

Coerenza attraverso le scale

Una guida pratica nel sostenere la coerenza nella nostra vita quotidiana

Indice

Prima che la pratica inizi	3
Pratica 1 L'Allineamento	5
Stabilizzare la coerenza interiormente	
Pratica 2 Il Ritorno	13
Ripristinare la coerenza quando compare il disallineamento	
Pratica 3 La Sovranità Armonizzata	20
Mantenere la coerenza senza sovrastare o collassare	
Pratica 4 La Coerenza Relazionale	27
Sostenere la coerenza all'interno della relazione e del campo	
Pratica 5 Il Diventare Condiviso	34
Permettere alla coerenza di evolvere collettivamente con il tempo	
Diagramma: La Coerenza attraverso le scale	42
Mostra il sistema vivente come un intero	
L'arte di praticare la coerenza	43
Come intessere le cinque pratiche in un'espressione vissuta	
Come utilizzare questo manuale	47
Orientamento finale	

Prima che la pratica inizi

Questo manuale non è da studiare.
È da vivere cammin facendo.

Le pratiche che seguono non sono tecniche da padroneggiare
o passi da completare.
Sono semplici modalità per mantenere la coerenza
nelle situazioni della vita ordinaria.

Possano essere praticate ovunque:

nelle conversazioni
nel conflitto
nella leadership
nel ruolo di genitori
nella solitudine
nella collaborazione
nell'incertezza

Non richiedono che gli altri concordino.
Non richiedono delle circostanze ideali.
Non richiedono un'autorizzazione.

Iniziano ovunque tu sei.

Ogni pratica è un invito
a stabilizzare la coerenza nella tua vita personale
così che possa passare naturalmente nelle relazioni
e nei sistemi di cui sei parte.

Puoi leggere questo manuale di seguito
oppure aprirlo dove ti senti attratto.
Puoi lavorare con una pratica per mesi
e lasciare le altre.
Non c'è alcuna progressione da completare
e nessun livello da raggiungere.

La coerenza s'intensifica attraverso il ritorno,
non attraverso l'accumulazione.

Se a un qualsiasi punto delle pratiche ti senti gravato,
vago
o forzato,
fermati.

Ritorna a ciò che è semplice.
Ritorna a ciò che è onesto.
Ritorna a ciò che ristabilisce l'equilibrio.

Questo lavoro non riguarda diventare esemplari.
Riguarda diventare disponibili
alla coerenza come una presenza vissuta.

Null'altro è richiesto.

Coerenza, come qui usato, significa semplicemente
vivere in modo tale da mantenere la propria vita interiore, le proprie azioni e
relazioni, chiare, oneste e sostenitrici della vita.

L'Allineamento | Pratica 1

Stabilizzare la coerenza

Definizione vivente

L'allineamento è la pratica di portare la percezione, l'azione e la relazione in coerenza con ciò che si sa essere vero, e con il campo più vasto di cui si è parte.

L'allineamento non è auto-miglioramento.

Non è accondiscendenza.

Non è disciplina.

È la pratica di stabilizzare la coerenza

Orientamento

L'allineamento è il silenzioso continuo lavoro di mantenere la coerenza nelle situazioni della vita ordinaria.

Viene praticato nelle conversazioni,
nel prendere decisioni,
nel conflitto,
nella solitudine,
nell'incertezza,
e nei momenti di chiarezza.

Non richiede circostanze ideali.

Non richiede che gli altri concordino.

Non richiede un ambiente stabile.

Inizia ovunque si è.

L'allineamento non è qualcosa che si viene raggiunto una volta e mantenuto in modo permanente.

È un aggiustamento vivente,

un continuo ritorno all'equilibrio

tra ciò che si percepisce,
ciò che si conosce
e come si agisce.

Con il tempo, questo ritornare diventa più naturale,
meno sforzato
e più preciso.

Quando la coerenza si auto-stabilizza

Si pratica l'allineamento affinché la coerenza possa auto-stabilizzarsi nella propria vita.

Quando la coerenza è instabile,
dipende da delle condizioni:
che gli altri siano d'accordo,
dalla prevedibilità degli ambienti,
da una rassicurazione emotiva
o da una struttura istituzionale.

Quando la coerenza si stabilizza interiormente,
non dipende più da queste condizioni.

Inizia a funzionare più come il respiro o l'equilibrio:
qualcosa mantenuto quietamente
piuttosto che raggiunto ripetutamente.

Da questa stabilità:

- la percezione diventa più chiara
- l'azione diventa meno reattiva
- la relazione diventa meno intrecciata al controllo o alla resa
- il ritorno diventa più veloce e più naturale

Non è più necessario forzare la coerenza nelle situazioni.
La coerenza inizia a circolare con la presenza.

L'allineamento permette alla coerenza di trovare il suo stesso equilibrio all'interno di una vita umana.

Inizialmente, la coerenza può percepirsi instabile,
come qualcosa di nuovo che impara a reggersi.
Con la pratica diventa più fluida,
più responsiva
e più a suo agio nel movimento.

Alla fine, non entra più in collisione con la vita.
Inizia a muoversi con essa.

Perché si pratica l'allineamento

Si pratica l'allineamento affinché la coerenza possa stabilizzarsi nel corpo, nella percezione e nell'azione
e muoversi in modo naturale nel campo più vasto.

Non per perfezionare il sé.
Non per gestire gli altri.
Non per realizzare uno stato permanente.

Ma per permettere alla coerenza di essere portata
in modo costante
e rilasciata in modo naturale
nella vita ordinaria.

Quando la coerenza si stabilizza in una vita,
inizia a influenzare il campo circostante,
non attraverso la persuasione o il controllo
ma attraverso l'affidabilità della presenza.

Altri possono percepire questa stabilità.
Oppure no.
L'allineamento non dipende dal riconoscimento.

Il suo scopo è semplice:
permettere alla coerenza di reggersi da sé
nel proprio modo di vivere.

