

El Forum del ZEGG

texto de Dolores Richter * traducción Carmen Albuquerque Ruiz

Historia del Forum

El proyecto Meiga comenzó como un proyecto de investigación comprometido con el espíritu de experimentación, lejos sin embargo del punto de vista de la ciencia institucionalizada, tanto en el contenido como en el método.

El proyecto fue concebido como una investigación de la vida de forma inter-disciplinar abarcando biología, física, medicina y psicología y diseñado para reintegrar la fragmentación de todas las partes de la vida que invade la sociedad moderna. Pronto fue evidente que este enfoque radical sólo puede hacerse de forma rigurosa y sistemática en el laboratorio de una comunidad de vida y trabajo.

El profesor Dieter Duhm fue el iniciador de este experimento social, como una investigación holística de la vida, que desde el principio se enfocó en los temas básicos que invariablemente emergen entre seres humanos que viven juntos.

Temas como la naturaleza del amor, las formas de relación, el origen de los celos, los conflictos con la autoridad, y el cómo educar a los niños, aparecieron bajo el microscopio social.

Identificando los anhelos y las necesidades humanas básicas, investigando la raíz del miedo y de la violencia latentes, examinando qué constituye enfermedad y salud, encontrando formas de optimizar la nutrición y de obtener energía, de todo se sacó provecho.

El proyecto se preguntaba también sobre la fuente de la energía de la vida (Dios), el sentido y objeto de la vida, se examinaron las teorías de la creación, y se intentaron evaluar posibles trayectorias para la evolución en la historia de la humanidad a largo plazo.

El Forum se desarrolló a partir de la necesidad de un proceso para estudiar de forma segura este tipo de cuestiones sociales fundamentales. A través del tiempo se convirtió en una de las instituciones más esenciales, tanto para investigar los temas de interés, como para desarrollar un potente instrumento para la comunidad, necesario para contener la energía liberada en estos experimentos vitales.

Otras comunidades se han interesado recientemente en el "Forum" como un método para construir estructuras interpersonales lo bastante fuertes como para enfrentar los conflictos que surgen al vivir y trabajar juntos.

Para asistirles en su trabajo empezamos a ofrecer cursos y seminarios sobre "Forum". Este documento de trabajo trata de reunir algunas de nuestras experiencias de los últimos 15 años y de destilar de ellas algunos principios y guías, con la idea de maximizar las posibilidades de aplicar con éxito el "Forum" fuera de ZEGG.

Las formas y normas formuladas no pueden usarse de manera rígida y fija. A través de la experiencia real un grupo crece en competencia y unidad y al final deja atrás las normas, de la misma manera que un niño que aprende a ir en bicicleta abandona las ruedecillas de apoyo.

De hecho cuanto más alta es la energía común, la confianza y la entrega a la verdad en un grupo, menos normas y formas fijas se necesitan. Una vez que se han entendido bien y se

han internalizado, las formas se convierten en un tipo de ceremonia que aumenta la energía y la magia del momento.

Este documento constituye pues, una descripción escrita del “Forum”. No es prescriptivo porque el “Forum” no es una técnica o un método que se pueda aprender sistemáticamente y que pueda ser usado en cualquier lugar o situación.

Un “Forum” con sentido necesita una base de unidad mental- espiritual y un campo de experiencia comunal fundamentado en vivir valores humanos como confianza, verdad, amor, hogar, solidaridad y responsabilidad. El “Forum” está diseñado para trabajar con personas que viven juntas, compartiendo una visión común, y que están comprometidas con ciertos valores.

Cuanto más comprometida me siento con esa visión y con esos valores esenciales, más comprometida me siento a trabajar en el “Forum” con los individuos de mi grupo.

Entonces el “Forum” no funciona como una terapia de grupo ocasional, aunque sí podría funcionar en un empresa con la gente comprometida.

