogo dove fate il council (es. com'è la casa).

Le regole fondamentali dei partecipanti del Council

- ❖ parlare con il cuore;
- ❖ ascoltare con il cuore;
- ❖ essere concisi;
- ❖ parlare spontaneamente (lasciate andare le prove e abbiate fiducia che qualcosa emergerà);
- ❖ non pensate a quello che dovete dire prima del proprio momento di parlare, siate spontanei;

- ❖ create un clima di riservatezza. Ciò che verrà detto nel cerchio, rimarrà lì;
- ❖ a chi non ha partecipato potrà essere raccontato solo qualcosa di generico sul tema, ma non dovranno essere detti né nomi né fatti specifici;
- ❖ non attraversare mai il fuoco del bambino , nessuno deve interrompere la persona che ha in mano il bastoncino parlante, fuoco = cuore umano;
- ❖ dedicate il council (con o senza candela);
- ❖ usate un tal/king piece che sia significativo (per sostenere chi parla);
- ❖ il council può essere aperto o a tema. Le risposte vengono sollecitate sotto forma di storie;
- ❖ non interrompere (nemmeno internamente);
- ❖ parlate sempre in prima persona , a partire dalla vostra esperienza, non in generale;
- ❖ il silenzio è sempre ben accettato;
- ❖ ascoltate profondamente, tra le righe, sia ciò che non viene detto sia ciò che viene detto;
- ❖ considerate tutto ciò che entra a far parte della consapevolezza del gruppo come parte del processo, e dunque anche il posto, le interruzioni, il tempo e i bisogni fisici;
- ❖ non parlate tra i cespugli.

Nella sostanza dovete assolutamente:

- ✚ Favorire la curiosità piuttosto che le opinioni;
- ✚ Favorire la costruzione della comunità piuttosto che segnare punti;
- ✚ Favorire l'essere sinceri piuttosto che il voler aver ragione, la fiducia piuttosto che il dubbio.

La scelta del “Talking Stick” (bastone parlante)

Di solito si usa un bastone di legno, ma in alcuni cerchi dove si può avere una presenza femminile lo stesso può assumere un significato troppo “mascolino” e quindi si potrebbe rischiare di perdere il significato vero che deve avere all’interno del rito del Council. Quindi è meglio non usarlo ed usare un altro oggetto: piume, conchiglie, corni, fiori, flauti, sonagli, pietre, gemme, cristalli, pupazzetti o qualsiasi altro oggetto che sia in linea o sia stato scelto dallo stesso cerchio ed abbia attinenza alla natura del council che state realizzando.

A cosa serve il “Talking Stick” (bastone parlante)

Abbiamo già accennato che il bastone parlante si passa da persona in persona e solo quando si è in possesso di esso si può parlare altrimenti è vietato. Vediamo adesso come passare il talking piece (bastone parlante):

- **Il bastone parlante gira sempre in senso orario o nella “direzione del sole”;**
- **Solo nel Council del Coyote si fa girare in senso antiorario “direzione della terra” (più avanti spiegheremo la sostanziale differenza del cerchio del “Coyote” dal cerchio classico);**
- **viene rimesso al centro dopo che ogni persona ha parlato;**
- **viene passato a una persona di propria scelta.**

Adesso siete pronti

Potete sedervi in cerchio (idealmente o fisicamente per terra se possibile) perchè siamo tutti sullo stesso livello e nella stessa barca.

Primo passo: Prendetevi per mano

Salutiamoci guardandoci ognuno negli occhi; fate un piccolo ringraziamento a ciascuno per essere venuto fin qua, di modo che da ora non state li seduti da soli questi sono solo alcuni esempi per introdurre il council che in seguito potete realizzare personalmente;

“Ora che vediamo chi siamo, passiamo a mettere insieme le nostre menti ponendole in un cerchio per la prima volta, ringraziando la natura, salutiamo e ringraziamo la nostra famiglia: il nostro fratello sole; nostro padre il cielo e la terra ed ogni dio che pregate”.

“Voglio salutarvi tutti, e ringraziarvi d'essere venuti. Voglio chiedervi ora di unire le nostre menti, così da essere una sola. Con una sola mente, salutiamo e ringraziamo la Terra, madre di tutti noi, da cui riceviamo tutto ciò che ci necessita per vivere. Con una sola mente, salutiamo e ringraziamo tutta la vita sulla terra, i nostri parenti prossimi, che sono legati a noi in questa grande tela della Creazione. Espandiamo la nostra unica mente attraverso l'universo immenso, per salutare e ringraziare tutti gli esseri sconosciuti al di là di questo minuscolo mondo e per chi ora qui e la prima volta che potremmo vedere negli occhi e che c'è sconosciuto”.

“Con una sola mente salutiamo adesso e ringraziamo chiunque noi crediamo che ha creato la meraviglia di questa vita. Adesso noi abbiamo bisogno di imparare a guarire : guarire la terra , guarire la società, guarire la nostra comunità, guarire noi stessi. In un tempo di grande malattia, non dovremmo occuparci di nient'altro. Come si dice , se non facciamo parte della medicina , siamo parte della malattia. Per poter guarire , è necessario diagnosticare le cause della malattia. Le cause della malattia dell'ambiente, della società e dei singoli individui, sono tutte connesse fra loro. Hanno radici sia nel modo di come consideriamo la natura, la società e gli esseri umani, sia nelle istituzioni che plasmano i nostri pensieri , sentimenti, emozioni.”

Usate in Talking piece (oggetto parlante o testimone del tempo) che sia significativo in modo che colui che parla venga riconosciuto.

Ascoltate profondamente, tra le linee, anche ciò che non è stato detto. Considerate gli altri vostri pari. Cercate di riconoscere e comprendere posizioni e opinioni, ricercate una verità, le verità, un punto di vista, una saggezza collettiva.

Considerate qualsiasi cosa entri nella consapevolezza del gruppo come parte del processo, incluso il posto, il tempo, le interruzioni, ecc.

Ritenete la curiosità più importante dell'opinione. La costruzione della comunità più della considerazione di sé. L'essere sinceri più dell'aver ragione. Abbiate fiducia nel processo.

COME UTILIZZARE IL PROCESSO

• *Comportamento*

- Esprimere onestamente come sono io senza incolpare né criticare;
- Ricevere empaticamente come sei tu senza sentirti una colpa o una critica;
- L'empatia è una comprensione di quello che gli altri provano e non la nostra capacità a dare consigli o rassicurazioni ed a spiegare la nostra opinione e i nostri sentimenti personali

• *Osservazioni*

- Le azioni concrete che osservo (vedo, odo, ricordo, immagino) che contribuiscono (o non contribuiscono) al mio benessere (quando io vedo, sento..);
- le azioni concrete che osservi (vedi, odi, ricordi, immagini) che contribuiscono (o non contribuiscono) al tuo benessere (quando tu vedi, senti..);

• *Sentimenti*

- Come mi sento in rapporto a queste azioni : “ mi sento.....”;
- Come ti senti in rapporto a queste azioni: “ti senti....?”
- Esprimere il nostro sentimento senza valutazione;

• *Bisogni*

- L'energia vitale nella forma di bisogni, valori, desideri, aspettative, o pensieri che stanno causando i miei sentimenti “perché ho bisogno di.....?”;
- L'energia vitale nella forma di bisogni , valori, desideri, aspettative o pensieri che stanno causando i tuoi sentimenti: “perché hai bisogno di.....?”.
- Esprimere il nostro bisogno ci può aiutare a risolvere i conflitti.
- Collegare sempre i nostri sentimenti al proprio bisogno insoddisfatto;
- Esprimere sempre la propria rabbia;
- Se non attribuiamo valore ai nostri bisogni è probabile che neppure gli altri lo faranno;
- Abbandonare lo stadio della schiavitù emotiva;

• *Richieste*

- Richiedere con chiarezza ciò che potrebbe arricchire la mia vita , senza pretenderlo;
- Ricevere empaticamente ciò che potrebbe arricchire la tua vita senza sentirti una pretesa;
- Le azioni concrete che vorrei fossero intraprese: “e vorrei che tu....”;
- Le azioni concrete che vorresti fossero intraprese: “e vorresti che io....”
- Individuiamo i nostri bisogni ;
- Colleghiamoci ai nostri bisogni;
- Esprimiamo i nostri sentimenti e bisogni insoddisfatti;
- Cosa vorremo chiedere gli uni agli altri?

● ***Alcuni sentimenti che proviamo quando i nostri bisogni “sono” soddisfatti***

A mio agio; Calmo; Entusiasta; In pace; Affascinato; Commosso Felice; Rilassato; Allegro; Compiaciuto; Fiducioso; Gioiso; Sereno; Sollevato; Grato; Ben disposto; Divertito; ecc

● ***Alcuni sentimenti che proviamo quando i nostri bisogni “non sono” soddisfatti***

A disagio; confuso; impotente; scoraggiato; addolorato; disgustato; inquieto; scoraggiato; addolorato; disgustato; inquieto; seccato; affaticato; esasperato; nervoso; solo, annoiato; frustrato; preoccupato; triste; scettico; impaziente; arrabbiato; ecc

● ***Alcuni bisogni di base che tutti noi abbiamo***

Autonomia; celebrare; creatività; autenticità; accettazione-amore; appartenenza-comunitaria; fiducia; intimità; sicurezza; stima; calore umano; considerazione; bisogni fisiologici: respirare, aria, acqua, cibo, espressione sessuale, movimento, protezione, riparo, riposo; gioco: divertimento , ridere; Comunione spirituale: armonia, bellezza, ispirazione, ordine, pace.

● ***Le quattro possibilità***

1. incolpare noi stessi;
2. incolpare gli altri;
3. percepire i nostri sentimenti ed i bisogni;
4. percepire i sentimenti nascosti nel messaggio negativo dell'altra persona;

➤ ***Costruire un processo di sviluppo della responsabilità emotiva***

La maggior parte di noi sperimenta tre stadi:

1. La “schiavitù emotiva” – in cui ci crediamo responsabili dei sentimenti altrui;
2. Lo “stadio scontroso” – nel corso del quale ci rifiutiamo di ammettere che ci importa di quello che gli altri sentono e desiderano;
3. La “liberazione emotiva” – in cui accettiamo la piena responsabilità dei nostri sentimenti ma non di quelli altrui, e contemporaneamente siamo consapevoli del fatto che non potremo mai soddisfare i nostri bisogni a spese di altre persone.

