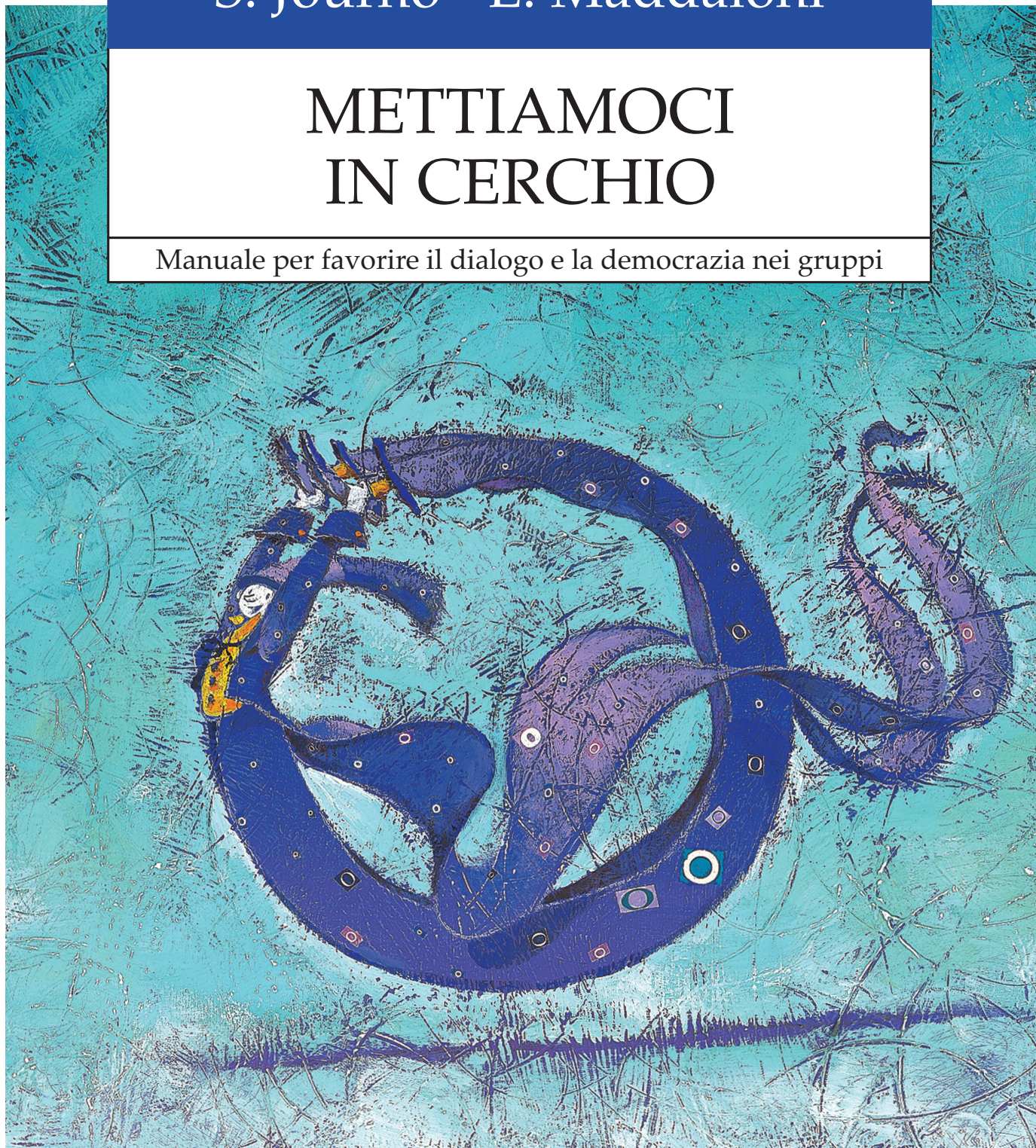


a cura di  
S. Journò - E. Maddaloni

# METTIAMOCI IN CERCHIO

Manuale per favorire il dialogo e la democrazia nei gruppi



edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*



a cura di METTIAMOCI  
Sidney Journò IN CERCHIO  
Enzo Maddaloni

Manuale per favorire  
il dialogo e la democrazia  
nei gruppi

edizioni lameridiana  
*p a r t e n z e*

Questo manuale, che ha l'obiettivo di diffondere la pratica del Council in Italia, è il risultato di un lavoro di valorizzazione e sintesi di quanto pubblicato precedentemente nel mondo e ancora non tradotto nel nostro Paese. Gli autori hanno riproposto e integrato i concetti espressi da Manitonquant autore del libro *La via del cerchio* e da Virginia Coyle e Jack M. Zimmerman autori del libro *The Way of Council (La via del Council)*, a cui va un particolare ringraziamento.