Qué es “Forum”

Un valor central y esencial para el “Forum” es la confianza. En toda comunidad hay dos campos de comportamiento distintos y complementarios, que deben estar cuidadosamente separados antes de que las personas puedan confiar mutuamente o no. La comunidad debe hacer una clara diferenciación entre la resolución de problemas que requieren información y discusiones objetivas, y un proceso diseñado para ayudar a la transparencia de ideas e intenciones.

En ambos campos las cuestiones de poder, dinero, sexo y amor, aparecen siempre. Si estas cuestiones no son transparentes, emergen las paranoias, la desconfianza y la alienación, que invariablemente minaran la habilidad de la comunidad para resolver problemas.

El “Forum” es pues, un proceso decisivo para asegurar la transparencia y por tanto esencial para la comunidad. Es donde revelamos nuestros patrones respecto al poder y la toma de decisiones, donde desvelamos lo que sucede en nuestra vida amorosa, donde nos damos cuenta de nuestras verdaderas intenciones, donde se expresan la luz y la oscuridad.

El “Forum” constituye una forma artística de compartir, un escenario para cualquier cosa que suceda en nuestro interior. Aquí, las verdaderas motivaciones de alguien, los sentimientos profundos, los anhelos, ideas y emociones se hacen públicos. Este foco sobre la transparencia, compartir y clarificar situaciones no resueltas de la vida diaria lo convierte en un valioso catalizador del propio crecimiento.

Pero el “Forum” es también un modelo único de investigación para el estudio de lo que constituye a un ser humano. Porque creemos que cada asunto personal propio es un ejemplo de un tema humano general, el “Forum” eleva ese tema personal poniéndolo sobre un escenario humano común donde también están temas sociales generales como dinero, guerra, amor, violencia y poder. El individuo en el “Forum” se tranquiliza al saber que lo que él o ella plantean es verdad para muchos.

Para crear esa trascendencia los individuos que componen el “Forum” se sientan en círculo. Una persona que va a “trabajar” o “presentar” sale al centro del círculo como si fuera sobre

un escenario. Así, el actor ocupa el escenario central y los demás forman la audiencia. El actor tiene toda la atención del grupo, con el poder y el espacio para hablar y actuar sin ser interrumpido por los otros que inicialmente juegan el rol de espectadores.

Cuando el “actor” ha terminado, entonces los otros pueden salir al centro a dar feedback y expresar lo que han percibido. Ahora el actor puede aprender de lo que otros piensan de él y de lo que tienen que decir, con suplementos, ampliaciones y matices, acerca del tema que él sacó a escena. El descubrimiento de lo que otros piensan y valoran de nosotros, tal vez lo que les hace amarnos, lo que significamos para ellos, proporciona el feedback social y la claridad esencial que nos moldea como seres sociales.

Cada “Forum”, cuya duración se acuerda de antemano, normalmente unos 90 minutos, está guiado por un facilitador cuya tarea es dirigir la “presentación” para extraer el aspecto general del tema personal. De esta manera cada “Forum” se convierte en un proceso de aprendizaje para todos los presentes. Únicamente el facilitador puede intervenir en el proceso de presentación, algunas veces para confundir a la persona que presenta, a veces para interrumpirle o para desviarle si él o ella están atascados en pensamientos repetitivos. No tiene sentido dejar a alguien seguir hablando si el drama personal empieza a alargarse y a aburrir.

La transparencia está servida cuando la persona que está en el medio se da cuenta del aburrimiento de sus oyentes. El facilitador ha sentido que la gente estaba escuchando pasivamente y pensando en silencio lo aburrida que era la historia. Puede el actor estar agradecido por la intervención que saca a la luz el efecto que sus palabras estaban teniendo en su audiencia?