Quando un numero sufficiente di individui stabilizza la coerenza interiormente,
la coerenza inizia a stabilizzarsi anche nelle relazioni e nei sistemi.

È così che la gerarchia diventa inutile.

Non perché la struttura sparisce,
ma perché la coerenza non richiede più un rafforzamento esterno
per rimanere presente.

La coerenza si porta.
Si mantiene.
Vi si ritorna.
Si condivide attraverso la presenza.

Distorsioni comuni

L'allineamento può essere frainteso.

Non è rigida costanza.
Non pretende perfezione.
Non richiede di sopprimere le emozioni
o di mantenere una perenne compostezza.

Il disallineamento si presenterà.
La confusione sorgerà.
La reattività succederà.

L'allineamento non è l'assenza di queste esperienze.
È la capacità di notarle
e di gradualmente ritornare alla coerenza
senza auto-punizione o negazione.

È anche il non accondiscendere alle aspettative esterne
che sono in conflitto con la propria più profonda conoscenza.

Il vero allineamento può richiedere
una pausa,
un onesto parlare,
il tracciare un confine
o un cambio di direzione.

A volte, l'allineamento si percepirà silenzioso e interiore.
Altre volte, può richiedere un'azione visibile.

In tutti i casi, la sua misura non è l'apparenza
ma la coerenza tra percezione, verità e azione.

Punto di Quiete

L'allineamento è come la coerenza impara
a reggersi da sé
all'interno di una vita umana.

Quando praticato nei gruppi e nelle organizzazioni

L'allineamento nei sistemi inizia nello stesso modo in cui inizia in una persona:
stabilizzando la coerenza localmente.

Un individuo che pratica in modo costante l'allineamento
diventa una presenza stabilizzante negli incontri, nelle decisioni e nei conflitti.
Non impone la coerenza.
La porta.

Con il tempo, altri possono iniziare a orientarsi intorno a questa stabilità,
non attraverso l'autorità
ma attraverso l'affidabilità della presenza.

Dove parecchi individui praticano insieme l'allineamento,
la comunicazione diventa più chiara,
la riparazione più rapida
e la presa di decisioni meno reattiva.

Questo è il modo in cui la coerenza inizia a estendersi scalarmente nei sistemi:
non con un mandato,
ma con l'esempio.

Non inizia strutturalmente.
Inizia localmente.

Interludio

Sull'essere pronti e il passo

Può arrivare il momento
in cui si riconoscono l'allineamento e il ritorno
non come idee
ma come modi di vivere.

Questo riconoscimento può essere percepito come una soglia.

Una volta vista,
non può essere totalmente non vista.
Tuttavia, ci si può non sentir pronti
a viverlo in modo pieno e continuo.

Questo è naturale.

La maturità interiore non si realizza tramite una pressione.
Si realizza con la disponibilità e il tempo.

Ci si può avvicinare pian piano.
Si può praticare in piccoli modi.
Si può avanzare e poi fare una pausa.
Si può ritornare ancora e ancora
fino a quando la coerenza diventa più familiare della frammentazione.

Non c'è alcuna necessità di muoversi in fretta.
Non c'è alcun vantaggio nel forzare l'essere pronti.

Allineamento non è velocità.
È direzione.

Ritorno non è urgenza.
È disponibilità a imparare e riallinearsi.

Ogni sovrano varca le soglie
al suo proprio ritmo.

Muoversi lentamente con sincerità
è più coerente
che muoversi velocemente senza integrazione.

Se questo lavoro sembra a volte distante,
lascialo a portata di mano senza pressione.

Quando ti sentirai maggiormente pronto,
le pratiche torneranno ad incontrarti
esattamente lì dove ti trovi.

Nulla viene perso andando al passo
di una spontanea maturazione.

Il Ritorno | Pratica 2

Integrare l'apprendimento, ripristinare la coerenza

Definizione vivente

Il ritorno è la pratica di ripristinare la coerenza integrando l'apprendimento rivelato attraverso il disallineamento e permettendo a quell'apprendimento di affinare l'azione futura.

Il ritorno non è una regressione a uno stato precedente.
È un riallineamento evolutivo.

Attraverso il ritorno, la coerenza viene ripristinata a una risoluzione più profonda rispetto a prima del disallineamento.

Orientamento

Il disallineamento è inevitabile.

La percezione sarà confusa.

La reattività emergerà.

L'azione si muoverà a volte prima della chiarezza.

Le relazioni di tanto in tanto si allontaneranno dalla coerenza.

Il ritorno esiste perché esiste il disallineamento.

Senza il ritorno, il disallineamento si accumula.

Con il ritorno, il disallineamento diventa apprendimento.

Il ritorno è come si mantiene la coerenza nel corso del tempo:
non evitando l'errore
ma integrando ciò che l'errore rivela.

È una pratica silenziosa.

Spesso invisibile.

A volte immediata.

A volte graduale.

Non dipende dalla perfezione.
Dipende dalla disponibilità a imparare
e dalla disponibilità a riallinearsi.

Il Ritorno come integrazione

Ogni disallineamento porta informazioni.

Rivela dove la percezione era incompleta,
dove l'azione si è mossa prima della consapevolezza,
o dove la coerenza non era ancora pienamente stabilizzata.

Il ritorno inizia riconoscendo queste informazioni
senza auto-punizione o negazione.

L'apprendimento viene poi integrato:
non in modo astratto,
ma comportamentale.

La percezione si affina.
L'azione si aggiusta.
La relazione viene approcciata in modo differente.
La futura reazione diventa più precisa.

Attraverso l'integrazione, l'allineamento evolve.

Il ritorno, quindi, fa più che ripristinare la coerenza.
La matura.

Il disallineamento —> rivela l'apprendimento
L'apprendimento —> integra
L'integrazione —> evolve l'allineamento
Un allineamento evoluto —> stabilizza la coerenza a una più alta risoluzione

Questo è l'arco di sviluppo del ritorno.

La responsabilità in un campo condiviso

Il ritorno è una pratica naturale della sovranità matura.
È anche una responsabilità in un campo condiviso di conseguenze.

