

Phương pháp Vòng tròn

HƯỚNG DẪN CƠ BẢN ĐỂ KHỞI XƯƠNG MỘT VÒNG TRÒN

Vòng tròn bắt nguồn bên ngọn lửa sưởi ấm con người thuở hồng hoang và đồng hành cùng chúng ta từ ngày đó. Một cách bản năng, con người nhớ về không gian này. Khi chúng ta thực sự lắng nghe, lời nói trở nên chân thành hơn. Chúng ta cùng nường vào một mục đích chung.

THÀNH TỔ CỦA MỘT VÒNG TRÒN

Điều kiện để một buổi gặp gỡ thuần túy trở thành một vòng tròn là *sự sẵn lòng* của người tham gia để dịch chuyển từ không gian trò chuyện xã giao, hay một cuộc tranh cãi, sang một không gian đối thoại cởi mở mà ở đó sự lắng nghe và chia sẻ được định hình bởi những thực hành và nguyên tắc diễn giải trong tài liệu này.



Nguồn: The Circle Way
Chuyển ngữ: Mạng Lưới Tròn Lành Việt Nam

Ý ĐỊNH

Ý định giúp định hình cách hoạt động của vòng tròn, quyết định ai là người cần ở đó, ở đó bao nhiêu lâu, và cùng nhau đạt được điều gì. Người khởi xướng vòng tròn cần để tâm làm rõ ý định và lời mời của mình.

ĐIỂM CHUYỂN GIAO VÀ MỞ ĐẦU

Khi người tham gia có mặt, người khởi xướng vòng tròn, hoặc một thành viên tình nguyện, bắt đầu vòng tròn bằng một hành động mời gọi sự dịch chuyển từ không gian xã giao sang không gian chú tâm của vòng tròn. Cử chỉ mời gọi này có thể là một khoảng lặng cùng nhau, một bài thơ được đọc lên, một bài hát - hoặc bất cứ điều gì nuôi dưỡng sự hướng tâm.

THIẾT LẬP TRUNG TÂM

Trung tâm vòng tròn có chức năng như chiếc trục bánh xe: Tất cả các dòng năng lượng từ vành ngoài sẽ nối về trung tâm, đồng thời, điểm trung tâm này sẽ giữ cho cả vành ngoài vững chắc. Để người tham gia luôn ý thức về vai trò của trung tâm với năng lượng nhóm, chúng ta có thể cân nhắc đặt vào trung tâm những đồ vật mang tính gợi nhắc về ý định của vòng tròn. Bất cứ thứ gì phù hợp với mục đích hoặc tạo nên sức sống cho người quan sát như hoa, cây cảnh, nến, rổ, lọ, tượng, vân vân.

CHECK-IN/ CHÀO HỎI

Một vòng chào hỏi sau điểm chuyển giao giúp người tham gia thực hành tâm thể cần thiết cho quá trình giao tiếp trong vòng tròn, cũng như kết nối với ý định chung. Đây là bước đảm bảo mọi người có thể hiện diện cho nhau. Mỗi người với một chìa sẽ cá nhân sẽ giúp các thành viên kết nối với nhau.

Vòng chào hỏi bắt đầu với người đầu tiên sẵn lòng lên tiếng và cứ thế lần lượt những người bên cạnh sẽ tiếp nối chia sẻ đến hết vòng tròn. Nếu có ai đó chưa sẵn sàng, họ có thể bỏ qua lượt của mình và quay lại sau khi những người khác chia sẻ xong. Có những vòng tròn thành viên được khuyến khích đặt một đồ vật vào trung tâm để biểu trưng cho sự hiện diện của mình cũng như cam kết với ý định chung.

NGƯỜI BẢO HỘ

Đây là thành tố quan trọng nhất trong việc hỗ trợ tiến trình tự quản và quán chiếu ý định của vòng tròn. Một thành viên tình nguyện có trách nhiệm quan sát năng lượng và chứng kiến tiến trình nhóm. Thành viên này sử dụng một dụng cụ bất kỳ có thể tạo ra âm thanh nhẹ nhàng - tingsha, chuông xoay, vân vân. Khi âm thanh ngân lên, đây là chỉ dấu cho mọi người dừng lại, hít thở và thả lỏng trong một khoảng lặng cùng nhau. Khi âm thanh ngân lên lần hai, người bảo hộ lên tiếng giải thích lí do mời gọi khoảng lặng này. Bất cứ ai cũng có thể yêu cầu khoảng lặng từ người bảo hộ.