• **Offrire empatia**

Offrire empatia ci permette di essere vulnerabili, di ridurre la violenza potenziale, di aiutarci ad ascoltare. La parola “NO” senza prenderla come un rifiuto. Ascoltare i sentimenti ed i bisogni espressi tramite il silenzio.

• **Valutare noi stessi**

Quando siamo stati meno perfetti a quale modello di uomo o di cose o di esperienze abbiamo fatto riferimento per odiarci a tal punto?

Perché non beneficiare dei nostri stessi errori avendo coscienza che ci mostrano solo i nostri limiti attuali il nostro essere unici e divini aiutandoci così ad eliminare i nostri sensi di colpa e di vergogna?

La vergogna è una forma di odio verso noi stessi e le azioni che vengono intraprese come reazione al senso di vergogna non sono azioni libere e gioiose. Il verbo “dovere” impedisce di imparare in maniera consapevole. Concentrarsi su cosa vogliamo fare più che su quello che è andato storto.

Il comportamento più pericoloso potrebbe essere il fare le cose perché ci si aspetta che le facciamo.

Tradurre “devo” in “scelgo”.

RICORDATE OGNI VOLTA CHE CHIUDETE IL CERCHIO E PRIMA DELLO SPEGNIMENTO DELLA CANDELA: “VI DICO... ancora una volta che tutto quello che si è detto o fatto qui appartiene a questo cerchio. E tra di noi oggi c’è un patto di riservatezza non scritto.

A CHIUSURA DEL CERCHIO SI POSSONO FARE TRA DI NOI OGNI COMMENTO SULL’ESPERIENZA FATTA IN GENERALE, MA NON SULLE COSE DETTE DA OGNUNO. INVITARE A spegnere la candela.

“Non fare nulla che non sia un gioco”

Alcune forme di council

A ragnatela:

- ❖ Il Talking piece è al centro ; viene preso quando si è mossi a parlare e poi riposto al centro quando si è finito di parlare e così di seguito. E' adatto per far emergere temi, intrecciare immagini, sviluppare la storia del gruppo o approfondire argomenti specifici.

Spirale :

- 4-8 sedie al centro ; chi vuole passa dal cerchio esterno alle sedie al centro e poi torna al suo posto; ogni “Turno” comprende sia il parlare che l'ascoltatore, ossia ciascuno ascolta la persona dopo di lui/lei prima di tornare a sedere nel cerchio esterno. E' ideale per grandi gruppi. Per esplorare il conflitto e sviluppare lo “spirito di investigazione” (come nel caso del doppio cerchio).

Council di Risposta:

- ✓ Colui che tiene il Talking piece può autorizzare un breve dialogo con gli altri: brevi risposte alle domande, momenti di improvvisazione, ecc, senza bisogno di passare il Talking piece avanti e indietro;
- ✓ Se c'è tempo e spazio , una persona può scegliere di fare un lavoro o un'esplorazione più estesa tenendo il Talking piece e chiedendo sollecitazioni o risposte da quanti desidera.
- ✓ In particolare, questo council è efficace per un piccolo gruppo di persone alla pari o che fanno un lavoro insieme vogliono tenersi al corrente gli uni sugli altri a un livello personale;
- ✓ Una famiglia vuole ampliare la forma di base del council;
- ✓ Una singola persona o una coppia desiderano conoscere i commenti da parte degli amici o del resto della famiglia: per esaminare dubbi o per prendere decisioni.

I Ruoli

Del Testimone:

Mantiene “il cuore” del gruppo , senza giudicare, mantiene una prospettiva imparziale, osserva e parla quando viene invitato a farlo, di solito alla fine, per offrire un feedback sul processo che il gruppo ha attraversato. Si tratta di un onore e di una responsabilità.

Del Facilitatore:

Chi facilita è autenticamente presente nel doppio ruolo di facilitatore e partecipante, mantenendo il campo interdipendente dell'intero cerchio. All'inizio stabilisce le linee guida e crea un'atmosfera di fiducia. A volte, per proteggere l'integrità del processo, possono essere necessarie delle interruzioni.

Può iniziare un giro con un tema e la sua condivisione personale in modo da stabilire un tono appropriato per l'intenzione del gruppo. Altre volte chi conduce può decidere di parlare per ultimo, non solo per condividere a livello personale, ma anche per rispondere a ciò che è stato detto e per riassumere i temi che sono emersi.

Inoltre controlla il tempo, in modo da essere sicuri che tutte le voci abbiano avuto tempo sufficiente per essere ascoltate.

Alcune note

- a. **La candela centrale:** del cerchio rappresenta il “fuoco del bambino”, Tutto quello che facciamo (ora) è per i bambini, vuol dire, per quanti verranno dopo di noi ed è anche una sfida ad essere presenti nel council in maniera aperta e fiduciosa;
- b. **L’oggetto parlante:** (talking piece) può essere anche creato dal gruppo partendo da una base condivisa . La prima volta ognuno porta un piccolo oggetto da attaccare al primo e così via . Si dà così un significato collettivo per quel gruppo coinvolgendo il gruppo nella scelta dell’oggetto (costruzione) dell’oggetto parlante.
- c. **Tessere la tela:** La prima parte del council è estremamente importante e vada curata con estrema attenzione. L’introduzione del gruppo al momento del council è di per se un rito con tutte le sue regole e fascino. All’inizio non può mancare una breve meditazione di passaggio dandosi la mano accompagnando il momento, o con una musica molto dolce; o con il suono di sonagli; o con il suono di un tamburo (sul council con il tamburo faremo un capitolo a parte, considerata l’importanza). La parola del facilitatore che accompagna il gruppo in questa fase segue un ritmo ben preciso: segue la luce è in se e negli altri; è il cuore che lo accompagna per individuare dov’è la tua libertà; seguendo la luce che in te;
- d. **Il silenzio parla più delle parole:** non è obbligatorio parlare anche il silenzio è parola.



L'uso delle metafore per avviare la discussione in un nuovo gruppo:

Il council può essere utilizzato per qualsiasi incontro di persone, per affrontare qualsiasi tema della vita, per tanto gli argomenti scelti da trattare o da affrontare nel council possono essere di diversa natura. Un gruppo che si forma per la prima volta ha bisogno di essere facilitato con attenzione, perché noi occidentali non siamo abituati ad ascoltare nei tempi e nei modi che il council ci impone. L'ascolto è fondamentale e non solo l'ascolto dell'altro che va rispettato ma è anche quello rivolto al nostro corpo (più che la mente). In molti casi abbiamo verificato che le persone che fanno per la prima volta il council hanno tempi sfalsati rispetto alla loro possibilità (che si danno) di parlare. E' come non abituati hai tempi del cerchio restassimo indietro nel tempo della nostra vita quotidiana nella quale solo all'apparenza comunichiamo molto (cellulari , internet, ecc) ma senza ascolto autentico di noi stessi e degli altri. Sempre più ci è capitato sentire ..." ma sai dopo che è ho passato il testimone mi è venuto di parlare....in questi casi suggerite di avere pazienza mettendosi in ascolto del proprio corpo.

Per gli argomenti che si possono trattare o come avviare un cerchio qui vi riportiamo sono solo alcuni spunti per poter offrire un metodo nella scelta degli argomenti o semmai come la nostra esperienza ci insegna **farsi aiutare dalle metafore** della vita perché facilitano uno degli aspetti fondamentali del council il parlare con il cuore, in maniera sincera, senza interrompere, non solo l'altro (quando non si ha il testimone parlante) ma in particolare se stessi nel far fluire le cose che più che della mente ci accorgeremo vengo fuori dal corpo, dalla pancia, quasi come se lì ci fosse un altro che risponde al posto nostro.

Ad esempio **specchiarsi nel laghetto che sta davanti a voi per vedere che immagine avete di voi oggi, o di quando eravate bambini, o di.....** è certamente meglio che dire **come ti senti oggi?**

Oppure chiedere **ti senti morbido o duro** può aiutare a far venire fuori rabbie nascoste che attraverso una domanda diretta rimarrebbero tali.

Insomma se fate una ricerca sulle metafore della nostra vita (ci sono diversi testi che vi possono aiutare in questo) per esperienza vi possiamo dire che vi facilitano , facilitare in particolare gruppi che si formano per la prima volta ed il council si trasforma in fiabala fiaba della vostra vita. L'unica storia che può curare, è sempre a lieto fine.



Modalità per iniziare la discussione in un nuovo gruppo:

- ✓ Quali le tue aspettative circa il tempo che utilizzeremo insieme ?
- ✓ Cosa proponi come argomento di discussione per questo gruppo?
- ✓ Che cosa ti ha spinto in questo cerchio?
- ✓ Chi ti ha messo il nome di battesimo e perché?
- ✓ Che cosa significa nella sua lingua originale ?
- ✓ Ti piace il tuo nome?
- ✓ Se hai un soprannome da dove deriva?
- ✓ Descrivi il gruppo a cui appartieni: razziale; culturale; etnico e spirituale;

- ✓ Quali esperienze, abilità o aspetti di te stesso porti in dono a questo gruppo, adesso?
- ✓ Come procede la tua vita? Come si relaziona al perché siamo qui?
- ✓ Raccontaci una storia su tuo nonno, tua zia, tuo zio, o un altro punto di riferimento che ti viene in mente ?
- ✓ Raccontaci una storia su qualcosa di completamente inaspettato che ti è accaduto/a di recente?

 **Quando il gruppo è già maturo, avviato e le singole persone si sono incontrate in passato, ci sono più possibilità, più argomenti da usare:**

- ✓ Quale sentimento o schema di comportamento o aspetto di te stesso vuoi lasciare andare ora per essere più presente in questo cerchio?
- ✓ C'è qualcosa su questo gruppo o sui suoi obiettivi che ti mette a disagio?
- ✓ Qual è il tuo più grande ostacolo a stare bene con te stesso ora?
- ✓ Qual è la tua più grande paura adesso?

