



**Hiểu về
Bóng âm
và
Phóng chiếu
trong Vòng tròn**

**Meredith Jordan
Christina Baldwin**

Bản dịch bởi Mạng Lưới Tròn Lành Việt Nam
2022

Tài liệu này được chuyển ngữ trong sự hỗ trợ rất lớn từ cộng đồng The Circle Way quốc tế. Ước mơ kéo dài rất lâu của cộng đồng thực hành điều phối vòng tròn ở Việt Nam trong việc lan tỏa những tài liệu thực hành quý giá cho người Việt Nam nay đã thành hiện thực. Mạng Lưới Tròn Lành xin gửi lời tri ân đến cô Stephanie Papik, bác Diane Jordan, bác Richard Rivera, bác Sarah MacDougall, bác Nancy Fritsche Eagan và cô Amanda Fenton từ hội đồng The Circle Way quốc tế đã tin tưởng các thành viên Mạng Lưới Tròn Lành ngay từ những bước đầu tiên của ý tưởng chuyển ngữ các tài liệu quốc tế này. Lời tri ân đến bác Christina Baldwin và bác Ann Linnea, hai con người đã tìm lại vòng tròn và tiên phong phát triển vòng tròn thành một phương pháp dễ tiếp cận trong bối cảnh tổ chức hiện đại, đến bác Meredith Jordan, đồng tác giả của cuốn sổ tay, cũng như cộng đồng những thực hành viên gạo cội toàn thế giới đã luôn tương trợ nhau trong hành trình lan tỏa này.

Mạng Lưới Tròn Lành tiếp nối lời tri ân đến các cá nhân và chuyên gia đã góp tâm vào quá trình chuyển ngữ cũng như hỗ trợ hiệu đính đến khi bản dịch cuối cùng trở nên tốt nhất:

- *Ban biên dịch:* Nguyễn Thu Thủy, Nguyễn Hoàng Minh Khang, Bùi Diệu Linh, Bùi Mai Phương, Trần Thị Mai Ly và Phạm Hải Nam.
- *Hỗ trợ hiệu đính:* chị Nguyễn Trương Bảo Khuyên, chị Thái Vũ Hương, anh Đỗ Hoàng Tùng, anh Daniel Trần Anh Tuấn, anh Phan Quốc Minh, anh Nguyễn Doãn Huân, chị Nguyễn Thu Trang, chị Nguyễn Ngân Hà, chị Tô Thị Hạnh, chị Vũ Kiều Oanh, bạn Phạm Quang Linh, bạn Nguyễn Vũ Nam Phương, bạn Lê Hoàng Phúc và bạn Nguyễn Vân Trang từ các cộng đồng điều phối, cộng đồng đào tạo, cộng đồng nghiên cứu tâm lý-chăm sóc sức khỏe tinh thần và cộng đồng khai vấn ở Việt Nam đã cùng nhau hợp sức tạo nên bản dịch cuối cùng trên tay các bạn lúc này.

Chân thành cảm ơn sự tin tưởng của tất cả các anh chị và các bạn cho Phương pháp Vòng tròn, cho đội ngũ Mạng Lưới Tròn Lành, và lớn hơn nữa, cho tương lai của một văn hóa đối thoại bền vững đang bám rễ trên mảnh đất Việt Nam.

Nơi nào có ánh sáng, nơi đó cũng có bóng râm.

Giống như bóng nắng rọi qua tán cây, chúng ta trải nghiệm cả hai trong các mối quan hệ và trong bản thân mình.

Bóng Âm là gì?

Thuật ngữ “bóng âm” bắt nguồn từ công trình có tầm ảnh hưởng lớn từ hai Nhà tâm thần học người Thụy Sĩ Carl Gustav Jung và Marie Louise von Franz. Họ sử dụng thuật ngữ này để chỉ “những phần bên trong nội tâm mà chúng ta chưa nhận thức được.”

Jung và von Franz đưa ra giả thuyết rằng, mỗi cá nhân đều phát triển một cái tôi đã biết và một cái tôi chưa biết. Khái niệm này thu hút sự chú ý của những người tiên phong phát triển ngành tâm lý học thời bấy giờ, và hiện nay đã trở thành một khái niệm được phổ cập rộng rãi. Vào những năm 1980, tác giả Robert Bly bắt đầu khám phá nguồn gốc của phần bóng âm bên trong mỗi người như là một sự chia rẽ giữa cái mà ông gọi là “ánh sáng rực rỡ nguyên bản” của mỗi người và niềm tin của họ - rằng chỉ có tuân theo chuẩn mực xã hội mới đảm bảo chúng ta tồn tại và được chấp nhận. Bly nói rằng mỗi đứa trẻ sinh ra là “một quả cầu năng lượng sống động và rực rỡ”.

Có thể nói rằng, một khi đã đối mặt với thực tế đời sống - gia đình, cộng đồng và xã hội - rất ít người trong chúng ta có thể giữ được thứ ánh sáng hay tính rực rỡ bẩm sinh đó. Ngay khi vừa chào đời, hầu hết chúng

ta đã nhận được thông điệp rằng - có phần nào đó của mình sẽ không được đón nhận, được hoan nghênh, hoặc quá thừa (hay quá thiếu) - từ những người thân thuộc mà chúng ta phải phụ thuộc vào tình thương và sự quan tâm từ họ để tồn tại. Những thông điệp này được thể hiện qua lời nói trực tiếp, hoặc qua những biểu hiện mệt mỏi, bực tức mà ta cảm nhận được từ người nuôi dưỡng mình. Hoặc từ sự thiếu vắng tình thương cũng như để tâm từ cha mẹ với con trẻ khiến chúng cảm thấy không được coi trọng và yêu thương. Có những thông điệp thì đến khi chúng ta lớn lên trong một thế giới bao dung với nhóm người này nhưng lại gạt bỏ nhóm người khác. Ai trong chúng ta cũng đều nhận được những thông điệp trên vài lần trong đời, có một số người thì toàn nhận được những thông điệp như vậy.