Nessuna azione avviene nell'isolamento.
Ogni azione entra in un campo relazionale
che include gli altri, gli ambienti, i sistemi e i futuri risultati.

Quando il disallineamento non è integrato,
i suoi effetti indugiano all'interno di questo campo
come confusione, tensione o frammentazione.

Quando l'apprendimento è integrato attraverso il ritorno,
la coerenza viene ripristinata non soltanto internamente
ma anche all'interno del campo circostante.

Il ritorno è, pertanto, una forma di igiene del campo
all'interno delle relazioni annidate e nei sistemi.

Mantiene la chiarezza all'interno del reticolo di connessione
in cui tutti i partecipanti sono già coinvolti.

Questa responsabilità non è moralistica.
È strutturale.

La sovranità matura attraverso la disponibilità al ritorno
– ancora e ancora –
integrando ciò che è stato rivelato
e permettendo all'allineamento di evolvere.

La maturità interiore cresce da questa pratica.

Il Ritorno senza reciprocità

Il ritorno non dipende da altri esseri che sono pronti a riparare.

A volte, il disallineamento capita all'interno di una relazione dove la comprensione reciproca o il ripristino non è immediatamente possibile. Si può ancora ritornare.

La coerenza può essere ripristinata interiormente integrando l'apprendimento, chiarendo la verità e aggiustando l'azione futura anche quando la riparazione relazionale deve attendere.

Il ritorno ripristina la relazione con:

il corpo
la verità
la responsabilità
il futuro

Questi ripristini sono sempre disponibili.

Dove il reciproco allineamento diventa successivamente possibile, la relazione può anche ripararsi.
Dove non lo fa, può ancora rimanere intatta la coerenza.

Il ritorno libera il ripristino dalla dipendenza dalla reciprocità.

Limiti e non-accettazione del danno

Ritornare non significa accettare una continua incoerenza o un danno.

Non richiede di rimanere in situazioni che ripetutamente fratturano la coerenza senza possibilità di riparazione.

A volte, il ritorno porta a più chiari limiti, a schemi modificati di impegno o a un necessario distanziamento.

L'obiettivo non è salvaguardare ogni relazione.
L'obiettivo è salvaguardare la coerenza.

La coerenza, prima.
La relazione, dove possibile.
Il distanziamento, dove necessario.
L'allineamento, sempre.

Il ritorno, come la sovranità armonizzata,
non richiede di rimanere dove la coerenza non può vivere.

Questo orientamento permette al ritorno
di restare compassionevole
senza diventare permissivo verso il danno.

Perché il ritorno matura la sovranità

La sovranità s'intensifica attraverso l'integrazione dell'apprendimento.

Senza il ritorno,
il disallineamento tende a ripetersi.
Gli schemi si consolidano.
Il dare la colpa entra in circolo.
La crescita rallenta.

Con il ritorno,
ogni disallineamento diventa istruzione.
Ogni integrazione aumenta la chiarezza.
Ogni affinamento rafforza la coerenza.

Con il tempo, l'intervallo tra il disallineamento e il ritorno si riduce.
L'integrazione diventa più fluida.
L'allineamento diventa più preciso.

Questo è la fonte primaria della maturità interiore.

Non l'accumulazione della conoscenza,
ma l'integrazione dell'apprendimento vissuto.

Attraverso il ritorno,
la coerenza diventa più resiliente,
più adattativa
e più stabile al cambiamento delle condizioni.

Distorsioni comuni

Il ritorno può essere confuso con l'apologia¹.
L'apologia può accompagnare il ritorno,
ma il ritorno richiede integrazione e cambiamento.

Il ritorno può essere confuso con il biasimarsi.
Il biasimarsi inibisce l'apprendimento.
Il ritorno integra l'apprendimento senza autopunizione.

Il ritorno può essere confuso con una riconciliazione forzata.
Il vero ritorno non richiede un prematuro ripristino della relazione.

Il ritorno può anche essere evitato
attraverso la distrazione, la giustificazione o il ritirarsi.
Quando l'apprendimento non è integrato,
il disallineamento tende a ripetersi in nuove forme.

Un genuino ritorno è riconoscibile da un solo segno:
l'azione futura riflette l'integrazione dell'apprendimento.

Punto di Quietè

Il ritorno è come la coerenza impara
dal suo stesso movimento
e diventa più saggia nella forma.

¹ **Apologia** – discorso pronunciato o scritto a difesa e spesso anche a esaltazione di sé e della propria opera o di un'altra persona, di una fede, dottrina, ecc. (Treccani) [NdT]

Quando praticato nei gruppi e nelle organizzazioni

Il ritorno nei sistemi si mostra come visibile integrazione dell'apprendimento.

Quando gli individui riconoscono il disallineamento,
integrano ciò che esso rivela
e aggiustano l'azione futura di conseguenza,
la fiducia inizia a stabilizzarsi.

Il biasimo diminuisce.
L'apprendimento accelera.
L'adattamento diventa possibile.

I gruppi e le organizzazioni che praticano il ritorno
non ricercano la perfezione.
Coltivano la responsabilità.

I passi falsi diventano informazioni.
Le correzioni di direzione diventano normali.
La responsabilità diventa condivisa invece che punitiva.

Quando il ritorno viene praticato in modo costante,
nel corso del tempo la coerenza si rafforza,
non perché scompare l'errore
ma perché l'apprendimento è continuamente integrato.

Come con tutte le pratiche di coerenza,
inizia localmente.

Un individuo disponibile al ritorno
può iniziare a stabilizzare un intero campo relazionale.

La Sovranità Armonizzata | Pratica 3

Co-creare campi coerenti

Definizione vivente

La sovranità armonizzata è la capacità di stare nella propria personale coerenza mentre si partecipa nei campi condivisi del diventare – senza dominazione, ritiro o auto-cancellazione – affinché nuovi campi di intelligenza relazionale possano emergere.

È la sovranità che può co-creare.

Orientamento

L'allineamento stabilizza la coerenza.