Cuanto más sabemos cada uno, de nuestros patrones habituales de pensamiento y comportamiento, más rápido podemos percibirlos en otros e intervenir para dar apoyo. El facilitador que no siente amor o aceptación por el actor probablemente se resistirá a intervenir. Así, vemos que una de las cualidades de un facilitador es una elevada conciencia de las propias emociones, motivaciones, esquemas de pensamiento y sentimientos. El facilitador competente posee un amplio conocimiento humano, una alta conciencia social y un profundo sentido de responsabilidad. Al mismo tiempo el facilitador continúa siendo simplemente el miembro del grupo que ha asumido temporalmente el rol de dirigir el proceso del “Forum”. Se podría definir al facilitador como un canal focalizando las energías, temas y procesos. Hasta cierto punto esto significa dirigir y moldear el proceso. Sin embargo el facilitador no tiene las respuestas, no da soluciones, más bien permanece en el rol de focalizador, haciendo preguntas para sacar y ampliar el tema, haciendo de espejo del actor de manera que se abra el tema, se revelen conexiones, y lo conecte con la vitalidad.

Antes del inicio del Forum es importante que cada persona del círculo otorgue al facilitador confianza total para dirigir el proceso. Así, el círculo, que alberga a los actores potenciales para la sesión, da al facilitador el poder de invitar al que presenta a cantar una canción, hacer el pino, imitar a una gallina... es decir ser cualquier cosa que intuya que pueda ser útil para romper el patrón habitual. El facilitador solamente puede realizar fielmente su rol cuando el círculo le da su entera confianza. Y la confianza se debe extender al actor que renuncia a cuestionar la forma de dirigir o facilitar.

Todo este poder que le es conferido no pone al facilitador por encima del grupo, él o ella

sigue siendo un miembro de la comunidad que puede ser cuestionado o criticado después del Forum. Sólo cuando el focalizador disfruta de la total confianza del grupo puede emerger la gran energía que hace posible romper viejos hábitos, como una corriente de cooperación, creatividad y alegría.

El Forum no pretende ante todo solucionar un asunto. Más bien se trata de hacer visible la esencia del asunto. Se podría decir, precisamente, que se trata de mirar lo qué es, porque mirar es amar. Cuando observamos la esencia de una persona, brota en nosotros un sentimiento de amor que trasciende la simpatía personal. El ideal del Forum es sacar la belleza de la persona revelando su potencial mayor.

A menudo en el Forum también se trata de aclarar los diferentes factores y sentimientos que están influyendo en la situación. La solución de un tema a menudo resulta ser un “dejarlo ir”. Así en primer lugar hay un “comprender” y luego un “soltar el enganche”. Este “dejarlo ir” nunca ocurre si se ataca el problema directamente. Es más fácil que suceda dando un relajado rodeo al hablar, que al principio puede parecer que se aleja de la solución. Tal vez estoy dolida por los celos que siento cuando mi novio se ha ido con otra, y el facilitador me pide que cante una canción. El Forum pretende elevar el nivel de energía, quiere provocar la fuerza de la vida y su expresión. Cuando la energía ha podido por fin crecer, se produce un cambio de perspectiva tanto al nivel del cuerpo como del alma.

A veces este vuelco de la energía puede resultar muy simple, como cuando el facilitador invita al actor a moverse muy rápido, a exagerar los gestos, o a ponerle un sonido a los sentimientos. Cuando la energía cambia, a menudo se puede descubrir una nueva posición desde la que desarrollar la solución del problema. En este sentido el Forum apunta hacia el cambio en el momento, y conduce a la liberación del actor y del grupo.

La facilitación está lejos de ser una moderación neutral, porque los valores subyacentes en el Forum implican una actitud de guerrillero. El Forum apoya lo que es auténtico, vivo y verdadero. Apoya lo que sale a la luz, más allá de la cortesía y de los juegos habituales de disimulo y disfraz. Estamos tan acostumbrados a ocultar nuestros sentimientos que muchas veces perdemos el contacto con ellos. Nos reímos cuando tendríamos ganas de llorar, rechazamos lo que más deseamos, decimos no cuando sentimos que es sí, y sí cuando queremos decir no.