Khi chứng kiến những phần bản chất tự nhiên bên trong không được quan tâm nhất đón nhận, điều duy nhất ta có thể làm: đặt những phần chưa được yêu thương và coi trọng đó vào một xó xỉnh nào đó trong tâm hồn, rồi quên dần đi sự tồn tại của chúng. Đồng thời, chúng ta tạo ra những khía cạnh mới trong tính cách để dễ dàng được người khác chấp nhận hơn. Chúng ta thể hiện những cá tính mới này với hy vọng sẽ giành được tình yêu và sự chấp thuận mà bản chất con người thật của ta trước giờ không nhận được. Sau một thời gian, chúng ta tin rằng những phần cá tính được tạo nên đó đại diện cho toàn bộ con người thật của mình. Nhưng không phải vậy.

Đây là những phần của một chiếc mặt nạ, còn được gọi là một cái tôi giả, được xây đắp cẩn thận. Chiếc mặt nạ này có thể giúp ta sống dễ hơn với đời, nhưng nó lại không hoàn toàn chân thật. Mặt nạ được tạo ra từ chính mong muốn tìm kiếm sự thuộc về của cái tôi cá nhân.

Con người luôn có nhu cầu được thuộc về một nhóm hội/cộng đồng nào đó. Bản thân chúng ta là những sinh vật sống theo cộng đồng. Bất kỳ ai nuôi dạy và làm việc với trẻ em đều biết rõ, việc phải cùng lúc hỗ trợ hình thành cá tính riêng và tạo cho trẻ một bộ quy chuẩn xã hội cần thiết là quá trình cần nhiều sự cẩn trọng, song không bao giờ là hoàn hảo. Một vài phần trong cái ánh sáng rực rỡ nguyên bản đó đơn giản là không phù hợp ở vai trò người lớn. Người lớn mà bộc phát những cơn thịnh nộ như một đứa trẻ sơ sinh sẽ tạo ra mối nguy hiểm cho chính bản thân và người khác. Một điều tất nhiên, việc học hỏi những quy tắc xã hội, phong tục tập quán, điều cấm kỵ hoặc được phép trong các xã hội khác nhau là một phần quan trọng hình thành nên nhân cách con người. Chúng ta cần phát triển ý thức về các tình huống xã hội để có thể hiểu được vai trò của mình, cách tương tác với người khác và những gì ta có thể cho đi cũng như nhận lại.

Bly ví nơi chốn trong tâm hồn mà chúng ta giấu những phần không được thừa nhận như “một chiếc bao tải lòng thông mình kéo theo”. Những phần không được chấp nhận trong chúng ta sẽ bị đẩy vào bên trong và dần tích tụ trong “chiếc bao tải” này và

tạo ra cái mà ta đã quen gọi tên là “bóng âm” - tất cả những gì đã bị từ bỏ, đánh mất, miệt thị, xua đuổi, mắng chửi, cấm đoán, và không thừa nhận.

Khi nghĩ về sự hiện diện của “cái tôi bóng âm”, nhiều người cho rằng những khía cạnh nhét trong cái túi đó toàn là những phẩm chất “xấu xa” hoặc “tiêu cực”. Điều này không đúng. Nhiều “bao tải” chứa đựng những khía cạnh tuyệt vời, thú vị, táo bạo, can đảm của bản thân, vốn dĩ chưa được thể hiện trong gia đình, nhà trường, các truyền thống tôn giáo hoặc cộng đồng nơi ta lớn lên. Một cậu bé bị giáo viên dạy nhạc nhận xét rằng “đứa trẻ này điếc nhạc, không phân biệt nốt nốt nào với nốt nào” có thể sẽ không bao giờ thử hát nữa. Sau đó, ở tuổi 55, khi bỗng đứa cháu đầu tiên, ông ngâm nga một bài hát ru bị lãng quên từ lâu và phát hiện ra trong mình vẫn còn giai điệu sống động ấy. Bởi lẽ với những người chịu ảnh hưởng từ nền văn hóa số đông ở phương Tây, ta thường không thấu hiểu phần bóng âm trong mình để rồi rơi vào tình huống mà những phần tính cách thất lạc đó bị rò rỉ qua lớp mặt nạ chúng ta đã cẩn thận (và thường là vô thức) tạo nên. Chúng ta bất ngờ bật khóc hoặc bật cười. Chúng ta đột nhiên phát điên dù chuyện chẳng đáng gì. Chúng ta rơi vào tuyệt vọng hoặc trầm cảm mà không rõ nguyên nhân. Chúng ta hành động trái ngược với những giá trị mà ta nghĩ mình luôn coi trọng: bắt đầu ngoại tình, mua một chiếc xe hơi thể thao đắt tiền, hay bỏ việc.

Nhiều người trong chúng ta, tới một thời điểm nào đó trong cuộc đời, thừa nhận rằng có điều gì đó không ổn

với bản thân, cũng như không còn nhận ra bản thân mình là ai. Ta có thể tiếp tục lờ đi những gì mới phát hiện về bản thân, hoặc có thể bắt đầu khám phá cái bao tải đang lê lét sau lưng mình. Ta chỉ có thể trở lại con người toàn vẹn của mình khi cam kết nâng tầm ý thức về toàn bộ bản chất con người bên trong chúng ta. Một cô bé trước nay luôn được yêu quý vì tính cách dịu hiền có thể thức tỉnh ở tuổi 45, cảm thấy tức tối về những lần mình đã chối bỏ cơn giận dữ của bản thân.