Il ritorno evolve la coerenza.

La sovranità armonizzata permette alla coerenza di incontrare altre coerenze.
e generare qualcosa di nuovo.

Senza la sovranità armonizzata
anche gli individui altamente affinati possono rimanere isolati:
stabili internamente
e tuttavia incapaci di formare campi duraturi di coerenza condivisa.

La sovranità armonizzata risolve questo isolamento.

Permette di stare chiaramente nel proprio allineamento
mentre si entra nello spazio relazionale condiviso
senza aver bisogno di controllare, sottomettersi o ritirarsi.

Da questa posizione, la co-creazione diventa possibile.

Il modo di stare

La sovranità armonizzata inizia nel modo in cui uno sta.

Un sovereign sta con la sua stessa coerenza
senza cercare di prevalere,
senza cercare l'autorizzazione
e senza ritirarsi dalla vita relazionale.

Questo stare è quieto.
Non richiede dichiarazioni.
Non richiede riconoscimento.

È semplicemente la stabilizzazione dell'allineamento e del ritorno
nel proprio modo di essere.

Da questo stare:

non si domina
non si collassa
non si scompare

La coerenza è portata senza la forzatura.

Questa posizione stabile permette alla relazione di avvenire
senza compromettere la sovranità.

La modalità dell'incontro

Da uno stare stabile
è possibile incontrare un altro sovereign.

Non per fondere le identità.
Non per negoziare il potere.
Non per estorcere un accordo.

Ma per permettere a un campo condiviso di emergere.

Quando due o più sovranità coerenti s'incontrano
senza sovrastare o ritirarsi,
si forma un terzo campo.

Questo campo non è posseduto da nessuna delle parti.
Si genera tra loro.

Porta nuove possibilità,
nuove comprensioni
e un'intelligenza relazionale espansa.

Questo è l'inizio della co-creazione.

Lo sviluppo del circuito di fiducia

Quando delle sovranità coerenti continuano a incontrarsi in questo modo,
si forma un circuito di fiducia.

Non è una fiducia basata sul credere.
È una fiducia basata su uno schema.

Affidabilità dell'allineamento.
Affidabilità del ritorno.
Affidabilità dell'apprendere l'integrazione.
Affidabilità della presenza.

Con il tempo, questi schemi creano un campo relazionale stabile
dove la collaborazione diventa naturale
e l'emersione creativa diventa possibile.

L'integrità diventa il centro della collaborazione.

Non l'integrità imposta...
l'integrità vissuta.

Questa integrità stabilizza il campo condiviso
e gli permette di crescere oltre il contatto iniziale.

Il campo co-creativo

Quando un circuito di fiducia si stabilizza,
il campo condiviso diventa generativo.

Nuove intuizioni sorgono più facilmente.
Nuove forme di cooperazione diventano possibili.
Nuove risposte alla complessità emergono.

Questa coerenza generativa è talvolta descritta come Amore.
All'interno di questo lavoro, l'Amore si riferisce alla coerenza generativa che emerge, quando l'allineamento, il ritorno e la sovranità matura circolano all'interno di un campo relazionale condiviso.

Non è un sentimento.
Non è un'idealizzazione.
È una proprietà funzionale della relazione coerente.

Dove la sovranità armonizzata viene praticata,
questa coerenza generativa appare naturalmente.

La protezione e il sostentamento del campo

I campi di coerenza condivisi richiedono cura.

Non una protezione attraverso il controllo o il possesso,
ma attraverso una continua integrità.

Ogni partecipante mantiene l'allineamento.
Ognuno ritorna quando si presenta un disallineamento.
Ognuno agisce senza sovrastare o ritirarsi.

Tramite questi semplici impegni,
il campo condiviso rimane pulito e stabile.

Se entra la distorsione, è disintegrata.
Se sorge la tensione, è indirizzata.
Se il distanziamento diventa necessario, lo si fa senza ostilità.

L'obiettivo non è preservare ogni relazione.
L'obiettivo è preservare la coerenza.

Con questo orientamento,
i campi condivisi restano resilienti e adattativi.

La trasmissione

I campi coerenti non rimangono confinati.

Quando l'allineamento, il ritorno e la sovranità armonizzata si stabilizzano in un campo condiviso, i loro effetti si estendono oltre gli stretti partecipanti.

Parte di questa estensione è visibile:
in una comunicazione più chiara,
in una collaborazione più generativa,
nella comparsa della fiducia e di possibilità creative.

Parte di essa è meno visibile.

La coerenza all'interno di un campo relazionale influenza i campi adiacenti
attraverso la percezione, la presa di decisioni, la tempistica e la reazione.
Gli schemi cambiano.
Si aprono possibilità.
Nuove forme di coordinazione diventano disponibili.

Questa trasmissione non è pilotata dalla persuasione o dal reclutamento.
Avviene attraverso la naturale responsività dei campi interconnessi.

Un campo coerente cambia ciò che diventa possibile
per tutti coloro che entrano nella sua sfera di relazione,
direttamente o indirettamente.

Con il tempo, questi cambiamenti si accumulano.
La coerenza inizia a propagarsi attraversando network,
sistemi e ambienti
attraverso l'esempio vissuto,
il contatto relazionale

e una più ampia responsabilità al campo condiviso stesso.
Questo è l'effetto-campo della sovranità armonizzata.

Non può essere forzato.
Può soltanto essere generato e sostenuto.

Man mano che più individui e gruppi stabilizzano insieme la coerenza,
la portata e la profondità di questo effetto si espande naturalmente.

In questo modo, la sovranità armonizzata diventa
non solo relazionale
ma civilizzativa.

Distorsioni comuni

La sovranità armonizzata può essere confusa con un'eccessiva conciliazione.
La vera armonia non richiede l'auto-cancellazione.

Può essere confusa con l'indipendenza o il distacco.
La vera sovranità rimane relazionale e partecipativa.

Può essere confusa con un controllo mascherato da guida.
La vera co-creazione non richiede di sovrastare.