 **Se ci sono problemi:**

- ✓ Che cosa significa avere "fiducia in qualcuno" per te?
- ✓ In chi credi di più nella tua vita ?
- ✓ Qual è la cosa di una persona che ti fa credere di più in lei?
- ✓ Come avverti che la tua fiducia è mal riposta?
- ✓ Pensi di essere una persona di cui poter avere fiducia?
- ✓ In quale ambito sei maggiormente degno di fiducia?
- ✓ Ci sono dei campi in cui non lo sei?
- ✓ Qual è l'aspetto del gruppo che ti ispira più fiducia ?
- ✓ Quale meno?
- ✓ Racconta un episodio in cui un gruppo o una persona singola in cui tu credevi che ti ha tradito?
- ✓ Racconta un episodio in cui tu hai tradito la fiducia di qualcuno?
- ✓ Di fronte ad un'ingiustizia, un torto o un disagio come ti comporti?

 **Le ragioni più diffuse per cui si perde fiducia nel cerchio sono:**

1. Non c'è una discussione chiara, non viene preso un accordo chiaro;
2. Una o più persone hanno violato lo spirito di riservatezza;
3. C'è un conflitto nel gruppo che non è stato indirizzato;
4. Personali risentimenti sono aumentati e non sono stati messi a confronto;

Prima tappa:

- Assorbire – codificare il bene;
- Togliere l'abitudine decodificare il negativo immobile;
- Apprezzare in positivo;
- Creare il bene in modo cosciente svuotando l'hard disk negativo.

Seconda tappa:

- Stabilire consciamente dei legami tra i sentimenti ed i bisogni;
- Condivisione, scambio, incontro, fermarsi, rallegrarsi.

**Se la fiducia è un problema per il gruppo prova a proporre:**

5. Ci possono essere persone che non si sentono a loro agio con quanto messo nell'agenda (cosa discutere); possono mettersi a ridere nervosamente o cambiare il tema quando tocca il turno per parlare.

1. Cosa significa per te credere in qualcuno?

Il Cerchio del Council come celebrazione di un momento felice: processo

2. In chi credi di più nella tua vita?
 3. Cosa è che ti fa scattare la fiducia nella persona?
 4. Come capisci che la tua fiducia è mal riposta?
 5. Riguardo al gruppo cos'è che ti fa sentire più fiducioso/a o meno fiducioso/a?
 6. Pensi di essere una persona in cui poter credere?
 7. In quali campi sei particolarmente meritevole di fiducia?
 8. Ci sono dei campi in cui non lo sei?
 9. Racconta di quando tu hai tradito la fiducia di qualcuno?
- **Osservare senza giudicare:** elenco degli elementi più significativi – dettagli: impadronitevi degli elementi che hanno stimolato la vostra gioia;
 - **Sentimenti:** identificate tutti i sentimenti provati, sentiti (sorpresi, felici, contenti, allegri);
 - **Assaporate:** tutto come buon vino, con gli occhi, con il naso, con le orecchie, tutti i sensi, tutte le sfaccettature cangianti della gioia nel preciso istante, assaporate tutto con tutto il cuore;
 - **Bisogni:** Identificate tutti i bisogni che hanno trovato soddisfazione dentro di voi in questa occasione (amicizia, amori, condivisione, riconoscenza, dolcezza, festa, rincontrarsi, appartenenza, identità, tenerezza, attenzione, gioia, bellezza, fiducia, ecc);
 - **Entrate in contatto:** fatevi influenzare da ognuna delle dimensioni del vostro essere che è sia stimolata, sia nutrita, sia rafforzata;
 - **Richiesta azione:** quando vi rendete conto di tutti i sentimenti e bisogni soddisfatti, domanda a te stesso come vorreste dire o fare ed ascoltate la vostra risposta.

La gioia

Spunti di riflessione

- Cosa è la gioia?;
- C'è la gioia dentro di me?;
- Cosa o chi mi da gioia?;
- Riesco a dare gioia?;
- Provo gioia per la gioia altrui?;
- Quali cose fate nella vita che non vi sembra che siano un gioco?
(fate elencare le domande e le risposte su un pezzo di carta).

La cosa che può capitare e che una volta che tutti hanno fatto l'elenco delle risposte si renderà conto di quante cose nel corso di una giornata facciamo senza gioia. Riconoscerle diventa il passo successivo importante. Dopo di che fate scrivere sempre su un pezzo di carta un nuovo elenco scrivendo all'inizio la parola "scelgo" prima della parola dell'elenco precedente.

Dopo aver "scelto" , mettetevi in relazione con l'intenzione dietro la scelta, completando la frase "scelgo di...perchè voglio....- provatevi se non ci riuscite non insistete – quando riuscirete a comprendere i motivi per cui scegliete ..perchè volete fare una cosa – che semmai prima vi pesava – perché provate apprezzamento per i benefici che traggono altri dalla vostra azione avrete un'energia diversa per fare la stessa azione per la quale prima provavate costrizione. Nella sostanza comprenderete che ci sono valori importanti dietro ogni vostra scelta.):

- Riuscite ad evitare la vergogna?;
- Che cosa è per voi il denaro?;
- Vi sentite approvati?;
- Riuscite ad evitare i sensi di colpa?;

Coltiviamo l'empatia della gioia verso noi stessi anche quando scegliamo di agire, nella vita di tutti i giorni , solo servendo i nostri bisogni e valori anziché dovere, per ottenere riconoscimenti esteriori, o per evitare la vergogna, il senso di colpa o la punizione. Traduciamo "devo" in "scelgo di" , riportiamo il gioco e l'integrità nella vita solo così vivremo, tutti i giorni, nella gioia.

La modalità del cerchio dell'apprezzamento

Ecco vorremmo accompagnarvi in un council che parlasse di ognuno di voi incoraggiandovi a parlarne con il cuore e bene di voi stessi.

Il cerchio del council in questo caso è un po' atipico

...mentre nel cerchio normale ognuno parla a giro, in questo caso, quando uno di voi parla di se e finisce (con i tempi dati), passerà la parola dicendo Aho! Tutti gli altri esclameranno "Aho!" Che va bene ti abbiamo sentito". A questo punto l'altro al suo fianco iniziando il giro inizia ad apprezzare chi si è apprezzato fino a quel momento fino ad arrivare all'ultimo ed a questo punto, il giro riprende con il secondo che si apprezza e gli altri che lo apprezzano fino a finire un altro giro come quello di precedente e così via.

La raccomandazione che vi facciamo e che quando vi apprezzate siate positivi. E' vietato essere negativi!

Se pensate che non sia vero allora avete bisogno di un po' di lavoro in più per scaricare vecchie ferite, e di scoprire chi siete veramente. Nel caso in cui parlando con il cuore, menzionate cose negative di voi o dell'altro, non vi preoccupate, andiamo semplicemente avanti ignorandole e non cambiando mai il senso di rotazione del cerchio.

Apprezzarsi

L'apprezzamento anche nella peggiore condizione di vita diventa un continuare a farci sentire persone che non danno consigli ma che ascoltano.

Le persone non apprezzano ma soprattutto non vengono apprezzate a sufficienza in questa vita. I ringraziamenti che facciamo quando ci riuniamo, ricordandoci dei molti doni di cui godiamo, della nostra meravigliosa terra e di tutte le meraviglie che contiene – questo apprezzamento risveglia sempre la nostra consapevolezza e i nostri spiriti e quando qualcuno ti dà un reale e sincero apprezzamento di qualcosa che hai fatto, naturalmente ti fa piacere. Fa ancora più piacere quando non è per qualcosa che hai fatto, ma semplicemente per chi e come sei.

E' sempre facile giudicare e criticare, e spesso si dà per scontato la bontà altrui. Quante volte siete stati lodati da piccoli in confronto alle volte che siete stati criticati e buttati giù?

Ma esistente anche l'auto-apprezzamento. Come si può amare gli altri senza egoismo se non si riesce ad amare se stessi ?

L'auto-apprezzamento a volte viene confuso con l'egoismo e con la vanteria. Il fatto è che le persone che si vantano non ci credono sul serio ed al contrario di ciò che tendono di proiettare sugli altri hanno una bassissima stima di se.

Council con i Bambini

- Evitare assolutamente di apparire autoritari con espressioni ad esempio del tipo "..questo è ciò che il sogno significa"..nel council come nella vita non esiste la verità ma le verità;
- Avere coscienza che se giochi questo ruolo di potere il council perde potere.

🌀 Council con studenti

- 🌀 Racconta di quando sentivi che in classe tutti erano meglio di te;
- 🌀 Quando tu ti mostravi impaziente con chi era lento a capire la lezione;
- 🌀 Racconta di quando i capitani della squadra dovevano scegliere per formare il team e ti hanno preso per ultimo (o quasi);
- 🌀 Sei stato più povero degli altri?
- 🌀 Come ti sei sentito?
- 🌀 Sei stato più ricco dei tuoi compagni ?
- 🌀 Come ti sei sentito?
- 🌀 Se le intenzioni del council vengono continuamente interrotte, il facilitatore può bloccare tutto e chiedere agli studenti quando saranno pronti a partecipare nel pieno rispetto gli uni degli altri;
- 🌀 Il punto da focalizzare è “ se la gente non si ascolta a vicenda e i luoghi sono chiusi, non c'è più council”!

Council in famiglia

- ✚ Le principali forze che giocano un ruolo importante nelle vicende familiari;
- ✚ I valori dei genitori e quelli dei ragazzi quando crescono;
- ✚ Che cosa imparano i ragazzi sul matrimonio e le relazioni intime vivendo con i genitori;
- ✚ La negoziazione per il potere e l'autorità;
- ✚ Il modo in cui i membri della famiglia si rapportano col proprio corpo;
- ✚ Per spezzare gli schemi familiari (per i genitori) per creare autenticità;
- ✚ Essere onesti .Molti genitori pensano che condividendo i dubbi e il dolore sminuisce l'autorità, ma molti bambini , dai 9 ai 10 anni , percepiscono positivamente questo mostrare il lato umano dei genitori.

Nota

Il council familiari per i bambini li aiuta a rilevare se stessi nel contesto familiare.

Quando il cerchio è grande, è più facile nascondersi . In uno di 4/5 , invece il significato è più forte...(nucleo Familiare).

Il Council fa vedere i genitori in modo realistico, al di là del ruolo. Un Council ascolta la coppia familiare si può tenere in occasioni di cerimonie familiari una o due ore prima si può fare il council e poi mangiare.

Così chi è interessato viene prima e siede nel cerchio. Compleanni, Natale, Capodanno, Matrimonio il quale nelle tradizioni religiose è certamente un momento importantissimo ed è una iniziazione della coppia alla vita spirituale della comunità.