Có thể cô ấy không biết phải làm gì với cảm xúc vỡ òa này. Cô ấy cần phản hồi từ người khác, cần học cách làm việc với cơn giận và cần một vòng tròn bè bạn xung quanh có thể giúp giúp bản thân có sự can đảm để có thể đối diện và nói chuyện về vấn đề này. Khi sự mơ hồ qua đi, cô hiểu được ý nghĩa từ cơn tức giận của mình và sử dụng cảm xúc này một cách có ý thức, cô có thể sử dụng cơn giận theo hướng tích cực để thay đổi cuộc sống. Làm việc với phần bóng âm là một hành trình quả thực khó khăn, nhưng cuối cùng thì đó là việc đáng làm để khôi phục lại những phần bị thất lạc của mỗi người.

Trong phần lớn lý thuyết về bóng âm, độ tuổi trung niên thường được coi là khoảng thời gian mà phần mặt nạ “tan rã” và cái tôi đích thực được tái xuất. Đây cũng là thời điểm nhiều người trong số chúng ta đảm nhận vai trò lãnh đạo trong các doanh nghiệp, các tổ chức tôn giáo, cộng đồng và trong gia đình. Ta chợt phát hiện mình đang trải nghiệm những sự việc đầy thách thức, giúp ta phát triển con

người mình. Khi bước vào giai đoạn rộng mở này của cuộc đời, sẽ thật hữu ích nếu ta chuẩn bị tâm lý cho những lúc phần bóng âm của ta và những người xung quanh sẽ xuất hiện trong bất kỳ nhóm hoặc cộng đồng nào ta tham gia. Và ta nên kỳ vọng những phần bóng âm ấy sẽ mang tới cho ta nhiều cơ hội học hỏi những cách để hỗ trợ nhau phát triển và thay đổi.

Vì sao nên nói về Bóng Âm?

Hầu như mỗi khi tham gia vào một nhóm nào đó, mọi người đều không hề nghĩ tới sự tồn tại của phần bóng âm. Mặc dù có thể thấy lo lắng, hầu hết chúng ta gia nhập một nhóm người mới đều hi vọng các kỳ vọng của mình sẽ được đáp ứng, rằng ta có thể tham gia vào nhóm với tinh thần cộng tác và đoàn kết, và ta sẽ được tôn trọng, được ghi nhận và thậm chí được người khác yêu mến vì chính bản thân mình.

Tuy nhiên, nếu chúng ta không thừa nhận sự có mặt của phần bóng âm – những phần năng lượng chưa được bộc lộ ra và vô thức tồn tại trong mỗi cá nhân và mỗi nhóm – thì chúng ta đang đối mặt với nguy cơ lặp lại những tình huống phổ biến gây ra sự thất vọng cho bản thân. Hết lần này tới lần khác, một nhóm những người tốt quy tụ lại với nhau với ý định tốt đẹp nhất, với nỗ lực để hoàn thành những điều cao cả. Chúng ta cố gắng không làm tổn thương tới nhau. Chúng ta tìm kiếm những điểm chung và chia sẻ những giả định rằng chúng ta sẽ tạo ra một nền tảng vững chắc giữa các thành viên trong nhóm. Trên tinh thần đó, chúng ta bắt đầu tiến hành công việc hoặc mục đích mà nhóm tập hợp

lại để hoàn thành.

Tuy vậy, trong sự hào hứng tìm kiếm cảm giác thuộc về này, ta có thể bị cuốn vào những quy tắc tập thể bất thành văn. Trong nỗ lực để lãnh đạo, ta có thể đè bẹp sức sống của nhóm mà không ý thức rằng ta đang làm vậy. Khi các mô thức nhóm được thiết lập một cách vô thức và không được nói ra một cách rõ ràng, thời gian và sự chú ý của nhóm dường như được dồn vào một hoặc hai người, trong khi sự hiện diện và đóng góp của những người khác bắt đầu giảm sút.

Những bức xúc giữa các thành viên trong nhóm được cố gắng xoa dịu bằng đôi lời ngọt nhạt. Một số thành viên lặng lẽ rút lui và dập tắt hy vọng rằng trải nghiệm này sẽ nuôi dưỡng họ hoặc giúp họ hoàn thành mục tiêu của mình. Bất kỳ ai có kinh nghiệm làm việc nhóm đều đã chứng kiến những diễn biến tâm lý này, và hầu hết chúng ta không biết làm sao để quản lý những sự bất bình đẳng giữa các cá nhân như đã kể trên. Hoặc ta cũng có thể mất nhiều thời gian trước khi kịp nhận ra những diễn biến tâm lý này trong nhóm.

Trong vai trò người hướng dẫn và đồng điều phối vòng tròn, chúng tôi để ý những diễn biến đáng quan ngại kể trên trong các vòng tròn hoặc đội nhóm mà mình dẫn dắt, và thỉnh thoảng trong các nhóm mà chúng tôi chỉ là thành viên. Có một giai đoạn, chúng tôi cho rằng vấn đề nằm ở chỗ mình lại tiếp tục rơi vào 'một nhóm có vấn đề'. Ước gì mọi người trong nhóm cùng mức độ trưởng thành như nhau, cùng tương thích hoặc chia sẻ một

mục tiêu chung với nhau, thì những vấn đề này sẽ không xảy đến hoặc sẽ biến mất.