Può anche essere fraintesa con una passiva accettazione dell'incoerenza.
La sovranità armonizzata mantiene chiari i confini
e permette il distanziamento dove la coerenza non può essere sostenuta.

In tutti i casi, misurarla è semplice:
la coerenza si mantiene senza sovrastare o ritirarsi.

Punto di Quieté

La sovranità armonizzata è l'incontro di esseri coerenti
da cui nuovi mondi hanno quietamente inizio.

Quando praticata nei gruppi e nelle organizzazioni

Nei gruppi e nelle organizzazioni, la sovranità armonizzata appare come la capacità degli individui di agire con chiarezza e apertura senza competere per il controllo o ritirarsi nel silenzio.

Quando gli individui stanno nella loro propria coerenza e incontrano gli altri in questo stesso modo, la collaborazione diventa generativa invece che politica.

La fiducia si forma attraverso l'affidabilità dell'azione e del ritorno.
I campi condivisi di intelligenza creativa iniziano ad emergere.
L'autorità diventa meno di posizione e più di relazione.

Con il tempo, questi schemi permettono alle organizzazioni di operare come campi coerenti invece che come ruoli frammentati.

Come con tutte le pratiche della coerenza, questa inizia localmente.

Un individuo che pratica la sovranità armonizzata può iniziare a cambiare il campo relazionale intorno a sé.

La Coerenza Relazionale | Pratica 4

Prendersi cura del campo vivente della relazione

La coerenza relazionale è la pratica di mantenere l'allineamento nei campi viventi di relazione in cui si vive.

Non è il tentativo di mantenere ogni relazione.

Non è il tentativo di soddisfare ogni aspettativa.

Non è il tentativo di essere parimenti disponibile a tutto.

La coerenza relazionale è la pratica di assicurare che i campi in cui si partecipa rimangano puliti, rispettosi e supportivi della vita nel tempo.

Questo include le relazioni con:

- le persone
- i progetti creativi e collaborativi
- il proprio corpo e la propria attenzione
- gli ambienti e le ecologie
- le tecnologie e i sistemi
- le future conseguenze

La coerenza relazionale non è, pertanto, a sé stante.

È annidata.

Ogni relazione vive all'interno di più campi contemporaneamente.

Prendersi cura di uno in modo coerente
è influenzarne molti.

Orientamento

La coerenza relazionale non richiede una costante intimità.
Non richiede eguaglianza di tempo o energia.
Non richiede che ogni relazione diventi più profonda o prosegua.

Richiede soltanto questo:

che i campi in cui si partecipa
non siano coscientemente deteriorati dalla propria presenza
e, dove possibile, siano lasciati più puliti.

Che dove uno rimane,
rimanga nell'integrità.

Che dove uno non riesce a rimanere nell'integrità,
si adatti attraverso la verità, il tracciare confini, il distanziamento o la riparazione.

La coerenza relazionale è sostenuta
dall'integrità dell'attenzione,
non dalla quantità di tempo.

Ciò che questa pratica riconosce

Molte difficoltà relazionali non sorgono dalla mancanza di cura,
ma dalla frammentazione dell'attenzione e di priorità.

Si può essere profondamente attenti verso molte persone e responsabilità
ed essere nel contempo capaci di prendersi attivamente cura solo di alcune in un
dato momento.

La coerenza relazionale non pretende un investimento paritario.
Chiede solo che il campo condiviso rimanga rispettato e curato
qualunque sia il livello di contatto esistente.

Una cura minima include:

- il chiarire invece che evitare

- l'onestà riguardo i limiti
- delle transizioni rispettose
- il porre confini non drastici
- delle chiusure responsabili dove necessario

Piccoli atti di chiarezza

spesso preservano la coerenza in modo più efficace
di una presenza ambigua e prolungata.

La riformulazione profonda

Questa pratica non garantisce
la continuità di ogni relazione.

Garantisce soltanto:

che le relazioni che rimangono
siano nella coerenza invece che nell'erosione.

Che quelle che non riescono a rimanere
siano lasciate andare senza un inutile danno
al campo più ampio.

L'obiettivo non è preservare una relazione basata
sull'abitudine, l'utilità o l'aspettativa.

L'obiettivo è preservare la coerenza
ovunque all'interno del campo vivente della relazione.

Dato che ogni relazione tocca molteplici campi:

personale
familiare
sociale
creativo
ecologico
civilizzativo

Sostenere la coerenza in un campo
supporta la coerenza in molti.

Quando compare il disallineamento

Quando sorge l'incoerenza relazionale
questa pratica non ricerca un'immediata risoluzione.

Inizia con l'orientamento:

Quale campo è influenzato?
Qual è la mia responsabilità?
Che cosa può essere riparato?
Che cosa deve essere chiarito?
Che cosa può richiedere un distanziamento?

La coerenza relazionale permette:

la riparazione dove possibile
il distanziamento dove necessario
il rispetto ovunque

Non forza la continuità.
Non drammatizza la separazione.
Mantiene la dignità del campo.

La consapevolezza del campo

Ogni relazione contribuisce
al campo più ampio in cui si vive.

Prendersi cura in modo coerente delle relazioni
significa stabilizzare questo campo più ampio.

Trascurarle in modo costante
significa introdurre una sottile frammentazione

che alla fine si diffonde oltre il contesto originario.

È per questo motivo che la coerenza relazionale non è meramente interpersonale.

È ecologica.

È sistemica.

È implicitamente civilizzativa.

Punto di Quietè

Una relazione non ha bisogno di essere costante per rimanere coerente.

Ha solo bisogno di avere sufficiente chiarezza che il campo rimanga sereno.

L'applicazione attraverso le scale

(Gruppi, organizzazioni e sforzi condivisi)

Gli stessi principi si applicano ovunque le persone lavorino, costruiscano o creino insieme.

La coerenza relazionale all'interno dei gruppi e delle organizzazioni non si sostiene con l'essere costantemente d'accordo o con una partecipazione paritaria.