Phương pháp Vòng tròn

HƯỚNG DẪN CƠ BẢN ĐỂ KHỞI XƯƠNG MỘT VÒNG TRÒN

LÀM RÕ THỎA THUẬN NHÓM

Làm rõ những thỏa thuận nhóm tạo nên không gian cởi mở cho các thành viên tương tác vừa thoải mái vừa có chiều sâu. Những thỏa thuận giúp các thành viên ý thức về sự tôn trọng các ý kiến đa chiều, chia sẻ trách nhiệm cho lợi lạc chung cũng như định hướng của nhóm. Những thỏa thuận điển hình của một vòng tròn bao gồm:

- Chúng ta cam kết bảo mật thông tin và câu chuyện cá nhân của nhau.
- Chúng ta lắng nghe với lòng trắc ẩn và trí tò mò.
- Cho cái mình có thể, hỏi cái mình đang cần.
- Chúng ta cử ra một thành viên làm bảo hộ vòng tròn để quan sát thời gian, năng lượng và nhu cầu của nhóm. Bất cứ khi nào cần thiết, chúng ta sẽ cùng nhau có một khoảng lặng.

BA NGUYÊN TẮC

1. **Tính lãnh đạo luân phiên** có thể đến từ bất kì ai trong vòng tròn.
2. **Trách nhiệm được chia sẻ** để cùng tạo nên trải nghiệm chung cho cả vòng tròn.
3. **Nương tựa vào sự toàn vẹn của nhóm**, thay vì để bản thân bị chi phối bởi chính kiến cá nhân.

BA THỰC HÀNH

1. **Chia sẻ với sự để tâm:** Cân nhắc tính xác đáng của những điều mình chia sẻ với ý định chung.
2. **Lắng nghe với sự chú tâm:** Tôn trọng tiến trình mở lòng và học hỏi của tất cả các thành viên.
3. **Đóng góp vào lợi lạc chung của nhóm:** Ý thức về hệ quả của những điều mình chia sẻ lên lợi ích và tinh thần chung của cả nhóm.

CÁC HÌNH THÁI VÒNG TRÒN

- **Vòng tròn chuyển tay vật nói:** Thường được sử dụng trong tiến trình check-in / chào hỏi, check-out, hoặc bất cứ lúc nào cần tương tác chậm lại để tiếng nói của từng thành viên được lắng nghe trọn vẹn và không bị cắt ngang.
- **Vòng tròn mở:** Sử dụng khi cần tương tác và phản hồi linh động từ bất kì ai trong vòng tròn mà không cần vật nói - gắn với một cuộc trò chuyện bình thường nhưng vẫn sự để tâm với các thực hành, nguyên tắc và thỏa thuận của vòng tròn đã được đề ra.

- **Vòng tròn tĩnh lặng - vòng tròn chiêm**

nghiệm: được mời gọi để tạo không gian và thời gian cho các thành viên chiêm nghiệm những điều đang diễn ra, hoặc cần diễn ra, trong vòng tròn. Sự tĩnh lặng hỗ trợ các thành viên vòng tròn cân nhắc vai trò, trách nhiệm và ảnh hưởng của mình lên cả nhóm, hoặc tái kết nối với ý định chung, cũng như ngồi cùng với một câu hỏi chưa có sự rõ ràng.

CHECK-OUT VÀ TẠM BIỆT

Trước khi vòng tròn kết thúc, chúng ta cần dành một vài phút cho mỗi thành viên chia sẻ những điều họ học được, hoặc còn đọng lại. Check-out là nghi thức đặc thù giúp đóng lại tiến trình vòng tròn, tạo cơ hội cho các thành viên chiêm nghiệm về hành trình chung.

Trong quá trình này, các thành viên dần dần chuyển dịch từ không gian giao tiếp đặc thù cần rất nhiều sự chú tâm của vòng tròn, để quay trở lại với không gian xã giao thông thường hoặc không gian cá nhân. Khi từng người đã phản hồi trong check-out, người khởi xướng, người bảo hộ, hoặc một thành viên nào, sẽ chính thức khép lại vòng tròn bằng cách chia sẻ một vài lời truyền cảm hứng, hoặc mời gọi một vài giây tĩnh lặng trước khi mọi người đứng dậy.

Mong những vòng tròn đến bên bạn sẽ là những người thầy thông tuệ và cũng là những không gian nuôi dưỡng bạn trên hành trình bạn đang chọn để bước đi.

Tài liệu này là món quà từ THE CIRCLE WAY, một mạng lưới mở những những thành viên quốc tế đang thực hành, tư vấn và huấn luyện phương pháp vòng tròn. Thừa hưởng sự hướng dẫn từ Ann Linnea và Christina Baldwin từ tổ chức PeerSprit Inc., chúng tôi mang đến cho bạn những cơ hội tư vấn và tập huấn về phương pháp vòng tròn ở nhiều nơi trên thế giới. Mỗi thành viên chúng tôi vừa làm việc độc lập, vừa cộng tác để lan tỏa những gì chúng tôi học hỏi được đến nhiều nơi hơn nữa trên thế giới.