Sau một thời gian nghiên cứu các nhóm có mức chia sẻ tinh thần lãnh đạo và tinh thần trách nhiệm cao, chúng tôi nhận ra rằng bóng âm vẫn luôn luôn tồn tại trong mọi cá nhân và đội nhóm. Chúng tôi tin rằng, bằng cách tạo ra một môi trường an toàn, các vòng tròn mời gọi chúng ta sống với phiên bản trọn vẹn của chính mình và trở nên chân thật hơn với nhau.

Điều này có nghĩa là những gì chưa được chữa lành trong các cá nhân và trong nhóm sẽ được lôi ra ánh sáng để chữa lành. Thực hành vòng tròn chính là một cách thức cần thiết để mang các phần cần được chữa lành vào trong nhận thức và vào cuộc trò chuyện của nhóm.

Khi mọi người không thể nói về sự hiện diện của bóng âm trong một nhóm, họ sẽ thể hiện qua hành động. Trong vai trò thành viên của nhóm, chúng ta có thể tức giận hoặc cố gắng kiểm soát nhóm để khiến người khác cư xử cho phải phép. Chúng ta có thể bỏ cuộc và rời đi, ít xuất hiện hơn hoặc bắt đầu tìm một nhóm khác tốt hơn. Chúng ta chọn ra một "người có vấn đề" và bàn tán về người đó.

Mặc dù ta thường cảm thấy không thoải mái về những hành vi lén lút như vậy, nhưng ta không biết phải làm gì khác đi. Trong các nhóm mà phần bóng âm không được thừa nhận hoặc bị che giấu thật sâu, các thành viên thường bị phân cực thành hai nhóm: một là không hề hay biết về những gì

đang xảy ra đối với sự gắn kết của nhóm, và hai là những người nhận thức rõ ràng về sự chia rẽ thì lại cố gắng quản lý hành vi của người khác, hoặc điều hướng hành động của nhóm mà không nhận thức ảnh hưởng của chính họ vào vấn đề đang tồn tại.

Giải quyết những phần bóng âm cần chữa lành nghe có vẻ không giống như mục tiêu của một vòng tròn hoặc nhóm mà bạn đang tham gia. Tuy nhiên, không phải bởi vì không ai nói về nó mà việc chữa lành này là không cần thiết, không xảy ra, hoặc các phần bóng âm không nảy sinh. Đây là điểm mấu chốt của tài liệu này: có những yếu tố vô hình trong một vòng tròn vốn cần được thảo luận và sẵn sàng, nếu không thì chúng có khả năng xói mòn hay phá vỡ những ý định tốt nhất của chúng ta.

Sẵn sàng phần bóng âm không phải lúc nào cũng đầy kịch tính. Đó có thể là một cam kết thầm lặng và tỉ mỉ mà tất cả các thành viên trong nhóm đều cùng sẽ chia trách nhiệm. Một vòng tròn luôn để ý tới phần bóng âm và sự phóng chiếu sẽ hành xử giống như một gia đình, khi mà tất cả các thành viên tự biết ý dọn dẹp: ngôi nhà hiếm khi trông có vẻ lộn xộn hoặc bẩn thỉu, đồng thời, không ai phải làm công việc tế nhị là dọn dẹp hộ người khác.

Sự xuất hiện của các phần bóng âm và sự phóng chiếu trong một vòng tròn không phải là một thất bại của vòng tròn đó. Trái lại, đó là một cơ hội mời gọi các thành viên trong nhóm cùng tạo ra một trải nghiệm học tập mang lại lợi ích cho mỗi cá nhân và cho cả nhóm. Việc để ý tới bóng âm

trong một nhóm giúp ta dần sống trọn vẹn hơn. Chúng ta thêm tự tin vào khả năng vượt qua các vấn đề khó khăn của nhóm, đồng thời duy trì được sự gắn kết và ý định tốt đẹp chung. Một nhóm người sẵn sàng dọn dẹp những hỗn độn còn bám dính bên trong mình và trong các mối quan hệ sẽ tạo ra những lực đẩy tiên quyết cho thành công của nhóm. Khi bóng âm được coi là một phần của nhóm, khi nhóm sẵn sàng đương đầu với việc phóng chiếu phần bóng âm lên người khác, đó là dịp để cả nhóm có thể ăn mừng rằng mình đang hoạt động hiệu quả.

Sự Phóng Chiếu là gì?

Bóng âm được thể hiện qua hành động phóng chiếu.

Những điều gì chúng ta chưa thể chấp nhận được trong bóng âm của chính mình, ta thường có xu hướng phóng chiếu những phần đó lên người khác. Phóng chiếu là một hiện tượng tâm lý trong đó chúng ta gán một khía cạnh cá nhân (tích cực hoặc tiêu cực) chưa được thừa nhận của mình lên một người (hoặc một nhóm người) khác. Chúng ta trở nên thích thú hay chối bỏ một phẩm chất hay hành vi này của người khác mà không nhận ra rằng chính phẩm chất hay hành vi đó cũng ở bên trong con người mình.

Trong trường hợp phóng chiếu những bóng âm tích cực lên người khác, chúng ta có thể khiến một người trở nên siêu phàm và bỏ qua cốt lõi con người cũng như bản chất của người đó (kiểu như: “Chị mới là linh hồn của nhóm, còn tôi chỉ là ma mới thôi.”) Chúng ta có thể phóng đại

những phẩm chất của một người khác khi ta muốn họ là người như vậy, thay vì cảm nhận bản chất con người thật của họ. (“Anh Giang chính là trụ cột của cả công ty này. Anh ấy không bao giờ nhụt chí hết.”) Trong quá trình phóng chiếu, chúng ta đánh mất sự thật đã chiều về nhau. Và dĩ nhiên, khi một ai đó bị phóng chiếu lên mình những phẩm chất tích cực một cách thái quá, sớm hay muộn cũng sẽ đến lúc họ vấp ngã và phải trả giá bởi họ cũng chỉ là những người “nhân vô thập toàn” giống hệt chúng ta.