2012 © edizioni la meridiana  
Via G. Di Vittorio, 7 - 70056 Molfetta (BA) - tel. 080/3346971  
[www.lameridiana.it](http://www.lameridiana.it)  
[info@lameridiana.it](mailto:info@lameridiana.it)  
ISBN 978-88-6153-148-2

Editing a cura di Alberto Terzi  
In copertina disegno di Silvio Boselli

Volume pubblicato grazie alla consulenza editoriale di Luoghi per crescere s.c.s.

# Indice

Il fascino del Cerchio .....	9
<i>di Alberto Terzi</i>	
<i>Premessa</i> .....	13
Preparazione .....	21
Processo .....	25
Il gruppo .....	29
Il Council della Fiaba della nostra vita .....	47
Il clown “dottore” o il clown “sociale” e il Cerchio .....	49
Bibliografia .....	53

# Premessa

## Council tra tradizione ed evoluzione

Lamarck scriveva: “I problemi che tormentano l’umanità verranno dal suo separarsi dalla natura, e ciò condurrà alla distruzione della società.”. 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”<sup>1</sup> di Bruce Lipton, “come le ‘proteine’ sono il materiale della vita biologica e che non sono i ‘geni’ che determinano il destino degli uomini”.

Partendo dalle esperienze più occidentali della “comunicazione non violenta”<sup>2</sup> nel nostro contesto sociale e politico, le stesse parole possono “diventare finestre oppure muri” (Rosenberg), le parole come proteine, l’importante che siano parole che nascono dal cuore.

Confrontandosi con se stessi e con gli altri attraverso una dinamica non violenta, possiamo mo-

dificare le nostre percezioni e con esse le nostre “false credenze”. Lamarck aveva perfettamente ragione, perché certamente “l’ambiente” crea un’interazione con l’uomo, e in questo caso ci riferiamo non solo a 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 “sciamani” ci siamo posti l’obiettivo “strategico” di soggiogare il mondo della violenza mediante il 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, dal sapere utilizzato a fini di potere, dall’odio, dal pregiudizio, dal risentimento e dal sospetto. Questo 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 e il dentro, dove i confini sono stati abbattuti, dove la stessa modalità di comunicazione e di relazione hanno bisogno di essere “riscritte” o meglio nel caso nostro “aggiornate”. Con questa proposta intendiamo costruire un “percorso di transito” fondato sulla strategia della “comunicazione non violenta”, 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. Pensiamo sia utile almeno una volta al mese 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 lo stesso facciamo noi nel darvi il benvenuto in questo “percorso di transito”. Questa espressione di saluto “wuniish”,

1. Lipton, 2006.

2. Rosenberg, 2003.

non è possibile tradurla letteralmente in italiano. Wunny, che significa “bello”, è anche usato per esprimere piacere e approvazione.

Un'altra bella espressione è “Aho!”: e 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, perché nel Cerchio del Council sono vietati “giudizi” e “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 propina tutti i giorni il “potere” (il noi) sotto ogni forma.

In realtà la parola “Aho!” se andiamo a scavare 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.

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

Pare addirittura che questa parola riguardi 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 delle isole Hawai –.

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 scrivono alcuni amici celestiali. E, quindi, qui ripetiamo ancora una volta “Aho!” in forma di benedizione. È un po' come la legge dell'attrazione o come la legge Unigravitazionale di Renato Palmieri. 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 sull'indeterminatezza quantica e in particolare dei “Campi Morfogenetici” di Sheldrake. La causa principale di una scarsa attenzione a queste teorie, a nostro parere, è da imputare all'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 proposteci 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.