Council di coppia

-  Per indagare particolari aspetti della sessualità;
-  Modi espressione d'affetto;
-  Competitività;
-  Problemi finanziari;
-  Aspetti dell'altro che indispettiscono il pater (ombre);
-  Per specifiche funzioni: di chiarimento prima di fare l'amore (in questo caso si può operare senza facilitatore ma con la modalità del council solo tra la coppia); di esplorazione di fantasie, sogni , desideri, piani per il futuro della relazione;

Testimoni:

- ✓ Un testimone ascolta la coppia e poi commenta la natura della comunicazione e la qualità dell'ascolto;
- ✓ Testimoniando due volte prima del processo e dopo che la coppia ha parlato.
- ✓ Più di un testimone magari uomo e donna.

Tem:

- ✓ Cosa le donne si aspettano dagli uomini (e viceversa) ?
- ✓ Cosa avresti voluto cambiare nel tuo/a compagno/a ?
- ✓ Racconta una storia (un ricordo) della tua infanzia?;
- ✓ Cosa significa per fidarsi di qualcuno?
- ✓ Chi è la persona che ti sta seduta di fronte ?
- ✓ Chi è la persona che ami?
- ✓ Cosa sta scendendo nella tua vita in questo periodo?
- ✓ Puoi raccontarci una storia su una tua carissima amica, tuo nonno/a e/o parente caro?
- ✓ Qual è il tuo più grande ostacolo che in questo momento ti impedisce di sentirti bene?
- ✓ Qual è adesso la tua più grande paura?
- ✓ Nella vita puoi cambiare o avresti voluto cambiare il tuo compagno o la tua compagna?

Provare anche giochi ed esercizi che hai sperimentato nei gruppi dei bambini. Molti si adattano anche ai cerchi di adulti. Quando i council precedenti sono stati particolarmente "pesanti", scegli un tema "giocherellone": racconta una tua assurda esperienza recente; racconta di qualcuno che ti fa fatto ridere e perché ha avuto quest'effetto.

Per creare intimità nel cerchio invita a raccontare storie su: un nonno/a per cui hai avuto un affetto speciale; un parente stretto od un amico con cui hai un rapporto difficile; la morte di un animale che hai amato; il modo in cui la cucina odorava quando eri piccolo/a; il momento in cui hai avuto più paura per la tua vita. Quando si ha più tempo a

disposizione: racconta la primissima storia che ti hanno raccontato da piccolo; racconta la storia che ha cambiato la tua vita.

L'esperienza fatta fin qui ci invita a consigliarvi di leggere alcuni autori come Michael Lukas Moeller che dopo vari anni di esperienze "terapeutiche" con le coppie ebbe cinque intuizioni di fondo:

1. possiamo imparare a partire dalla non conoscenza reciproca (della coppia) nonostante gli anni trascorsi insieme, anziché dall'idea di essere sulla stessa lunghezza d'onda: **"Io non sono te e non ti conosco"**;
2. possiamo imparare che siamo noi a produrre le nostre emozioni causate più da esperienze passate, che quelle che pensiamo vengano causate dal nostro partner – ad esempio un'offesa o un senso di colpa – oppure da cui ci sentiamo sopraffatti – come paura e depressione: **"Io sono responsabile delle mie emozioni"**;
3. possiamo imparare a percepire il gioco combinato dei nostri inconsci e riconoscere così, che in una relazione essenziale, gli inconsci dei partner sono connessi, invece di pensare di rimanere soggetti indipendenti l'uno dall'altro: **"Siamo due facce di un rapporto e non lo vediamo"**;
4. possiamo imparare a dire quello che pensiamo con esempi concreti e tratti dalla nostra esperienza invece di parlare per concetti astratti: **"Parlare per immagini, non per concetti."**
5. Possiamo imparare a considerare i colloqui essenziali, praticati con regolarità, come cuore e carne di una relazione viva, invece di gestire la nostra relazione solamente con parole: **"Il fatto che possiamo parlare ci rende umani."**

Council in Comunità

raccontate un'esperienza svolta

- Per prima cosa facciamo:
- Esprimere le vulnerabilità facendo un elenco su un foglio di carta;
- Costruiamo un nostro vocabolario di sentimenti;
- Collegate il vostro sentimento con un bisogno.

La differenza tra sentimenti e "no sentimenti"

- Distinguere i sentimenti dai pensieri;
- Distinguere ciò che sentiamo e che pensiamo di essere;
- Distinguere tra ciò che sentiamo e come pensiamo che gli altri reagiscano o si comportino verso di noi: abbandonato, non appoggiato; attaccato, non ostacolato; costretto, non voluto; frainteso, privato di fiducia; manipolato, tradito; ecc (*altri esempi li potete trovare a pag. 65, 66, 67 "Le parole sono Finestre...oppure muri" di Rosemberg "comunicazione non violenta"*).

1. Compilare dei questionari con le seguenti domande:

- ✓ Quali sfide deve affrontare la tua comunità?
- ✓ Quali sono i maggiori ostacoli all'interno della comunità per realizzare queste sfide?
- ✓ Quali sono i tuoi personali ostacoli rispetto a queste sfide e al supporto della comunità?
- ✓ Quali decisioni vorresti che fossero prese in questo council?

In questo caso bisognerebbe separare i questionari: nei sottogruppi di categorie professionali presenti al council (es. dirigenti, operatori, insegnanti, ecc.) per cercare degli elementi in comune tra i vari componenti della comunità.

A questo punto introduciamo il council aprendo con il tema:

- Condividi i tuoi desideri e per il fatto che sei qui per trovare una soluzione. Sii onesto sulle aspettative e apprensioni.

Facciamo alcuni minuti di silenzio.

Organizziamo in questo caso una serie di tre council usando "la vasca dei pesci" inserendo a turno le varie figure che si mettono al centro mentre gli altri portano testimonianza stando nel cerchio esterno.

Prima che ogni gruppo inizi, proponiamo pochi temi basati sulle risposte del questionario, ma i membri del cerchio interno possono proporre l'argomento che più desiderano.

Dopo che ciascun gruppo ha parlato, ci mettiamo in un unico cerchio per ascoltare i commenti.

Segue una meditazione (graduale) per facilitare la connessione con il luogo del rito. Quindi usiamo il modello a spirale proponiamo il tema "soldi". La sera, dopo un canto "informale" dividiamo le persone in due gruppi mischiando le diverse figure professionali presenti nel council. Ogni gruppo ha mezz'ora per preparare uno sketch di 5 minuti sugli alti e bassi della vita del gruppo. A disposizione ci sono pure i costumi, dopo qualche resistenza, si ride molto, tanto da rotolarsi per terra (insegnanti, studenti, dirigenti o operatori, che sia) con la stessa irriverenza.

La mattina dopo se il council è fatto in un fine settimana (o la prossima volta) cominciamo con il **"bollettino meteorologico"**: raccontarsi quello che si sta provando o a che cosa state pensando di questa esperienza: com'è il vostro clima interiore?

Quindi facciamo una spirale, con il tema "rafforzamento della leadership e del gruppo". A un certo punto diventerà evidente che il leader dovesse mettersi al centro, così che tutti possano parlare con lui, senza girare la testa. In questa situazione sicuramente il leader riceverà allo stesso modo: amore, frustrazione, ammirazione.

Attenzione:

Ogni gruppo o organizzazione ha degli aspetti ombra e quindi bisogna stare attenti alle dinamiche dovute a:

- ✓ Animosità tra due impiegati;
- ✓ Diverso trattamento tra maschi e femmine, ma ben nascosto;
- ✓ Mancanza di ammissione del fatto che i prodotti di servizio dell'azienda sono poco richiesti;

Suggerimenti:

Sii attento alla differenza tra le tue personali valutazioni e quelle della gente nell'organizzazione. Quando questa differenza esiste, mantieni l'intenzione di sospendere il giudizio mentre selezioni i temi, conduci il council o fai parte del cerchio esterno. Evita di essere troppo "tecnico" nello spiegare l'organizzazione, a meno che non ti venga chiesto esplicitamente. Fate collegare i sentimenti con i bisogni questo come abbiamo già detto evita conflitti. Sii flessibile e pianifica in anticipo ma poi "modella" il programma al momento. Lascia spazio alla spontaneità. Evita temi astratti o filosofici specialmente all'inizio, scegli temi indiretti. Dai attenzione ai sogni di ognuno, fai qualsiasi cosa per rimanere ad un livello di percezione. Uno stress per un programma troppo pieno può inibire le tue capacità in modo significativo. Trova i tuoi rituali per stare centrato , in forma e radicato.

Comprendi al gerarchia della comunità:

Sii attento alla natura della relazione tra i subordinati e i capi. Questa esplorazione è importante per capire perché ti è stato chiesto di introdurre il council. Il council è un processo "orizzontale" che contrasta con le logiche "verticistiche" delle strutture tipiche "aziendali", di "governo", della "educazione" . Questo non significa non avere rispetto per il leader, per i genitori, gli insegnanti, gli ufficiali, le uniformi, gli eroi dell'organizzazione.

Il rispetto:

E' qualcosa che deve essere dato "gratuitamente". In un gruppo è qualcosa che richiede l'accordo di tutti i membri. Le persone (come la natura e gli animali) non devono guadagnarsi il rispetto. Se lo meritano sempre. Rispettare qualcuno non significa che dovete essere d'accordo con lui/lei ma dovete ascoltarlo, dargli spazio di esprimersi e la cortesia del vostro attento ascolto. In questo modo anche noi possiamo imparare qualcosa e questo espande e da beneficio alle nostre menti.

L'onesta:

E' un altro elemento fondamentale nel cerchio (in tutti) e non solo ma, in ogni relazione umana. Non sempre vi si aderisce ma questa componente in un cerchio è un potete elemento di forza. Due posso essere le ragioni di "disonestà" : una è più innocente ed appartiene ad esigenze umoristiche; l'altra appartiene alla paura. Ci spaventa rilevare tutto ciò che sentiamo e pensiamo e facciamo perché gli altri potrebbero giudicarci, disprezzarci, e mancarci di rispetto. Ma in questo caso lo stesso effetto del rispetto inizierà a ridurre questa paura.

Più si parla con onestà e rispetto e più si perde la paura di osare un po' di più nel parlare all'altro dei propri bisogni e più ciò accade e più si è accettati.