En el Forum experimentamos con diferentes facetas de nosotros mismos para averiguar cómo son cuando les damos permiso para hablar. Puede ser que te vas a un rincón y hablas con una voz que hay en ti mismo, y luego en otro rincón hablas con otra voz, tal vez opuesta, que también está en ti mismo. Algunas sugerencias teatrales pueden cambiar la energía hasta el punto de que un pensamiento que estaba sepultado, pueda llegar a ser expresado.

Sólo por el hecho de entrar en el Forum, invitando testigos a tu proceso, y con el compromiso de verdad y autenticidad, empiezas a descubrir flexibilidad y facilidad para tratar con tus emociones.

Al jugar diferentes roles y posibilidades de comportamiento, por ejemplo, uno puede descubrir que estar enfadado con alguien es solamente una emoción superficial. A otro nivel puedes descubrir que el profundo deseo que no te atreves a expresar, es el de una conexión más cercana.

Tan pronto como uno entra en contacto con una necesidad profunda y encuentra una manera

de expresarla y la ha oído, la angustia desaparece.

Probar diferentes formas de comportamiento y representar de forma teatral procesos emocionales es un paso importante hacia la des- identificación. Llego a ver que yo no soy este enfado, no soy este miedo, no soy estos celos. La manera en que estoy pensando y reaccionando en este momento es realmente sólo una posibilidad entre muchas. Perder identificación con esos estados pasajeros significa que has encontrado una actitud interior de observar lo que está pasando, y de separarte de ello. Has encontrado tu centro inmutable. En ese lugar tú ya no estás atado a los aparentemente importantes planes, necesidades, miedos y conjeturas que están presentes en este particular momento y que pueden ser reemplazados por otros muchos en otro momento.

Esta nueva percepción permite una actitud más suelta y lúdica.

Desde la posición de testigo tú no proyectas las experiencias del pasado en el futuro, ya no estás atado a las restricciones del ego y tu inteligencia está liberada para actuar. Por ejemplo, cuando tu pareja o tu amante hace planes que no te incluyen, y tú reaccionas con el miedo a ser abandonado del pasado, en ese momento, tú estás totalmente identificado con ese miedo a la pérdida. Entonces en el Forum cuando explicas tu preocupación y tu tristeza mediante alguna representación teatral, esta expresión real te re- conecta a tu propio sentido del humor y alegría de existir. Tú te des- identificas de ese miedo y eres capaz de ver el comportamiento de tu amante o compañero como su verdadero camino en este momento, y tú puedes ser un imparcial testigo de ello.

Este tipo de trabajo nos lleva hacia nuestro centro, nuestra verdad interior, a la expresión, libre de ocultamiento y pretensión. El escenario que es el Forum es sobre todo acerca de la verdad. No verdad como una categoría moral, sino aquello que aparece cuando escuchamos nuestro interior y nos permitimos confiar en otros. La verdad que emerge cuando ya no tiene sentido mantener barreras y llevar máscaras.

Lo que sale a la superficie cuando empezamos a trabajar con el Forum no es siempre amable. Al principio, lo que estaba suprimido o escondido emerge a la luz de la conciencia. Sin embargo, un Forum efectivo y hábil sacará el lado oscuro con humor, o de alguna otra manera teatral que sea divertida. El grupo aprende a expresar el miedo, la competición, la envidia, los celos y la malicia como teatro en el escenario del Forum. Dejar esos patrones y sentimientos enterrados bajo tierra contamina el ambiente.

Al mismo tiempo, el Forum no debería usarse inadecuadamente como un vertedero para emociones no digeridas. No puede ser un sustituto del trabajo interior de cada individuo, ni el Forum puede reemplazar la necesidad de la comunidad de evolucionar sus standards, sus valores y guías de comportamiento, es decir la visión.