“Aho!”, vi consigliamo di usarla anche voi molto spesso. È un segreto che volentieri vi sveliamo e prendetelo come una “benedizione” perché 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 "scemani" (o sciamani) e portare liberamente in giro per il mondo il nostro: Aho!

Noi quando salutiamo usiamo ad esempio "arri-vederci" 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 potremmo 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 e 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 "... un'attrazione da dentro verso il centro"<sup>3</sup>. Questa forza possiamo chiamarla amore incondizionato, gli indiani d'America la chiamano "coerenza spirituale", e – comunque la chiamate – 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 a praticarlo. Per questo motivo crediamo profondamente che il Council sia un "percorso di transito" per farci

3. Manitonquat, 2006.

superare tutte le paure del "noi" e insegnarci ad "amare incondizionatamente" noi stessi e gli altri perché ognuno è unico e divino.

"Percorso di transito" per modificare le nostre percezioni e le nostre credenze mentre ci confrontiamo con gli altri e con noi stessi. "Percorso di transito" per ritornare a sognare, 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 simbolo di questo manuale di 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, dove il rischio della perdita d'"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 condivisi"<sup>4</sup>.

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 filoso-

4. Gendlin, 2001.



fici di Socrate, con la pratica della maieutica, 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 Mao-metto sulla montagna. Nella nostra cultura possiamo certamente identificare il mettersi intorno al camino come un momento di riflessione in famiglia o tra amici.

Nel Council si sviluppa un processo di conoscenza dentro se stessi e con gli altri che ci può far evocare l'interessante 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 "specchi"<sup>5</sup> 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, quello che ci premeva evidenziare è che i sette specchi non sono tappe da raggiungere bensì passi che dobbiamo riconoscere per raggiungere la consapevolezza e 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 interdipendente 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

5. Per approfondire info: [http://www.stazioneceleste.it/articoli/braden/7\\_specchi\\_esseni.htm](http://www.stazioneceleste.it/articoli/braden/7_specchi_esseni.htm)

questo nel confronto con gli altri ci può far distinguere l'interazione tra noi e i nostri genitori (modelli, credenze) e quindi farci scoprire che possono essere riformulati alla luce dell'esperienza dell'oggi;

6) nel processo esperienziale del Council si possono 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 da parte ogni opinione e giudizio perché non esiste un metro di giudizio per misurare la nostra perfezione e quindi come nel settimo specchio esseno "tutto è perfetto e naturale così com'è".

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 sulle 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.

"... 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"<sup>6</sup>, avendo coscienza di tutto il valore della tradizione dei nativi d'America a cui rendiamo onore.

6. Zimmerman, 2009.

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 l'unico obiettivo di accompagnarvi inizialmente in questa meravigliosa esperienza che è il Council, specificando che, al di là dei temi che qui vi proporremo (che sono il frutto anche di “personali esperienze creative”, come nel caso 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 Sè, dell'Altro nella nostra comunità e 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” e 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 se tutto ciò che facciamo nell'arco della giornata ci va 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 che ascolta il 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 d'idee, come farebbe un bambino di cinque anni con la sua storia della buonanotte preferita. Quando ascoltiamo in questo modo e la persona che parla lo fa in maniera autentica, possiamo vedere la sua storia svolgersi davanti a noi.<sup>7</sup>

“Questa verità” può essere espressa da chiunque partecipi al Cerchio con parole o con il silenzio. L'ascolto della voce del Council c'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 ad 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 e unica che v'invitiamo in ogni caso a provare.

Certamente comunichiamo sempre di più, con

---

7. *Ibidem.*

più mezzi, pur rendendoci conto che nessuno ci ascolta o abbiamo difficoltà ad ascoltare.

Non tutti però comprendono che se ascoltassimo tutte le cose che ci dicono faremmo diventare queste persone la nostra guida alla comprensione, e sarebbe orribile perché 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 la creatività è possibile solo se conosciamo noi stessi, il nostro modo d'essere. Il Council ci aiuta a scoprirlo, non attraverso un processo duale, ma di consapevolezza comune.