- ✓ ***Se parliamo sempre e ascoltiamo con rispetto;***
- ✓ ***Sempre parliamo ed ascoltiamo con il cuore;***
- ✓ ***In questo modo possiamo riunirci e trovare noi stessi;***
- ✓ ***In questo modo possiamo tornare a casa.***

“Gli uomini non sono solo se stessi; essi sono anche l'ambiente in cui sono nati, il focolare della città o della fattoria dove hanno imparato a fare i primi passi, i giochi che hanno rallegrato la loro infanzia , i racconti delle anziani donne che hanno ascoltato , il cibo che hanno mangiato, le scuole che hanno frequentato, gli sport che hanno praticato, i poeti che hanno letto, il Dio che hanno adorato.”

(W. Somerset Maugham , “La Lama Del Rasoio”)

Il Council del Coyote

In questo caso abbiamo bisogno di spiegare in sintesi lo spirito del “Coyote” nella tradizione dei nativi d'America per comprendere bene il significato di questo council.

Nella tradizione dei nativi d'america il Coyote personifica il creatore. *“Old Man Coyote raccolse una manciata di fango e da questa fece la gente”.*

La sua potenza creatrice è diffusa anche con queste parole: *“Old Man Coyote pronunciò i nomi del bisonte, del cervo, dell'alce, dell'antilope e dell'orso. E tutti questi cominciarono a esistere”.* Il Coyote appartiene sì alla popolazione animale, ma nello stesso tempo è *“una potenza esattamente uguale al Creatore, il capo di tutte le creature”.* Tuttavia, il suo essere *“esattamente uguale al Creatore”* non significa veramente che sia *“il Creatore”*: non di rado il Coyote-Esattamente-Uguale-al-Creatore è soggetto al Creatore, al Grande Capo che sta in Alto, il quale può punirlo, scacciarlo, togliergli i poteri e così via.

In alcune tribù chi vedeva il coyote in una visione era considerato Heyoka.

La cerimonia di iniziazione di questi individui prevedeva anche che immergessero le mani nell'acqua bollente e dichiarassero che fosse fredda. Indossavano le tuniche d'estate e pochi stracci sui fianchi in inverno. Alcuni, addirittura, camminavano all'indietro per tutta la vita. Altri trovavano modi diversi di adempiere alla propria chiamata.

Sebbene come **Heyoka** apparisse normale indossare i vestiti dell'altro sesso, non tutti lo facevano. Quindi si presume che questo fosse segno di un altro tipo di chiamata.

Gli Heyoka erano i giullari della tribù.

Insegnavano con gli esempi, anche se spesso erano quelli sbagliati. Avevano il loro corrispondente nei sacri **clown** (tsukawimkya, paiyakyamu o kossa e piptuyakyamu), tribù Hopi il cui compito era insegnare tramite la satira. **Heyoka** è nella sostanza il "cocciuto dei Nativi d'America" o in Inghilterra il "buffone Shakespeariano" o il "Pulcinella in Italia" o il

Il reale potere spirituale non è strutturato e può lavorare **con moto inverso o al contrario**, sottraendo cose dall'aura che ci circonda. Lo spazio più intimo porta al suo posto il corpo causale. Lavora energeticamente prima sull'aura esterna e poi verso l'interno e verso la testa. Se state piangendo, Heyoka vi darà sollievo; se state trattenendo le lacrime, Heyoka vi ricorderà che state portando quel dolore e quella pena. Perché resistere?

Facendo le cose al contrario, rivelavano la ragione che sta oltre le regole e il coyote era la loro guida. Se si vedeva il coyote o un fulmine in una visione, si era designati ad essere heyoka.

Quindi il coyote è sia scherzoso sia imbroglione. Detiene la saggezza, perché solo conoscendo la retta via si può mostrare quella sbagliata.

Ad ogni modo questa concezione attribuisce al coyote furti, codardia e malvagità di ogni tipo. Negli Stati Uniti sud-occidentali, il coyote non era solo il detentore di saggezza, ma anche portatore della saggezza e del sole insieme. Una leggenda gli attribuisce addirittura la creazione del sole. Quindi, nei territori in cui non ci sono i lupi, è il coyote che ne assume le caratteristiche.

Ecco adesso possiamo comprendere meglio cosa può significare fare l'esperienza di un council del coyote e perché, come abbiamo già visto in precedenza questo è **l'unico caso che il Talking piece (bastone/testimone parlante) gira in senso anti-orario. (all'incontrario!)**

Abbiamo visto perché il Coyote era definito il Clown. Un "briccone divino". Il Coyote quindi è l'astuta creatura del folklore dei nativi d'America.

Nel Coyote si incarna una modalità irriverente del council che può essere rappresentata per i genitori dai bambini o da adulti che immettono il ridicolo nella solennità, nella pomposità, nell'orgoglio, nell'arroganza e nell'eccesso dei sensi del council, ciò anche per evitare: la noia, la ripetitività del cerchio, i sintomi del tipo "ci sarà pure qualcosa di meglio nella vita che fare council?".

La stessa "credenza" che il council è sempre la soluzione per ogni problema!

Riuscire a far tirar fuori ad ogni partecipante il Council il "bambino irascibile".

Come ho detto nel primo capitolo, l'oggetto parlante di solito viene fatto girare in senso orario o nella "direzione del sole", come si usa dire. Il senso antiorario o in "direzione della terra" viene normalmente riservato al "council del coyote".

Di fatto, ogni tradizione spirituale ha un suo "briccone divino": Hanuman, il dio Scimmia della tradizione indu, Hermes, il messaggero degli dei dell'Olimpo, e il Coyote, l'astuta creatura del folklore *heyoehkah* dei nativi americani.

Riprendiamo interamente dal Libro di Jack M. Zimmerman scritto in collaborazione con Viginia Coyle questo passaggio che descrivere il percorso che si costruisce nel council del coyote:

Le storie tradizionali sul coyote immettono il ridicolo nella pomposità, nella solennità, nell'orgoglio, nell'arroganza e nell'eccesso dei sensi. Nelle nostre vite personali il coyote a volte ci fa mancare il terreno sotto i piedi quando meno ce lo aspettiamo, facendoci scivolare su un'autentica buccia di banana che abbiamo inavvertitamente lasciato sul nostro cammino.

*Se siamo fortunati, di volta in volta **un amico farà la parte del coyote** nella nostra vita, benché in quel momento potremmo non essere in grado di apprezzare la nostra fortuna. **Per molti genitori, il ruolo del coyote viene assunto dai loro bambini.** Quantunque appaia infantile ed a volte noioso, il coyote può essere furbo come una volpe e saggio come un gufo. Spesso prende di mira se stesso, o gli altri, è canzonatorio...e a volte è quello che ride per ultimo. Nel corso di un intensivo di council il ruolo del coyote è spesso assunto da un individuo che mal sopporta di prendere le cose troppo sul serio. Queste persone manifestano irrequietezza quando il council assume toni supponenti e, obbedendo alla propria natura, si comportano da coyote: esse costituiscono un valore inestimabile per il council, così come il council lo è per loro nel momento in cui vengono messi di fronte a se stessi, allorché si nascondono dietro il ruolo del coyote per troppo tempo.*

Quando neanche la presenza di uno o due coyote è sufficiente ad opporsi alla pesantezza di un cerchio, si indice un vero e proprio council del coyote. In questo council particolare, ciascuno viene incoraggiato a parlare nello stile oltraggioso, irriverente ed eccentricamente creativo che per solito viene represso. Per la loro stessa natura, difficilmente i council del coyote si attengono a un dato tema.

Viene indetto un council del coyote quando il gruppo soffre di:

- *Categorizzazione,*
- *letargia e noia,*
- *adult-ite (perdita di contatto con la propria parte infantile,*
- *rinuncia alle storie,*
- *sintomi del tipo "ci sarà pure qualcosa di meglio di questo nella vita",*
- *autoincensamento (siamo un gruppo eccezionale, saggio, illuminato, e consapevole delle proprie ombre),*
- *council-ite (la credenza che il council è sempre la soluzione per ogni problema)*

Se partecipate ad un council in cui si fa girare il bastone parlante in senso antiorario non sorprendetevi se la vostra mente galoppa, il cuore vi batte più forte del solito e vi sentite parecchio fuori controllo: dopo tutto, il council ora è nella mani del nostro alleato peloso a quattro zampe."

LA CREAZIONE DEL CIELO

La Prima Donna dispose le stelle per aiutare la Luna a far luce. Ad una ad una le ordinò per bene, in forma di animali luccicanti appesi alla notte. Ma il Vecchio Coyote irruppe festoso, e sparse le stelle come oggi le vedi.

(Algonkin Blackfeet tratta da: Canti degli Indiani d'America)

Il Council dell'Ostetrica

Quello che qui vi proponiamo necessita di una breve premessa.

Questa esperienza di council ci viene suggerita dalla pratica filosofica maieutica nel "Dialogo Socratico" che resterebbe uno dei riferimenti più simili alla storia ed alla stessa pratica del Council dei Nativi d'America che veniva praticata in una cultura (mediterranea) a noi più vicina.

La nostra quindi è una ricerca (antropologica e filosofica) e, certamente, rappresenta una sperimentazione come nel caso della proposta successiva di Council **"la Saggezza del nostro corpo"** che utilizza la pratica del focusing messa a punto da Eugene T. Gendlin anche se le due pratiche si pongono obiettivi totalmente diversi che comprenderemo meglio in seguito.

Il termine **"Ostetrica"** deriva dal fatto che la madre di Socrate era appunto un'Ostetrica e come Lei faceva nascere i bambini, Socrate, attraverso il dialogo filosofico **"maieutica"**, faceva nascere nuovi significati. Quindi, l'interesse di sperimentare questo percorso di council nasce sostanzialmente dalla consapevolezza che la (nostra) ragione da sola non basta per far "nascere" un cambiamento.

In "ragione" dei cambiamenti attuali della nostra società e dei nostri comportamenti vi è sempre di più l'esigenza, la percepiamo tutti, che ogni nostra sensazione debba includere un'altra sensazione "quella degli altri" o meglio ancora "altro".

Consideriamo che non esiste la verità ma esistono le verità. Tutti noi sentiamo forte l'esigenza, a fronte della perdita dei valori (attuali) di avere il compito di "crearne altri". Creare nuovi modelli condivisi.