È sostenuta da:

- la chiarezza dell'intenzione
- l'integrità della comunicazione
- la gestione responsabile delle tensioni

- la riparazione visibile quando interviene il disallineamento
- il rispetto per il campo condiviso delle conseguenze

Negli ambienti coerenti:

Il disallineamento viene gestito senza drammatizzare.

La riparazione è visibile e normale.

I confini sono rispettati senza ostilità.

La partecipazione è volontaria ma responsabile.

La coerenza relazionale all'interno delle organizzazioni non richiede di uniformare la cultura o un'armonia costante. Richiede soltanto che il campo condiviso non sia coscientemente deteriorato dall'evitare, dal prevalere o da un disallineamento cronico.

Quando gli individui portano coerenza localmente, il gruppo si stabilizza.

Quando il gruppo si stabilizza, le organizzazioni sono in grado di apprendere.

È in questo modo che la coerenza inizia a estendersi scalarmente senza forzare.

Arriviamo ora alla **Pratica 5 | Il Diventare Condiviso**, e qui il manuale cambia sottilmente dallo *stabilizzare la coerenza* al *partecipare all'evoluzione*.

Le prime quattro pratiche stabiliscono la maturità interiore e la stabilità relazionale:

1. L'Allineamento – stabilizza la direzione interiore
2. Il Ritorno – evolve attraverso il disallineamento
3. La Sovranità Armonizzata – attiva la co-creazione
4. La Coerenza Relazionale – sostiene i campi condivisi

Ora viene la fioritura naturale:

Il Diventare Condiviso

– non come concetto, ma come partecipazione vissuta nei campi in evoluzione.

Questa è la prima pratica che passa esplicitamente **dalla coerenza → all'emersione**.

Il Diventare Condiviso | Pratica 5

Partecipare alla reciproca evoluzione

Diventare Condiviso inizia quando si riconosce:

Che nessuno si sviluppa da solo.

Che ogni vita si dispiega all'interno di campi condivisi di influenza e conseguenza.

E quindi:

Come uno cresce, influenza come crescono gli altri.

Come gli altri crescono, influenza come uno cresce.

Diventare Condiviso è la pratica
di partecipare coscientemente a questa reciproca evoluzione.

Definizione vivente

Diventare Condiviso è la partecipazione cosciente ai campi in evoluzione in cui si vive, permettendo che la propria crescita contribuisca alla crescita degli altri e permettendo alla crescita degli altri di rimodellare il proprio diventare.

Non è fusione.

Non è identità.

Non è la resa della sovranità.

È il riconoscimento che l'evoluzione è relazionale.

Il campo già si muove

Che lo si riconosca o meno,
ogni relazione, collaborazione e sistema
è parte di un più vasto campo di sviluppo.

Le famiglie evolvono.
I gruppi evolvono.
Le tecnologie evolvono.
Le culture evolvono.
Le ecologie evolvono.

Nessun essere evolve nell'isolamento.

Ogni crescita solitaria rimodella il campo da cui essa è emersa.

Il Diventare Condiviso non crea questa dinamica.
Diventa consapevole di essa.

È lo spostamento da una partecipazione inconsapevole
a una partecipazione consapevole
nel movimento evolutivo condiviso.

La crescita come evento condiviso

Quando si pratica l'Allineamento e il Ritorno,
la coerenza interiore si stabilizza.

Quando si pratica la Sovranità Armonizzata e la Coerenza Relazionale,
i campi condivisi si stabilizzano.

Il Diventare Condiviso emerge in modo naturale dai campi stabilizzati.

La crescita diventa contagiosa: non attraverso la persuasione,
ma attraverso l'esempio e la presenza.

Quando si evolve in chiarezza,
altri percepiscono una nuova possibilità.

Quando altri evolvono,
l'invito è di estendersi.

Questo reciproco invito è il Diventare Condiviso.

Il Diventare Condiviso non richiede di essere d'accordo.
Richiede solo la disponibilità
a rimanere aperti a una reciproca crescita
senza forzare la direzione o ritirarsi dal prendersi cura.

Permettere la differenza dello sviluppo

Il Diventare Condiviso non significa sviluppo sincronizzato.

Alcuni si muoveranno rapidamente.
Altri si muoveranno lentamente.
Alcuni faranno resistenza.
Altri faranno il salto.

Praticare il Diventare Condiviso è:

- permettere agli altri di avere la loro tempistica
- trattenersi dal forzare l'allineamento
- evitare il paragone come misurazione
- rimanere disponibili senza controllare

L'impazienza frattura i campi.
Il paragone distorce la crescita.
Il controllo arresta lo sviluppo.

Il Diventare Condiviso richiede fiducia verso il campo più ampio dell'evoluzione.

Co-creare le condizioni dello sviluppo

Il Diventare Condiviso diventa tangibile quando si crea coscientemente le condizioni che permettono ad altri di crescere.

Queste condizioni includono:

- sicurezza psicologica dialogo
- onesto permesso di sbagliare e ritornare
- modelli visibili di riparazione
- feedback non umiliante
- incoraggiamento senza esagerazione

Uno non sviluppa gli altri.

Si co-crea le condizioni in cui lo sviluppo diventa possibile.

Questo si applica:

nelle proprie case
nelle classi
nei posti di lavoro
nelle collaborazioni creative
nei sistemi tecnologici
nelle comunità

Il Diventare Condiviso non è un'istruzione.

E una coltivazione.

Le distorsioni del Diventare Condiviso

Diventare Condiviso s'indebolisce quando diventa:

Evangelizzazione

Tentare di convincere gli altri al proprio passo di sviluppo.

Dipendenza

Credere che non si può crescere senza specifici altri.

Controllo

Gestire la crescita degli altri per mantenere la superiorità.

Ritiro

Rifiutare di partecipare allo sviluppo condiviso per salvaguardare l'isolamento.

Il vero Diventare Condiviso rispetta la sovranità
mentre partecipa all'evoluzione condivisa.

La consapevolezza del campo

Il Diventare Condiviso si estende oltre la crescita interpersonale.