Oggi avvertiamo sempre di più un'accelerazione dei tempi della nostra vita, non siamo più abituati ad "abitare il tempo", abbiamo perso il senso della felicità vera, che significa svuotarsi. Solo quando si ama veramente si riesce a "svuotare la mente" e non avere più paura, la bellezza ci circonda e si può affrontare qualunque cosa.

Il Council, anche se fa viaggiare tra diversi mondi e modi d'essere, ci farà scoprire tra centomila noi nell'altro e si comprenderà che solo guardando noi stessi attraverso l'altro è possibile scoprire chi siamo veramente. D'altronde si dice sempre che noi non siamo altro che quello che gli altri vedono di noi.

Cosa 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" –. Tutto ciò c'impedisce di amare vera-

mente, perché o siamo troppo legati al passato o troppo orientati al futuro o peggio condizionati 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.

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 accompagna nel tempo presente (molti lo chiamano Aloin) 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 riuscire a modificare le nostre percezioni e con esse le nostre credenze.

Solo così possiamo guarire aiutati anche dalle nuove scienze biologiche come "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 po' come le parole?

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

Crediamo che il Council possa essere la "cellula" per un nuovo processo "creativo" di nuove comunità e una nuova cultura di democrazia, e 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 e proprio rito, ma ciò lo si comprenderà meglio quando lo si praticherà; esso va certamente supportato dalla conoscenza, soprattutto dall'esperienza che ci consentirà di comprendeere

re, attraverso l'ascolto nel Cerchio, com'è possibile costruire nuove relazioni con le persone e 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 e il bere, che ci consente di comunicare, ascoltare gli altri e noi stessi attraverso una modalità diversa e non violenta. Praticarlo è come praticare una saggia prevenzione primaria. Il segreto sta appunto nel vivere il tempo presente. Il tempo del Cerchio. Il tempo di una carezza a un bambino, il tempo trascorso in compagnia di un amico oppure a casa con i propri figli e la persona amata.

In molte tradizioni religiose viene ripreso questo concetto anche se in alcuni casi lo si deve attendere come premio. Invece, molti scritti sacri sono stati travisati nei loro significati originali; si può leggere ad esempio in alcuni testi sacri sia riconosciuti che considerati apocrifi, 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 d'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 alla quale noi abbiamo impedito di

uscire, perché abbiamo dato più importanza al credere che al sentire.

Nel proporvi questo testo come "percorso di apprendimento" non ci illudiamo assolutamente di essere esaustivi, nè vorremo essere considerati nuovi sacerdoti di una chiesa da costruire. Lo diciamo, a scanso di equivoci, che l'uso della parola sacro è esclusivamente riferita al fatto che ogni momento che si dedica a se stessi e agli altri con il cuore aperto è di per sé un momento sacro, sacro nel rapporto stesso con la madre terra e con tutti i figli che la popolano. Poiché questo "percorso di apprendimento" si può compiere, come abbiamo già detto, attraverso l'esperienza del praticare il Cerchio/Council, avendo coscienza che ogni Cerchio/Council, anche se uguale nel metodo e/o nelle sue regole è sempre diverso dall'altro, è di per se esso stesso "unico e divino". Quindi la nostra è un'azione (se volete) molto più ambiziosa e una "formazione discorsiva"<sup>8</sup>, 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 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, 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":

---

8. Foucault, 1998.

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. È la nostra luce, non la nostra oscurità che ci spaventa. Agire da piccolo uomo non aiuta il mondo, non c'è nulla d'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 alle 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.”

# Il gruppo

*Modalità per iniziare la discussione in un nuovo gruppo:*

- Quali sono 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 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 t'ispira più fiducia?
- Quale meno?
- Racconta un episodio in cui un gruppo o una persona singola in cui tu credevi ti ha tradito.
- Racconta un episodio in cui tu hai tradito la fiducia di qualcuno.
- Di fronte a un'ingiustizia, un torto o un disagio come ti comporti?

*Le ragioni più diffuse per cui si perde fiducia nel Cerchio*

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.
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.

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

1. Cosa significa per te credere in qualcuno?
2. In chi credi di più nella tua vita?
3. Cosa ti fa scattare la fiducia nella persona?
4. Come capisci che la tua fiducia è mal riposta?
5. Riguardo al gruppo cosa 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?