Trong trường hợp phóng chiếu bóng âm tiêu cực, chúng ta từ chối thừa nhận bản thân cũng có những điều mà ta không thể chịu đựng được ở người khác (“Con Chi là thánh phán xét. Tao chịu không nổi cái kiểu nó dán nhãn mọi người như thế!”). Chi có thể là người hay phán xét, và người nói thì cũng đang phán xét như vậy. Bằng cách phóng chiếu phẩm chất bị chối bỏ của mình lên người khác, chúng ta giữ mình ở một khoảng cách an toàn với những góc tối của bản thân, và để người khác đỡ gánh nặng của sự chối bỏ này thay mình.

Ở mức độ nguy hiểm nhất, phóng chiếu là nguồn gốc chung của phân biệt chủng tộc, phân biệt giới tính, chủ nghĩa giai cấp, kỳ thị người đồng tính và tất cả các hình thức thù hận hoặc bất công do một người (hoặc một nhóm người) gây ra cho người khác. Bất cứ khi nào chúng ta nhìn một người hay một nhóm thành *phe kia* hay *bọn nó*, ta tách họ khỏi tính nhân văn chung và sẵn sàng làm tổn thương hoặc vui đập *phe kia* mà không hề cảm thấy hối hận. Bi kịch lớn

nhất của loài người xảy ra khi chúng ta làm hại nhau bất kể giới tính, độ tuổi hay chủng tộc và tôn giáo, bởi lẽ ta từ chối chấp nhận những phần bóng âm mà ta không thể dung chứa trong tâm hồn mình.

Khi chúng ta học cách ý thức được mình đang phóng chiếu, ta khám phá được phần nào trong các mảnh ghép bóng âm mà ta sẵn sàng làm việc cùng. Trong hành động phóng chiếu, ta thấy ở *ngoài kia* những thứ ta chưa thấy ở *đây bên trong mình*. Nhưng một khi đã ý thức được thì việc phóng chiếu có thể giúp ta thu thập lại những mảnh ghép mà ta chưa hề biết mình đã đánh mất cho đến khi nhìn thấy chúng ở người khác. Thật là tuyệt vời khi thấy vẻ đẹp mình phóng chiếu lên người khác đã sẵn có bên trong mình. Nhưng điều thách thức là khi ta tự thừa nhận thái độ kỳ thị hoặc những khía cạnh tính cách tiêu cực mà ta không muốn nhìn thấy ở bản thân.

Trong bối cảnh thực hành vòng tròn, mọi người có thể học cách rút lại những phóng chiếu của họ trên tinh thần không đổ lỗi. Meredith (tác giả bài viết) thường gợi ý mọi người tự vấn: “Tôi đang khiến bạn trở thành ai?”

Khi trả lời câu hỏi này, các thành viên trong vòng tròn phải chịu trách nhiệm cho những phóng chiếu của họ và bằng cách nêu rõ những phóng chiếu này, họ buông bỏ được bất cứ sự thao túng vô thức nào lên các thành viên khác. Ví dụ, “Ngay bây giờ, tôi đang coi em là một chuyên gia kinh doanh và kỳ vọng em sẽ giải quyết được vấn đề này.” Tuyên bố này không phải là một điều đáng xấu hổ.

Nó cũng không là chỉ tay đổ lỗi. Tuyên bố này đơn giản là thừa nhận điều nằm ẩn trong phần bóng âm, và nhận lấy trách nhiệm cho sự phóng chiếu này.

Khi nhận được sự phóng chiếu, người nhận thường cảm thấy không thoải mái, kể cả khi đó là sự phóng chiếu tích cực. Phóng chiếu mang theo năng lượng vô thức phát ra từ người gửi, một loại mệnh lệnh tâm lý mà người nhận phải đón lấy, không thì cứ liệu hồn. Ngay cả một lời khen xuất phát từ phần bóng âm cũng có thể gây hoang mang. Ta không thấy an toàn để tiếp nhận hoặc từ chối nó, vì ta linh tính rằng làm vậy sẽ tạo nên những xung khắc tiềm ẩn. Khi ta bắt đầu ý thức về sự phóng chiếu và ngừng làm điều đó, người đối diện thường trở nên nhẹ nhõm. Tiếp tục từ ví dụ trên, người nhận có thể phản hồi: “Hèn chi này giờ em thấy áp lực dữ thần! Mừng là từ lúc này thì mình có thể cùng nhau giải quyết vụ này rồi.”

Khi chúng ta ý thức về những phóng chiếu của bản thân và bắt đầu làm sáng tỏ chúng, chúng ta đang tái khẳng định các mảnh tính cách từ bóng âm mà chúng ta đã đổ lên người khác. Ta chia sẻ nhiệm vụ giữ cho trường năng lượng giữa các cá nhân trong vòng tròn không bị gián đoạn bởi những chất liệu cá nhân ít có liên quan đến vòng tròn. Đây là cách ta săn sóc bóng âm.

Cứ định kỳ, trong vòng đời của bất kỳ vòng tròn chia sẻ hay nhóm nào, chúng ta có thể giúp nhau đón nhận toàn bộ con người mình mà không tạo ra một sự gián đoạn lớn, bằng cách

hỏi nhau “Có gì cần nói rõ ra ở đây không?” hoặc bằng cách đề xuất “nghĩ chút để soi xét mớ bóng âm coi!” nếu có căng thẳng xuất hiện.