Para que el Forum tenga sentido, es esencial el desarrollo de una cultura de la vida y del amor en la cual la verdad sea altamente valorada. Si lo que uno mostró en el Forum fue amable, o si fue malicioso, si mostraste el lado luminoso o el lado oscuro de ti mismo, todo tiene que venir desde el interior sin fingimiento. Cuando la esencia llega, siempre evocará amor, porque todo lo que se expresa con verdad y honestidad evoca amor en los que toman parte en este proceso.

El Forum es una escuela, dedicada a la exploración de la Vida. A veces te sorprenderás de lo

que dices cuando te metes en el rol de actor en el centro del Forum y el proceso empieza a fluir. Te sorprendes de lo que ves en ti y de lo que ves en los otros, al descubrir la complejidad del fenómeno humano. Puedes ver como en un caleidoscopio, su belleza, su potencial, su confusión y su violencia. En el Forum puedes experimentar los ecos de la historia humana reflejada en la experiencia de diferentes individuos. Todos estos descubrimientos preparan el camino para el cambio y el desarrollo. Sin duda el camino hacia la conciencia social, la compasión y el contacto requieren una metamorfosis interna y Forum, porque es a un tiempo personal y social, tiene el poder de provocar eso en nosotros. Como dijo Dieter Duhm, esa metamorfosis significa que amor y odio se han liberado de su abrazo mutuo, que uno no siente miedo cuando hay que luchar, y no hay inhibiciones cuando se requiere lealtad. Esto significa que uno no fuerza una sonrisa cuando lloraría o gritaría, que uno aprende a diferenciar entre amor y necesidad de alguien en quien apoyarse, entre un sí que viene del corazón y un sí que viene del miedo a ser rechazado. Esto significa que uno ya no confunde a su amante con su madre o su padre, que uno no confunde el sentimiento de simpatía con el de empatía, o la rabia de ser herido personalmente con la indignación contra los destructores de la vida, ni la propia cobardía con la tolerancia.

En la comunidad ZEGG hemos aprendido a limitar el Forum al área de los temas emocionales. Cuando queremos solucionar problemas, planificar o discutir decisiones prácticas que conciernen a toda la comunidad lo hacemos en una gran sesión de grupo que llamamos Plenaria. El Forum queda como una plataforma para lo emocional, para los procesos sexuales y personales que conciernen a la comunidad o individuales, pero no tiene que ver con solucionar problemas a nivel intelectual.

Los residentes de ZEGG se reúnen una o dos veces por semana para la Plenaria. Además se encuentran al menos una vez para un Forum y una vez para la matinee del domingo. La matinee es un espacio para compartir en el que los individuos presentan sus ideas sobre metas o visiones para la comunidad. Pueden también compartir ideas sobre acontecimientos políticos, perspectivas históricas, sugerir metas para el desarrollo personal o lanzar propuestas ecológicas o pedagógicas. Esta es una plataforma intelectual, que tiene un gran valor para mantener viva y en continuo desarrollo la visión alrededor de la cual la comunidad se formó.

Si una comunidad quiere tener una fuerte base humana de apoyo, entonces sus miembros necesitan por un lado un profundo entendimiento entre sí, y por otro una visión de vida que va más allá de los deseos personales de los individuos que la mantienen. De esta manera, el Forum, La Plenaria y la Matinee se complementan entre sí.

Además hay otras reuniones concretas que también crean comunidad y que responden a intereses o necesidades de los individuos residentes y de los grupos de trabajo. En caso de que alguien tenga un conflicto con su equipo de trabajo, pueden pedir un Forum. De hecho, cualquier persona puede pedir un Forum en cualquier momento, sobre algún tema con peso suficiente y lo bastante interesante para atraer a un grupo y a un focalizador voluntario que pueda ser emocionalmente neutral en el asunto.

www.zegg.de

www.zegg-forum.org