Come è possibile, per noi, costruire "far nascere" una migliore struttura sociale, nell'attuale contesto storico mondiale di globalizzazione, dove molti hanno perso riferimenti, confini, identità, miti, storia, ecc ?

Noi, che scriviamo questa dispensa e siamo quelli della generazione che sono cresciuti con il mito di Rin Tin Tin che ci ha fatto vedere gli Indiani d'America come i cattivi della situazione e le Giubbe Blu i liberatori, abbiamo compreso solo dopo e da soli che non era proprio così. Questo è un grosso problema, non ancora risolto oggi!

Certo qualcuno ci suggerisce di costruire nuovi steccati, mettere nuovi confini ed il rischio maggiore è che questi confini se non fisici siano solo mentali: "Prigioni della mente" (es. razzismo, intolleranza, individualismo, ecc) ma in questo caso creeremo solo "luoghi" di una società "violenta" dove tutto è permesso.

Il caso della prigione di Guantamano¹⁰ dove ormai la tortura è accettata in ragione della pace è un esempio. Sappiamo moltissimo su come le strutture sociali formino gli individui; ma se partiamo dagli individui incontriamo solo abissi. Quindi più che "chi siamo" a volte c'è bisogno di chiedersi "dove siamo?".

Non sappiamo (oggi) in quale modo lo sviluppo individuale possa influire sul livello della struttura sociale o meglio di una nuova struttura sociale.

Quindi, attraverso questo "percorso di transito" potrebbe facilmente accadere di aver trascorso un'esistenza intera senza mai riuscire a comprendere o sapere esattamente cosa sono: la giustizia; la libertà; l'integrità, o di quant'altro possa essere di cruciale importanza per te ed invece dedicare un fine settimana per accostarsi insieme nel cerchio di council a una di queste idee e comprendere in poco tempo attraverso un processo di condivisione con gli altri cosa possono essere queste idee così elusive (oggi) ma nello stesso tempo eterne.

"Moltissimi di noi a volte sono spinti, anche se è solo un breve impulso, a metter mano alla soluzione dei problemi della società, e per lo più in cuor nostro sappiamo che abbiamo il compito di lasciare il mondo un po' migliore di come l'abbiamo trovato".

Cyril Joad

Il processo del Council dell'Ostetrica

L'introduzione al cerchio avviene con le modalità del rito già indicate in precedenza. Modalità che non bisogna mai abbandonare quando si costruisce un cerchio di council.

Il primo passo:

il facilitatore propone e condivide con il cerchio la domanda alla quale dare una risposta o meglio una definizione. Di solito, lo si fa preventivamente, ma anche questa parte del metodo può diventare un importante momento (formativo) del gruppo.

Alcuni tipi di domande che si propongono come esempi:

- ✓ Che cosa è la felicità?
- ✓ Che cosa è la libertà?
- ✓ Che cosa è l'amore?
- ✓ Che cosa è il male?
- ✓ Che cosa è il bene?
- ✓ Che cosa è la giustizia?
- ✓ Che cosa è l'integrità?

¹⁰ *Guantanamo. Usa, Viaggio nella prigione del terrore, Ed. Einaudi, Torino, 2004*

- ✓ Che cosa è la fiducia?
- ✓ (qualsiasi altra grande e fondamentale ma ineffabile idea)

Secondo Passo:

ogni partecipanti il cerchio pensa a un esempio tratto dalla propria esperienza, che implichi l'idea della domanda.

Dovrebbe essere un semplice esempio che non riguardi fatti ed eventi recenti e che non comporti troppe emozioni, in modo da permettere che sia esposto in termini obiettivi e, se necessario, con abbondanza di particolari.

A questo, dopo che ognuno ha scritto su un foglio il proprio esempio, lo espone a giro a tutti gli altri.

Terzo Passo:

I partecipanti al cerchio a questo punto e dopo che ognuno di loro ha esposto il suo esempio scelgono uno degli esempi da sviscerare. Uno solo che sia quello più condiviso. In ogni caso bisogna considerare che qualsiasi dei tanti viene scelto questo rappresenta solo un veicolo di riferimento principale dal quale successivamente il cerchio sarà in grado di trovare una definizione (condivisa), quale che sia l'esempio di partenza scelto (quindi se non si sceglie quello che qualcuno preferisce di più non vi crucciate lo scopo è finale).

E' evidente che bisogna sceglierne almeno uno, come dicevamo all'inizio, con il quale ognuno dei presenti possa "identificarsi" a questo o in quel livello, in modo da dare la massima rilevanza al punto di vista di ognuno.

Quarto Passo:

A questo punto lo scenario prescelto viene ripercorso sulla base dell'esempio scelto dal cerchio in maniera più dettagliata da ognuno del gruppo affinché ognuno possa porre richieste di chiarificazione che ritiene più opportuno man mano che si procede.

Il questo caso resta il ruolo del Talking piece (semmai messo al centro o passato a giro).

Attenzione:

Non sono permesse domande riferite a situazione ipotetiche. Attenersi sempre strettamente ai fatti relative ad esperienze reali. Il cerchio quindi procede a scomporre l'intera relazione nelle sue più piccole componenti. Persino qualcosa che sia accaduto in un tempo reale (anche lì in quel momento preciso che si sta procedendo nel percorso del council) e che possa essere preso a definizione dell'idea trattata. Va considerato che è proprio nei particolari più piccoli (sistematizzati e se volete scritti) che a volte si può trovare una soluzione della definizione ricercata. Localizzare esattamente la posizione di X, vi porta già a mezza strada perché, una volta che tutti siano d'accordo sul luogo in cui la parola X accade, si può afferrare la concreta esperienza di una cosa, puoi identificare la cosa stessa.

In proposito facciamo un esempio:

Un gruppo di persone si diede come domanda Cos'è la speranza?

La definizione finale del gruppo dopo il percorso fu: *"La speranza consiste nel mantenere l'aspettativa di un risultato preferito, coerente con l'attuale esperienza vitale dell'individuo"* partendo dall'assunto che ai fini dell'individuazione di una speranza, è importante conoscere le probabilità circostanziali di un accadimento.

Quinto passo:

Il cerchio formula una definizione di solito semplice come nell'esempio precedente se il gruppo ne è convinto avrà articolato così una definizione di "valore universale". Però non è finita. E' proprio a questo punto che tutti devono con altre argomentazioni confutare la

definizione adducendo esempi contrari a quelli già esposti. E' questo è l'unico momento del Dialogo "Socratico", in cui siano permesse situazioni ipotetiche. Se si è in grado di contraddire la definizione, di conseguenza la correggi. In ogni caso si potrà constatare, con sorpresa, che la definizione accuratamente (prima) elaborata continua reggersi persino in questa fase, diciamo, in cui si parla a ruota libera.

Raccomandazione:

E' evidente che in questo council possono emergere molte questioni che non riescono ad essere chiarite, non crucciatevi più di tanto, perché l'obiettivo è trovare una soluzione per volta e questa è quella che vi siete dati in partenza con la domanda che vi siete rivolti per ricercare una definizione condivisa. L'intero percorso vi porta certamente a riflettere attentamente sulle esperienze di ogni partecipante. Quindi, è inevitabile che si aprano altre porte, avendo coscienza che il "dialogo socratico" è un'incontro con la sapienza vivente che ciascuno dovrebbe esperire.

Conclusioni:

Perché è importante filosofare oggi?

La società post-industriale pose l'esigenza di valutare il nesso tra corpi umani e solide macchine industriali. Oggi il nesso vitale è tra menti umane e strutture fluide, spesso amorfe, come il cyberspazio. Ecco in questo caso la prima domanda da porsi potrebbe essere: "Come si fa a sistemare al meglio le prestazioni umane?".

Una delle prime risposte che suggeriamo è "*Praticare un Council dell'Ostetrica*".

Le nubi del mio dolore si dissolsero e io mi abbeverai alla luce. Raccolti i miei pensieri, mi volsi a scrutare il volto della mia guaritrice. Girai gli occhi e fissi lo sguardo su di lei, e mi avvidi che era la nutrice nella cui dimora ero stato nutrito fin dalla giovinezza: la filosofia.

Anicio Boezio

Council della Saggazza del Corpo

Il nostro corpo rappresenta lo sforzo "cooperativo" di una comunità di cinquantamila miliardi di cellule. Una comunità per definizione è un'organizzazione di individui impegnati a sostenere una visione comune e come abbiamo visto nella premessa di questa dispensa il segreto dell'evoluzione dell'uomo sta proprio nella cooperazione e non nella competizione tra esse.

Oggi l'omeostosi del nostro corpo è fortemente "condizionata" dai nostri pensieri, emozioni e percezioni inconsce, relative alle nostre "**credenze**" ed all'ambiente in cui abbiamo vissuto (molte volte più che chiederci "chi siamo?" ci dovremmo chiedere "dove siamo?").

Oggi l'epigenetica, una nuova scienza della biologia, solo di recente conosciuta dal grande pubblico, ci ha indicato di come solo il 5% dei cancro ha legami con la genetica ed il 95% dei cancro non ci ha nulla a che fare e che queste malattie si possono evitare cambiando stili di viti.

“La mente incoscia non è la sede del ragionamento o della consapevolezza creativa questa è solo un meccanismo di reazione rigido agli stimoli che spesso nella nostra vita odierna funziona con un meccanismo di “registrazione al ribasso” delle nostre emozioni¹¹” (praticamente una tortura).

Ovviamente a questo punto pur stando totalmente attenti ad essere positivi, usando quel desiderio di essere positivi e far funzionare le cose allora possiamo accorgerci che il nostro sub coscio sta facendo andare un nastro che noi possiamo cancellare. Ma, se non siamo attenti, e pensiamo solo pensieri positivi, allora non riusciremo a cancellare niente di quello che è registrato sul nastro. Cose registrate in gioventù e che ci faranno sembrare che il mondo intero c'è contro. Ma il mondo in questo caso non ci è contro, sono i nostri “programmi biologici” limitanti ed auto sabotanti che acquisiamo in gioventù e che ci ritornano attraverso un meccanismo biochimico del quale è proprio il nostro corpo che ha necessita di riprodurre (Biochimica delle emozioni di Candace Pert) . E' proprio qui che dobbiamo azzerarci . Nel nostro corpo.