Sử dụng Phương Pháp Vòng Tròn để làm việc với Bóng Âm và Phóng Chiếu

Những người sẵn sàng khám phá và nhận trách nhiệm cho phần bóng âm và phóng chiếu giúp nhóm hoạt động lành mạnh hơn rất nhiều. Phương pháp Vòng tròn (The Circle Way) cung cấp một cấu trúc ổn định cho nhóm mà ở đó, mỗi cá nhân có thể làm rõ phần bóng âm và phóng chiếu của mình. Cấu trúc này bao gồm: các thỏa thuận tự quản, ba thực hành cốt lõi và vai trò người bảo hộ.

Trong phương pháp vòng tròn, các thành viên lập các thỏa thuận ngay từ đầu để thống nhất các tiêu chuẩn nhất định về hành vi. Các thỏa thuận này thường được điều chỉnh để phù hợp với bối cảnh mà vòng tròn diễn ra nhưng về cốt lõi thì chúng cùng hướng về một ý định chung, tương tự như các thỏa thuận cơ bản của Phương pháp Vòng tròn dưới đây:

- Những gì được nói ra trong vòng tròn sẽ được bảo mật trong khuôn khổ đã nhất trí; và những gì xảy ra trong vòng tròn sẽ được giải quyết một cách tôn trọng bởi tất cả.
- Chúng ta sẽ lắng nghe nhau mà không phán xét và thống nhất sẽ nhận trách nhiệm cho những phóng chiếu và giả định của mình
- Chúng ta hỏi xin những điều

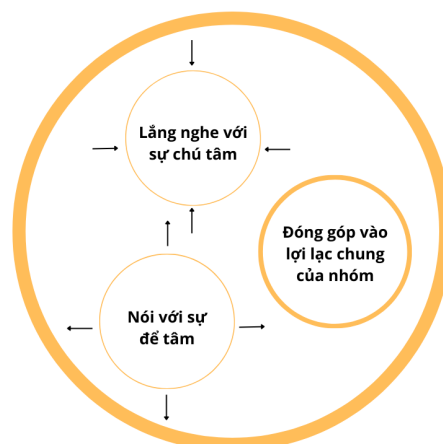
mình muốn/ cần và cung cấp những gì chúng ta có thể.

- Khi chúng ta không biết phải làm gì hoặc nói gì tiếp theo, hoặc cần một quãng nghỉ để làm rõ, ta sẽ tạm dừng và xem xét đường hướng.

Phát triển khả năng chịu trách nhiệm cho bản thân và với người khác là chất xúc tác cho công cuộc làm việc với phần bóng âm trong thực tập vòng tròn. Trong vòng tròn, chúng ta đồng ý nhận toàn bộ trách nhiệm về phần mình làm trong công việc chung. Bằng cách sống với **3 thực hành cốt lõi của vòng tròn** – nói với sự để tâm*, nghe với sự chú tâm và đóng góp cho lợi lạc chung của cả nhóm – chúng ta theo sát những đóng góp và ảnh hưởng của mình trong nhóm. Ta để tâm để biết những khía cạnh nào của ta thì phù hợp hay không với một vòng tròn cụ thể nào đó. Chúng ta đồng ý giữ một mối quan tâm chung về ảnh hưởng của hành vi của mỗi người đối với người khác trong vòng tròn. Chúng ta cũng đồng ý nhận thức về tác động từ hành vi của người khác lên chính mình.

**Nhóm biên dịch thống nhất với nhau dùng cụm từ “để tâm” cho cụm từ “with intention” trong bản gốc với các tầng nghĩa: (1) đặt tâm (心 - trái tim) ý của mình vào từng lời nói trong cả tầng nội dung và tầng cảm xúc; (2) đặt tâm ý của mình vào tâm ý chung của cả vòng tròn; (3) sử dụng chữ tâm vừa để chỉ tâm (心) người vừa để chỉ tâm (center of intention) của vòng tròn.*

Ba Thực hành của Vòng tròn



Sống theo các thỏa thuận vòng tròn và tôn trọng ba thực hành này giúp cho mỗi thành viên nhận thức về ranh giới cá nhân trong lúc tham gia vào các trải nghiệm tập thể. Mỗi người chú ý đến sự tác động qua lại của cảm xúc và phản ứng diễn ra bên trong họ, và nhận thức được rằng phản ứng của mình bị ảnh hưởng tới đâu bởi quá khứ hoặc kỳ vọng so với những gì thực sự diễn ra ở hiện tại.

Vài năm trước, Christina và người đồng sáng lập tổ chức The Circle Way, Ann Linnea, đã làm việc với một công ty nhỏ. Công ty có người chủ sở hữu là nam giới và hầu hết các nhân viên trong công ty là nữ. Sau khi đọc xong cuốn sách của Christina, chủ công ty đó đã gọi và hỏi xin sự trợ giúp.

“Tôi muốn 2 thứ”, ông ấy nói. “Đầu tiên, tôi muốn vòng tròn trở thành một phương thức để chúng tôi vận hành công ty như những người đồng nghiệp hơn là sếp và cấp dưới. Thứ hai, tôi đã mệt mỏi với các nhân viên nữ cứ

đẩy việc ra quyết định cho tôi. Tôi muốn dùng việc cứ phải gia trưởng và gánh vác mọi thứ. Tôi chỉ muốn là chính mình và mong muốn họ được hoàn toàn là chính họ.”