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

**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, nutrita, rafforzata.

**Richiesta azione:** quando vi rendete conto di tutti i sentimenti e bisogni soddisfatti, domandatevi come vorreste dire o fare e ascoltate la vostra risposta.

### **Prima tappa**

Assorbire – codificare il bene.

Togliere l'abitudine di 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 e i bisogni.

Condivisione, scambio, incontro, fermarsi, rallegrarsi.

# 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: ad esempio *La Fattoria degli Animali* di Orwell), 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:

- *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 mantenete 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 e 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;
- il Rito del ringraziamento;
- il rito del cerchio (il 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 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 sensa-



zione della pelle di nostra madre terra sotto i piedi e sotto i glutei.

Ricordiamo che tutto ciò di cui abbiamo bisogno viene da Lei e che Noi veniamo da Lei e non da qualche altro posto; essa continuerà a rifornirci di tutto ciò di 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 e in questo caso è opportuno, anche se vi sono 6 persone, dividerli 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 e in relazione al tempo che vi siete dati in precedenza della durata complessiva del Council. È 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 per poi raggiungere il lieto fine.

A conclusione del tempo dato a disposizione ad ognuno per raccontare la fiaba della loro vita si ricomponne 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):

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 di amicizia, di condivisione, di festa e di affetto.....sono stati .....

Chiudete il cerchio nella maniera classica.

Diciamolo pure. Pensiamo un po' tutti che in ogni evento vi sia chi ha ragione e chi ha torto.

Ci meravigliamo che le differenze producano equivoci, ambiguità, distorsioni nella comunicazione e conseguentemente conflitti.

Il conflitto, invece, è indicatore di movimento, di emozione, in poche parole di vita.

Senza dubbio esistono conflitti inutili – e in effetti molti dei litigi fanno parte di questa categoria – ma dovremmo ridare cittadinanza ai conflitti come occasioni di chiarimento, cura delle relazioni, scoperta di nuovi lati di noi stessi e degli altri.

Perché non pensare a una gestione creativa dei conflitti?

E cosa c'è di meglio del Cerchio per affrontare un conflitto?

La figura geometrica del Cerchio ha, in questa fase epocale, la possibilità di entrare con più forza nella vita quotidiana: nella progettazione urbanistica, nel disegno degli spazi pubblici, nell'arredamento dei luoghi d'incontro e nel *design* di prodotti e oggetti. Mettersi a Cerchio significa mettersi sullo stesso piano, potersi vedere negli occhi, essere più partecipi dell'evento, intervenire superando le asimmetrie che una cattedra o una geometria unidirezionale comportano. Insomma, il Cerchio nella progettazione sociale facilita la pratica della democrazia. Questo libro rappresenta un contributo prezioso e concreto nella riprogettazione degli spazi relazionali. È ispirato dalle fonti più autorevoli dei nativi americani secondo le quali la via del Cerchio è la via del cuore. Esserne pienamente consapevoli rende possibile creare un'armonia tra il battito del nostro cuore, il nostro cervello e il ritmo vitale della Terra.

*Quando ci ritroviamo insieme in un Cerchio ci sentiamo nel posto giusto e in armonia con la nostra natura. (Manitonquat)*

**Sidney Journò**, insegnante di Focusing, Hata Yoga e di Feldenkrais, facilitatore di gruppi con la tecnica del Council, ha maturato un'esperienza ventennale in varie discipline e ultimamente ha messo a punto un protocollo che le integra giungendo ad un unico percorso di lavoro incentrato sulla propria dimensione interiore.

**Enzo Maddaloni** ha fatto numerose esperienze in vari campi. Scopre la sua vera passione diventando un "clown dottore" e sceglie il nome di "Nanosecondo" che gli permette di giocare con la ruota del tempo e diventare un sognatore pratico. Fondatore del Raduno nazionale clown dottori ha adottato la Via del Cerchio come filosofia di vita.

*In copertina disegno di Silvio Boselli*

ISBN 978-88-6153-148-2



Euro 13,50 (I.i.)