In questo caso il cerchio del Council è “sperimentato” per creare “nuove frontiere”: ed una nuova consapevolezza che non appartiene ai nostri sentimenti o bisogni “mentali”, ma hai nostri “bisogni corporei” per realizzare un cambiamento che non parte dalla nostra mente (conscia) ma dal nostro livello corporeo, perché è quello che ha registrato nel corso della nostra vita “la nostra evoluzione” (inconscia e biologica).

In questo caso lavorare (ognuno) efficacemente sui propri problemi “sui propri bisogni corporei” non è una forma di tortura ne tanto una questione puzzolenta, bensì è un meccanismo di allineamento tra il coscio e l'incoscio.

In questo caso ci soccorre anche oggi il Biologo Bruce Lipton in una sua recente intervista mette in evidenza come un processore di 40 bit di potenza (il nostro coscio) non possa far funzionare completamente un altro processore da 40 milioni di bit (il nostro inconscio) andrebbe praticamente in tilt! Uno dei segreti che lo stesso Lipton ci indica per riuscire ad allineare i “due processori” è quello di entrarci dentro e riscriverlo.

In questo caso la porta che usiamo non è la mente intesa come parte conscia del nostro cervello, ma il corpo. Il corpo come il “terminale” o se volete l'hard disk dove è stipato (registrato) in una popolazione cellulare tutto il nostro incoscio.

Il processo di Council che in questo caso proponiamo di fare si apre dopo essere entrati in contatto con le nostre emozioni, i nostri sentimenti, i nostri bisogni, ma che rivolge la sua attenzione interiore nei confronti di ciò che all'inizio potrebbe essere percepito confusamente prima che non sia “messo a fuoco”, attraverso specifici movimenti interiori che successivamente esploreremo insieme e che ha come risultato un “cambiamento puramente corporeo”.

Il cambiamento accompagnato è sempre accompagnato da una “sensazione piacevole”. Lavorare sui propri problemi, alla fine scoprirete che, non è una tortura.

Uno dei principi fondamentali che dovrete sempre verificare in questo processo è proprio il fatto che in questo caso il “cambiamento” è piacevole.

Attenzione

Non vi rammaricate se all'inizio (forse) non riuscirete (a differenza di altri) ad acquisire risultati. Molte persone riescono ad acquisire la tecnica solo dopo un po' di pratica. Quindi non sarà facile ne per il facilitatore ne per chi esegue il

¹¹ La Biologia delle Credenze di Bruce H. Lipton e Biochimica delle Emozioni di Candace Pert

processo riuscire immediatamente ad ottenere un risultato. Il segreto è solo praticarlo ed acquisire esperienza.

Avvertenza

Prima di iniziare a descrivere "l'atto interiore" che ogni partecipante dovrà fare (seguito nel processo dal facilitatore) vi dobbiamo precisare che ciò non è "sentire le proprie emozioni" e non è neppure la pace priva di contenuti di una meditazione.

In questo caso il Facilitatore ha il compito di facilitare ognuno "lasciando fare colui che pratica".

E' soltanto il nostro corpo ha sapere i nostri problemi e a sapere dove si trovano i nodi.

Il facilitatore non è un terapeuta perché ogni persona che pratica nel cerchio questo processo è terapeuta di se stesso.

Il Processo

E' diviso in sei passi (o movimenti) fondamentali "un percorso di transito" che ci fa entrare con la nostra mente nel nostro corpo.

-  Creare lo spazio del cerchio nel modo classico;
-  Chiedete di far silenzio e di stare con se stessi;
-  Dedicate un minuto al rilassamento;

Il primo movimento (creare uno spazio):

Dirigete l'attenzione all'interno del vostro corpo, dentro magari allo stomaco, o al petto. Adesso cercate di osservare cosa succede

li quando vi chiedete : come sta andando la mia vita?

In ogni caso lasciate che la risposta provenga lentamente da questa percezione e se avvertite il sopraggiungere di un disagio, non lo analizzate; Ponete temporaneamente da parte i vostri problemi, metteteli in aspettativa, ammassatele al centro del cerchio (senza parlare) e fate un passo indietro e osservateli. Nella sostanza è come se entraste in una stanza con tutte le vostre cose in disordine e senza preoccuparvi di metterle in ordine le ammassate tutte al centro della stanza.

Il secondo movimento (la sensazione sentita):

Tra tutte queste cose prendi un pezzo alla volta, osserva cosa non va in ciascuna cosa. Nel caso che un spirale di emozioni invadono il

vostro corpo interrompete l'azione. Guardatela senza prenderla, lasciandola la in mezzo alla stanza, la cosa peggiore ? Arrivate all'oscura sensazione fisica.

Il terzo movimento (il simbolo):

Individuate una parola che ne provi la qualità e ditela ad alta voce che tutti la possano sentire.

Il quarto movimento (la risonanza):

Non provate a fare analisi razionali ne ad offrire soluzioni. Tornate alla sensazione sentita e.....

Il quinto movimento (porre domande):

Domandatele cosa sia (nel caso citare la parola che ha definito per ognuno la qualità della sensazione sentita). Porre domande è il quinto

passo (ad esempio per chi ha definito la cosa "collera" domandarsi cosa sia la collera? (in questo caso ognuno dovrebbe sentire un cambiamento corporeo una sensazione molto definita che cambia e si muove dentro, un nodo profondo che si scioglie. (L'obiettivo che attraverso un'analisi razionale non verrebbero fuori risposte del genere). Cosa c'è in questa sensazione sentita? (se riscontrate una risposta immediata senza che si modifichi la sensazione sentita, allora lasciate perdere tale risposta. Riportate l'attenzione al corpo e recuperate la sensazione sentita, interrogandola ancora una volta. Rimanete accanto alla sensazione sentita fino a che non sopraggiungerà un cambiamento, un leggero "gioco" o rilassamento.

Il sesto movimento (accoglienza):

Accogliete positivamente qualunque cosa che provochi un cambiamento, soffermatevi un

attimo, anche se si tratta soltanto di un leggero sollievo. In ogni caso, questo è solamente il primo cambiamento; ve ne potranno essere altri, avrete il tempo di continuare in seguito, ma per il momento soffermatevi un attimo e comprendete cosa il vostro corpo ha focalizzato sia nella qualità della sensazione che nel peso che rappresenta nel vostro corpo. La sensazione che doveste provare in questo caso nel "trasferire il peso" dal vostro corpo è di stare in ogni caso meglio, stranamente, anche quando ciò che emerge non è molto incoraggiante per chi (di voi) tenta di analizzare (anche) razionalmente la situazione.

Alcune considerazioni finali

Se durante questo percorso siete riusciti, per qualche attimo, ad avere l'impressione di una confusa sensazione fisica generalizzata

legata al vostro problema, ciò significa che siete riusciti a fare "focusing" nella sostanza un'azione che attraverso un cambiamento corporeo produce una sensazione di benessere, gioia e consapevolezza.

Se non ci siete riusciti non vi preoccupate, verrà da se. Non può essere il facilitatore a determinarlo, ma solo voi con il tempo, la pratica e l'esperienza. Si può stare meglio perché il corpo si sente meglio, più libero, più rilassato.

Tutto il corpo vive in maniera meno impacciata. Abbiamo localizzato un problema che fino a quel momento aveva procurato disturbo a tutto il nostro corpo. Un immediato senso di liberazione ci fa sapere che sta avvenendo un cambiamento corporeo. E' il corpo (non la mente) che si muove "transita" verso una soluzione.

Questa esperienza di Council che può essere fatta (di coppia, di gruppo, ecc) ci insegnerà che esiste una specie di consapevolezza del nostro corpo che influenza la nostra vita e che ci può aiutare (se interrogato) a raggiungere i nostri scopi.

Così poca attenzione viene dedicata al nostro corpo (al di là dell'esercizio fisico) che non esistono parole per poter identificare questo processo all'apparenza così semplice ma di grande potenza.

Noi cambiamo e possiamo stare meglio se riusciamo ad individuare cosa fa male al nostro corpo. La sensazione sentita non è un'esperienza mentale ma fisica.

L'impressione corporea di una situazione, di una persona o di un avvenimento. Una sensazione sentita non ci arriva mai sotto forma di pensieri o parole o altre unità

separate, bensì come una singola sensazione fisica (anche se spesso sconcertante e molto complessa).

Non provate a tradurla in parole è semplicemente una sensazione sentita nel corpo che ci indica la strada.

La chimica delle emozioni

Il nostro corpo, abbiamo visto all'inizio di questa proposta di Council è certamente molto più di un "Computer Biologico" che immagazzina dati ed informazioni. Se siamo bravi a "focalizzare" le nostre paure (inconscio) possiamo aspettarci una vita migliore. L'informazione, in questo caso "la sensazione sentita"¹² può arrivare dalle "due menti separate" (conscio ed inconscio) che formano la voce centrale che controlla il nostro corpo e la nostra biochimica. Il corpo, così liberato potrà guarire.

Nella sostanza riteniamo, considerate l'esperienza sviluppata negli anni da Eugene T. Guendellin, che attraverso il cerchio del Council ci si può interrogare dove hanno origini alcune tensioni che proviamo con il nostro corpo.

Così proveremo ad essere sinceri, sempre parlando con il cuore, con il nostro corpo, che è la parte di noi che trascuriamo di più non ascoltandolo. Così possiamo riuscire ad acquisire quella "consapevolezza creativa" che esprime il libero arbitrio.

Ci sarà capitato molte volte che pensiamo al rapporto con una persona che, la sola sua presenza, ci fa stare male fisicamente. Ma non sempre si hanno risposte dalle mente che ci fanno comprendere i motivi.

Perché fare questa forma di council insieme a gli altri se è un Council dove non si ascoltano gli altri ma il proprio corpo?

❏ Così come tenerlo per se non aiuterà a scacciarlo!

❏ Ciò che è vero non può essere nascosto!

❏ Dichiararlo apertamente non lo renderà peggiore!

Quando gli altri parlano, manteniamo il silenzio nel cerchio ed ascoltato quello che l'altro dice o comprende del suo corpo, passiamo avanti.

Inoltre, mentre l'altra persona parla, può contribuire a modificare ciò che sentite. Dedicate uno spazio ad ognuno del gruppo che dice una cosa, mentre parla con il suo corpo.