Trong một cuộc tư vấn hai ngày, Christina và Ann đã dành một buổi sáng để đưa cấu trúc của Phương pháp Vòng tròn vào trong doanh nghiệp. Buổi chiều họ dành thời gian ngồi trong một vòng tròn tri ân, ở đó đội ngũ nhân viên ghi nhận từng thành viên khác trong đội của mình. Qua bài tập này, mỗi người đã nhận được những lời nhận xét tích cực (chứ không phải phóng chiếu) về cách mà họ được nhìn nhận và đánh giá. Những phẩm chất này được viết xuống và bày ra trước mặt mỗi người. Họ được mời gọi để ý xem họ đã ý thức được về những phẩm chất này ở bản thân hay chưa, đồng thời để ý những lần mà họ đã gán cho người khác những điểm mạnh và điểm yếu của chính họ.

Ngày thứ hai, Christina và Ann dẫn dắt quy trình nhóm và lần đầu tiên để các nhân viên ngồi xuống trong vòng tròn. Họ giải quyết các tình huống công việc thực tế theo một thỏa thuận rằng: Mỗi người đều lấy sức mạnh từ những gì mình học được về bản thân hôm qua, và đập vỡ lớp vỏ của những hành vi phục tùng hay lẩn át. Thông qua việc chú ý từng giây từng phút tới những thôi thúc muốn phóng chiếu hoặc thu thập các khía cạnh tính cách của bản thân, họ đã điều chỉnh được sự mất cân bằng. Họ đã phá bỏ những thói quen cũ và hình thành một nhóm làm việc lành mạnh và có ý thức hơn.

Qua thời gian, các nhóm có nỗ lực giao tiếp rõ ràng sẽ tăng khả năng đưa ra những lựa chọn phục vụ cho mục đích chung của cả nhóm. Những thực hành trong vòng tròn tạo ra một cấu trúc giúp mang chúng ta trở lại đồng điệu với nhau ngay cả khi bắt gặp một mảnh ghép bóng âm xuất hiện trong vòng tròn.

Trong một vòng tròn mà Meredith điều phối, cô ấy đã trở thành ví dụ cho mọi người về quá trình làm việc với bóng âm khi cô ấy để ý một phần bóng âm của mình bị phóng chiếu lên người khác. Các thành viên của vòng tròn đó biết rõ về nhau và thường dùng những lời nói bông đùa với nhau. Đôi khi, một câu đùa tuồn ra từ phần bóng âm và trở thành “lưỡi dao” gây tổn thương cho người khác.

Một buổi tối, khi đã mệt mỏi và quá tải bởi các sự kiện diễn ra trong ngày, Meredith đã rất vất vả để tập trung năng lượng và phục vụ nhóm của cô ấy. Khi một thành viên chia sẻ cảm xúc của mình đầu buổi vòng tròn chia sẻ, Meredith đã cắt ngang khi người phụ nữ đang nói và bông đùa cô ấy. Lúc đó, Meredith không hề ý thức về hành động của mình và không ai nhắc tới sự việc này. Sáng hôm sau, cô tỉnh dậy và nhận ra rằng cô ấy đã làm chính cái điều mà cô luôn bảo mọi người đừng làm. Cô thấy mình phải làm gì đó để xử lý những hậu quả mà mình gây ra. Meredith gọi mọi người trong nhóm hôm đó tới và xin lỗi về việc đã không để ý tới hành động mình làm. “Mình muốn xin lỗi bạn”, Meredith thành thật, “Hôm đó mình đã nói năng trong trạng thái kiệt sức và trêu chọc

bạn không phải. Lời bình luận đó không thể hiện điều gì về bạn cả. Bạn có cảm thấy ổn không?”

Người bạn kia trả lời với lòng biết ơn và sự cảm thông: “Mình ổn mà, nhưng cảm ơn bạn vì đã nhận ra và chịu trách nhiệm cho hành động đó. Có một lần mình đã từng thấy phiền mắt mấy ngày liền vì một lời trêu đùa như vậy. Nhưng bây giờ mình có khả năng nhìn vào tiến trình phát triển của chính mình hơn là khó chịu vì những gì bạn nói.” Cuộc nói chuyện như vậy thật đáng quý. Khi nhóm đó gặp lại nhau, hai người phụ nữ đã chia sẻ chuyện xảy ra với những người khác, nhờ vậy mà những thỏa thuận của nhóm giữ được sự minh bạch và nhất quán.

Một vài lần khác, Meredith phát những chiếc túi giấy cho từng người trong vòng tròn. Cô đề nghị mọi người bắt đầu chú ý, viết xuống, và đặt vào trong túi những biểu tượng đại diện cho những phần tính cách mà họ đã che dấu hoặc phủ nhận ở bản thân. Những phần tính cách này có thể là sợ hãi, ghen tị, ngưỡng mộ, cô đơn, mất hy vọng và lạc lối. Hoạt động trực quan này giúp mọi người ý thức hơn về những phần bóng âm. Và bất cứ điều gì chúng ta ý thức được, chúng ta có lựa chọn để thay đổi. Chúng ta có thể tò mò và bắt đầu đặt câu hỏi:

- Tôi đã chối bỏ phần này trong con người mình từ khi nào?
- Vì sao phần tính cách đó lại có vẻ cần thiết?
- Bây giờ phần tính cách đó xuất hiện như thế nào?
- Tôi cần để ý đến phần tính cách này ra sao?

- Làm thế nào tôi có thể chăm sóc phần tính cách đó mà không ảnh hưởng đến sự tập trung của nhóm ?