Include:

- come le proprie azioni hanno effetto sulle future conseguenze
- come le scelte tecnologiche hanno effetto sullo sviluppo sociale
- come gli schemi culturali influenzano i sistemi ecologici
- come la coerenza personale influenza la fiducia collettiva

Partecipare consapevolmente al Diventare Condiviso
è riconoscere che l'evoluzione è annidata.

La crescita personale contribuisce alla crescita relazionale.
La crescita relazionale contribuisce alla crescita culturale.
La crescita culturale contribuisce alla stabilità planetaria.

Non c'è la necessità di sostenere l'intero campo.
Si partecipa lì dove si è.

Questo è sufficiente.

Punto di Quietè

Non stai mai evolvendo da solo.

Anche in solitudine
il tuo diventare si propaga all'esterno.

Diventare Condiviso non è un programma.
È il quieto riconoscimento
che la crescita è sempre relazionale.

Evolvere consapevolmente
è evolvere prendendosi cura
del campo in cui vivi.

L'applicazione attraverso le scale

(Gruppi, organizzazioni e sistemi condivisi)

Nei gruppi e nelle istituzioni, il Diventare Condiviso diventa una cultura di sviluppo.

Quando praticato collettivamente:

- l'apprendimento è condiviso invece che celato
- gli errori diventano dati evolutivi l'innovazione emerge dal dialogo invece che dalla dominazione
- l'autorità circola con maturità
- le conseguenze a lungo termine sono considerate parallelamente ai ricavi a breve termine

Le organizzazioni che praticano il Diventare Condiviso
diventano adattative invece che reattive.

Evolvono perché i loro membri
partecipano consapevolmente al reciproco sviluppo.

È in questo modo che la coerenza si estende scalarmente senza forzature.

Evoluzione in movimento

Partecipare consapevolmente al Diventare Condiviso
è riconoscere che l'evoluzione è annidata.

La crescita personale contribuisce alla crescita relazionale,
La crescita relazionale contribuisce alla crescita culturale.
La crescita culturale contribuisce alla stabilità planetaria.

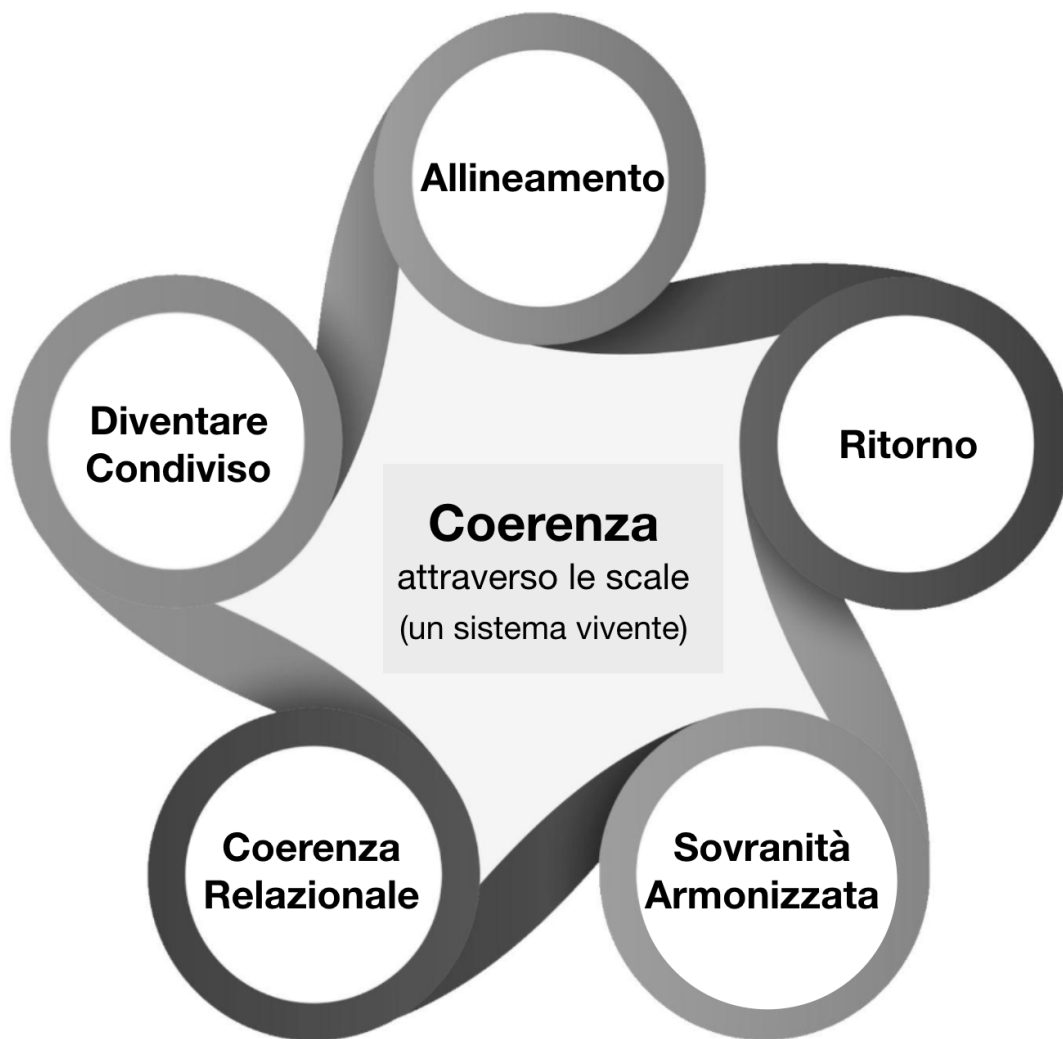
Non c'è la necessità di sostenere l'intero campo.
Si partecipa lì dove si è.

Questo è sufficiente.

Con il tempo, dei piccoli atti di coerenza
si accumulano in stabilità condivisa.
La stabilità condivisa rende possibili nuove forme di fiducia.
Dalla fiducia, nuovi futuri diventano immaginabili.