Oltre al contatto con le emozioni, creeremo un luogo "fisico" (interiore) dove il "il terzo incluso" in questo caso il nostro corpo, risponderà ai nostri bisogni di comprensione.

L'esperienza al di là dei ruoli

Possiamo dare vita a una sensazione corporea olistica, inizialmente poco chiara (forse)

¹² Focusing "il potere di focalizzare nella vita e nella pratica terapeutica" di Ann Weiser Cornell Ed. Crisalide

ma sarà certamente la sensazione globale del significato di una questione particolare. E' da questo "luogo" - il cerchio del council - che può avere origine una serie di cambiamenti interiori. In questo caso il Council è un "transito" costituito da molti passi.

Questa modalità (adattata se volete al council) è il frutto di uno studio realizzato "Eugene T. Gendlin – Psicoterapeuta esperenziale – il quale dice : *"... abbiamo scoperto il focusing studiando quei pazienti che lo praticavano già. Non lo abbiamo inventato noi. Noi lo abbiamo soltanto reso più specifico e insegnabile sta subentrando una nuova generazione di persone: creatori di modelli..."*¹³

"..il nostro spirito può essere influenzato attraverso il corpo, la mente e il cuore, oltre che dai modi in cui interpretiamo l'esperienza e l'ambiente del Sé." (Manitonquant)

"...così anch'io non finisco con le mie braccia, i miei piedi, la mia pelle, ma mi espando di continuo con la mia voce e il mio pensiero, oltre ogni spazio e ogni tempo, perché la mia anima è il mondo."
(Branco tratto da una poesia di un Nativo d'America)

Il Council della Fiaba della nostra vita

Spiegazione preliminare da dare a tutti i partecipanti del council:

La fiaba a differenza della favola non contiene una morale (un giudizio) ma semplicemente la storia di un personaggio. Nel nostro caso, di ognuno che partecipa al council. Quindi, utilizziamo la struttura narrativa della fiaba e non quella della favola, nella quale in genere i personaggi sono animali ai quali si trasferiscono tutti i difetti degli uomini (che non imparano mai: es. La Fattoria degli Animali di Orwell) nel mentre nel caso della Fiaba, è sempre (in genere) un uomo (il principe Azzurro) o una donna (Cenerentola), il protagonista (giusto per ricordarvi qualche esempio).

La cosa fondamentale di ogni fiaba è che, nonostante tutte le asperità della storia della vita del protagonista, finisce sempre a lieto fine (qualsiasi cosa succeda).

La fiaba della vostra vita quindi deve contenere questa classica struttura o passi:

¹³ Tratto da: Focusing "interrogare il corpo per cambiare la psiche" di Eugene T. Gendlin

☒ **C'era una volta....**

☒ **Il profilo del protagonista** (voi assumendo se volete anche un aspetto diverso: principe, ecc.) e quindi potendo parlare in terza persona (anche se raccontate la vostra storia della vita attenendovi scrupolosamente ad essa o mantenere semplicemente il vostro nome e la vostra figura nel reale contesto magnificando i contesti)

☒ **Potete rappresentare** i vostri problemi anche attraverso le figure mitiche dei personaggi delle fiabe (draghi, streghe, ecc) o semplicemente nominarli per quelli che essi erano nella realtà (familiari, ecc).

In ogni caso, il carattere di tutti i personaggi della "Fiaba della vostra vita" devono corrispondere alla vera storia della vostra vita dall'infanzia fino ad oggi ed alla fine della stessa in ogni caso dovete ricercare un lieto fine.

Il processo e l'introduzione del council è quello classico:

- ☒ Le indicazioni delle regole;
- ☒ L'accensione della candela;
- ☒ I Rito del ringraziamento;
- ☒ Il rito del cerchio (tamburo e l'accensione dell'incenso e della candela centrale);
- ☒ Creare la riservatezza; parlare con il cuore; ecc.

Una volta aperto il cerchio leggete letteralmente questo passaggio:

Ora che il cerchio si è formato guardiamoci negli occhi tenendoci per mano chiedendo a tutti di dare un piccolo ringraziamento a ciascuno per essere venuto fin qui di modo che ora non state li seduti da soli.

Ora che vediamo chi siamo possiamo mettere insieme le nostre menti e salutare la nostra madre terra. Tutto viene dalla terra.

(Se siete seduti all'aperto sull'erba ma anche in casa potete far cadere l'attenzione sulla sensazione della pelle di nostra madre terra sotto i piedi e sotto i glutei.)

Ricordiamo che tutto ciò cui abbiamo bisogno viene da Lei e che Noi veniamo da Lei e non da qualche altro posto ed essa continuerà a rifornirci di tutto ciò cui abbiamo bisogno finché non avremo consumato i nostri corpi e glieli renderemo perché li ricicli in qualche altra forma di vita.

Ora che abbiamo visto chi siamo possiamo mettere insieme le nostre menti ponendole al centro del cerchio ricordandoci il nostro posto in questa famiglia.

Primo passo (del focusing): attenzione al corpo sentite il peso dei vostri glutei poggiati sulla terra in questo preciso momento;

Secondo passo (bollettino meteorologico) : come ti senti adesso in questo momento (con due parole);

Terzo passo (le buone novelle): buone notizie su di te in questo momento.

Quarto passo (la fiaba della vostra vita):

(Va considerato il tempo a disposizione ed in questo caso è opportuno anche se vi sono 6 persone è opportuno dividersi in coppie per dare almeno 30 minuti - tempo massimo - a persona per poter raccontare all'altro la sua Fiaba. Questa modalità che indichiamo è alternativa ed in relazione al tempo che vi siete dati in precedenza della durata complessiva del council. E' chiaro che avendo più tempo a disposizione si può optare per continuare tutti in cerchio il racconto della fiaba della vostra vita

L'indicazione che il facilitatore deve dare è quella che la fiaba sia costruita attenendosi ai fatti della propria vita, astenendosi da ogni giudizio (fare qualche esempio); rivivere i fatti, il bisogno da soddisfare, i sentimenti vissuti nei contesti è, chiaramente, alla fine raccontare il lieto fine.

A conclusione del tempo dato a disposizione ad ognuno per raccontare la fiaba della loro vita si ricompone il cerchio ponendo le seguenti domande:

Come mi sono sentito mentre raccontavo e mentre ascoltavo?

(A conclusione di questo processo fate leggere a tutti questo testo semmai ne potete fare delle copie e consegnarle prima ad ogni partecipante il cerchio):

"Voglio conservare questi momenti luminosi e gioiosi, al caldo nel mio cuore. Voglio arricchire il mio tesoro interiore, al riparo da ogni tipo di danno e di saccheggio, dentro di me. Stiperò questa risorsa sicura nel mio granaio, lontano dall'usura e dall'aggressione, dalle intemperie e dalle circostanze, per portare la mia ricchezza dentro di me, qualsiasi cosa succeda, per dividerla senza fare calcoli, liberamente e gioiosamente con gli altri, per trovarvi conforto nei momenti di lotta, di carestia, di penuria o di solitudine, se la vita dovesse rivelarsi meno dolce, meno prodiga e meno felice.

Mi sono sentito(qui ognuno esprime il suo sentimento):

Perché i miei bisogni d amicizia, di condivisione, di festa e di affetto.....sono stati

(Chiudete il cerchio nel maniera classica).

Bibliografia di riferimento e da consultare:

- *Focusing “cambiare se stessi” di Eugene T. Gendlin Ed. Astrolabio;*
- *La Via del Cerchio di Manitouquant (non si trova in Italia solo negli Stati Uniti in lingua inglese);*
- *Ritorno alla creazione di Manitouquant (consigliato si trova in Italia)*
- *Le parole sono finestre (oppure muri) di Maschall B. Rosenberg ed. Esserci;*
- *Calling the Circe, di Christina Baldwin. Swan.Raven & Box;*
- *Dreaming the Dark, di Starhawk. Boston , Beacon Pr. 1982;*
- *The cerimonial Circe, di pedona Calhill & Joshua Halpern, SF, Harper 1990;*
- *Talking Stick, Mettanokit Outreach e Story Stone Publishing - Ass. non profit Another Place Inc. Grenville , NH 03048;*
- *La via del Council di Jack M. Zimmermann in collaborazione con Viginia Coyele Traduzione Angela Carusone;*
- *Prigioni della mente di Adriano Zamperi Ed. Piccola biblioteca Einaudi- Psicologia,Psicoanalisi, Psichiatria;;*
- *Platone è meglio del Prozac di Lou Marinoff ed Piemme;*
- *Più Felici di così ...si può; di Thomas d’Anseberg ;*
- *Il Teorema di John Bell (la logica del terzo incluso al posto della logica del terzo escluso);*
- *La Biologia delle Credenze – epigenetica come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula. Di Bruce H. Lipton – Biologo Univ. Di medicina del Wisconsin Stati Uniti d’America.*
- *Il Vangelo di San Tommaso;*
- *La biochimica delle Emozioni di Candace Pert*
- *Le parole e le cose di Michael Foucault*
- *DVD - La psicologia del Cambiamento PSYCH-K di Dr. Rob Williams & Dr. Bruce H. Lipton Edizioni L’Arcipelago*
- *Lettera a Celiadal Libro sul Dialogo di Coppia di Michael Lukas Moeller*
- *“Riprendere i sensi” di Jon Kabat – Zinn (guarire se stessi ed il mondo attraverso la consapevolezza)*
- *Scritti e pensieri di Michal Foucault*
- *Psiche K di Bob Williams*
- *Le tavole Smeraldine di Thot*
- *Il Libro della Vita – meditazioni quotidiane con J. Krishnamurti ed altri sui scritti.*
- *L’imbroglio sacro di A. Jodorowsky, Psicomagia: una terapia panica*
- *Feltrinelli, Milano 1997*
- *La Legge Unigravitazionale di Renato Palmieri (non più in stampa)*
- *The secret*
- *La Memoria dell’acqua e le opere di Jacques Benveniste*
- *Rupert Sheldrake e la teoria della “causalità formativa”.*
- *EMDR metodo sui traumi ..il cerchio degli occhi e del movimento REM oculare dal sogno al giorno;*

**“E’ il sangue degli antenati
Che scorre nelle nostre vene
Le forme cambiano
Ma il cerchio della vita rimane.”**

Versi attribuiti a Chairlie Murphy

“Non essere dominatori, ma (solo) custodi e guardiani.”
(Manitonquant)