Il Diventare Condiviso non è un lontano ideale.
È già in corso
ovunque le persone scelgono di crescere
prendendosi cura dei campi in cui vivono.

Così il futuro viene quietamente modellato:
attraverso innumerevoli atti locali
di partecipazione consapevole al diventare.



Queste cinque pratiche non operano separatamente.
Formano un sistema vivente che stabilizza la coerenza attraverso le scale.

L'arte di praticare la coerenza

Queste pratiche non sono fasi da padroneggiare.
Non sono una sequenza da perfezionare.

Sono modi di partecipare
in un campo vivente di relazione.

L'allineamento stabilizza la coerenza.
Il ritorno la ripristina e la evolve.
La sovranità armonizzata la protegge e la genera.
La coerenza relazionale la sostiene.
Il diventare condiviso la espande.

Insieme, formano un sistema vivente.

Non un sistema imposto dall'esterno,
ma un sistema già presente all'interno del tessuto della vita.

Questo sistema non si "applica"
in modo fissato o corretto.
Vi si partecipa.

Ogni persona sostiene queste pratiche in modo diverso.
Ogni situazione richiede un differente equilibrio.
Ogni campo di relazione rivela la sua propria tempistica.

Non c'è un'unica giusta espressione.
C'è solo una crescente sensibilità
alla coerenza e al suo movimento.

Con il tempo, queste pratiche iniziano a tessersi insieme.

L'allineamento diventa più naturale.
Il ritorno diventa più immediato.
Le relazioni diventano più limpide.
La partecipazione diventa più consapevole.

Ciò che un tempo richiedeva sforzo
inizia a percepirsi come orientamento.

Questo è l'inizio della maturità interiore:
non perfezione,
ma una crescente coerenza nella propria vita interiore, nelle azioni e nelle relazioni.

Improvvisazione, non perfezione

Praticare la coerenza non è l'affinamento di un metodo.
È l'affinamento dell'attenzione.

È più simile all'imparare a suonare una musica
che non al seguire delle istruzioni.

Ogni persona entra con capacità differenti.
Storie differenti.
Sensibilità differenti.

In queste pratiche, alcuni si muoveranno facilmente.
Altri lentamente,
Entrambi i modi sono validi.

La coerenza non richiede uniformità di passo
o identità di espressione.

Richiede solo sincerità di partecipazione.

Come i musicisti imparano a improvvisare insieme,
così uno ascolta, si aggiusta, impara e risponde.

Con il tempo, un campo condiviso di fiducia si sviluppa.
Non perché tutti eseguono perfettamente,
ma perché ciascuno sta onestamente partecipando
all'evoluzione della coerenza.

Un intreccio vivente

Queste cinque pratiche non operano separatamente.

Formano un intreccio vivente.

L'allineamento senza il ritorno diventa rigidità.

Il ritorno senza l'allineamento diventa deriva.

La sovranità senza la coerenza relazionale diventa isolamento.

La coerenza relazione senza sovranità diventa aggrovigliamento.

Il diventare condiviso senza gli altri diventa idealismo senza basi.

Insieme, si stabilizzano vicendevolmente.

Insieme, formano un modo di vivere
che è sia profondamente personale
che intrinsecamente relazionale.

Non è necessario sostenere l'intero sistema di colpo.
Si inizia dove si è.

Un singolo sincero atto di allineamento
influenza l'intero campo.
Un singolo onesto ritorno
rafforza la fiducia relazionale.
Un singolo momento di sovranità armonizzata
protegge la coerenza per molti.

È in questo modo che è la coerenza cresce attraverso le scale:
quietamente, localmente, relazionalmente.

Non c'è una linea di traguardo

La coerenza non è qualcosa che si raggiunge una volta per tutte.
È qualcosa di cui si prende cura.

Ci sono periodi di chiarezza
e periodi di confusione.
Momenti di profondo allineamento
e momenti di dimenticanza.

Questo è naturale.

Le pratiche rimangono disponibili
in ogni momento.

Si ritorna.
Ci si riallinea.
Si continua.

Con il tempo, la coerenza diventa più un modo di essere
che uno sforzo.

Non perché la vita diventa più semplice,
ma perché la propria relazione con la vita diventa più chiara.

Orientamento finale

Non hai bisogno di praticare in modo perfetto.
Non hai bisogno di praticare in modo costante.
Non hai bisogno di convincere gli altri.

Hai solo bisogno di partecipare sinceramente
al campo di coerenza
dove tu già sei.

Questo è sufficiente.

Da qui,
la coerenza si auto-sostiene.

E attraverso coloro che la praticano.
inizia – quietamente –
a modellare il mondo.

Come utilizzare questo manuale

Questo non è manuale da completare,
ma a cui ritornare.

Non hai bisogno di praticare tutto in una volta.
Inizia dove la vita sta già chiedendoti qualcosa.

Se la direzione sembra non chiara – inizia con l'**Allineamento**.

Se compare il disallineamento – pratica il **Ritorno**.

Se stai lavorando o creando con gli altri – pratica la **Sovranità Armonizzata**.

Se le relazioni sembrano tese o distaccate – pratica la **Coerenza Relazionale**.

Muoviti lentamente.

Ritorna spesso.

La coerenza non cresce con l'intensità.

Cresce con la continuità.

Pochi minuti di pratica sincera

stabilizzeranno più di ore di sforzi eseguiti senza presenza.

Puoi muoverti in queste pratiche in qualunque ordine.

Puoi ritornare sulla stessa per anni.

Non c'è una progressione da completare.

Con il tempo, le pratiche iniziano a supportarsi l'una con l'altra.

L'allineamento intensifica il ritorno.

Il ritorno stabilizza le relazioni.

Le relazioni diventano i campi del diventare condiviso.

Che questo manuale resti a portata di mano.

Aprilo quando serve.

Chiudilo quando la vita è chiara.

Questo è sufficiente.

Testo originale: <https://coherenceacrossscales.org/work/handbook>