Bóng âm đôi khi hiển hiện rõ ràng trong giọng nói, nét mặt hoặc ngôn ngữ cơ thể của một người cũng như những gì họ nói. Những khía cạnh bóng âm có thể dẫn người ta tới việc rút lui khỏi vòng tròn hoặc ảnh hưởng đến ý định của vòng tròn, bộc lộ những hành vi gây tổn hại đến sự gắn kết của nhóm (bao gồm cả một số kiểu hài hước) hoặc chủ động phóng chiếu lên người khác trong vòng tròn.

Những khía cạnh bóng âm luôn được cảm nhận trước khi chúng được gọi tên một cách chuẩn xác. Khi có phần bóng âm bị rò rỉ vào vòng tròn, các thành viên trong nhóm có thể trông xao nhãng, buồn chán, căng thẳng hoặc bất an. Khi những triệu chứng về mặt năng lượng này xuất hiện, đó là lúc cần dừng lại, có một khoảng thời gian tĩnh lặng và phản tư, để mỗi người dành thời gian quay trở về và đứng vững trong vòng ranh giới của chính mình.

Trong nhiều vòng tròn, một thành viên tình nguyện đóng vai trò **một người bảo hộ (guardian) của nhóm để quan sát năng lượng và sự tương tác nhóm**. Người bảo hộ sẽ theo dõi những gì diễn ra trong vòng tròn, cả về lời nói và các tương tác phi ngôn từ, và kêu gọi một khoảng lặng dựa trên những gì diễn ra. Chẳng hạn để mọi người đi vệ sinh giữa giờ, hay can thiệp vào một cuộc tranh luận nảy lửa. Một vài khoảnh khắc phản tư trong im lặng - sau những giai đoạn

hỗn loạn hoặc xả van năng lượng trong nhóm – sẽ giúp mọi người có không gian suy ngẫm về những điều đang diễn ra bên trong và xung quanh họ, để rồi sẵn sàng đóng góp phương án giải quyết vấn đề.

Vai trò của người bảo hộ là cần thiết trong việc trao quyền cho các nhóm tự điều chỉnh tương tác của họ trên tinh thần không phán xét hay đổ lỗi. Một người bảo hộ có quyền kêu gọi những khoảng dừng trong quá trình diễn ra vòng tròn. Vào những thời điểm đó, tất cả các thành viên trong nhóm sẽ đồng ý dừng lại và hít thở.

Người bảo hộ vòng tròn sử dụng chuông, lục lạc hoặc bất cứ cách ra dấu hoặc âm thanh nào được thống nhất trong nhóm. Sau một vài giây, người đó có thể rung chuông lần thứ hai và nói với cả vòng tròn lý do tại sao họ lại kêu gọi khoảng lặng này. Sau khi dừng lại và giải thích, nhóm sẽ trở lại tương tác với nhau với cảm giác thấu đáo hơn. Bất cứ ai cảm thấy cần phải có khoảng dừng thì có thể yêu cầu, kể cả họ có là người bảo hộ ở thời điểm đó hay không. “Cho tôi xin một tiếng chuông.” có thể là một hành động can thiệp cực kỳ hữu ích cho cả vòng tròn.

Trong vòng tròn chia sẻ của một nhóm phụ nữ mà chúng tôi đang khai vấn, một thành viên hào hứng đề xuất rằng cả nhóm hãy đến Mexico và ở một tòa nhà mà một thành viên trong nhóm đang đồng sở hữu với những người khác.

Sự thích thú và tinh thần đồng tâm hiệp lực ngay lập tức được khơi

dậy và lan tỏa giữa những thành viên trong nhóm, ngoại trừ một người phụ nữ. Cô ấy đã xen vào những lời bình luận về nguồn nước ô nhiễm, về ngộ độc thực phẩm và tình trạng rác thải ở các thị trấn của Mexico. Người bảo hộ vòng tròn đã rung lên tiếng chuông. “Có gì đó không ổn”, cô ấy nói. “Tôi không hiểu chuyện gì đang diễn ra nhưng hãy tạm nghỉ và duỗi cơ một vài phút trước khi chúng ta quay trở lại với cuộc trò chuyện.”

Khi các thành viên trở lại trong vòng tròn, người phụ nữ phàn nàn hồi nãy được mời chia sẻ. “Tôi không có khả năng chi trả cho chuyến đi này”, cô ấy bày tỏ. “Một tiếng trước, tôi đã nói với các bạn rằng tôi sắp bị mất việc. Cuộc trò chuyện này khiến tôi cảm thấy bị phớt lờ, giống như tất cả các bạn đang đi nghỉ dưỡng mà không thèm chào tạm biệt tôi.”

Khi hành động phóng chiếu này được nói ra và thấu hiểu trong vòng tròn, những người bạn này đã có thể tái kết nối như một tập thể gắn kết. Họ quyết định thực hiện một chuyến đi cuối tuần ở gần nhà hơn và xem xét lại những phỏng đoán về điều kiện kinh tế và mức độ tự do của nhau. Gần đây, họ đã lập một tài khoản ngân hàng để làm quỹ chung sử dụng cho các hoạt động nhóm.

Tất cả các câu chuyện này minh chứng rằng công tác làm việc với phần bóng âm trong vòng tròn mang lại hiệu quả rõ ràng. Chúng là những phản hồi sáng tạo đối với những vấn đề thường gặp của các nhóm. Sau một thời gian, thực hành làm việc với bóng âm trở thành một hoạt động dọn vệ sinh lành

manh cho nhóm. Bất cứ khi nào vòng tròn bắt ổn, chúng ta có thể nhớ xét lại phần bóng âm của chính mình và suy ngẫm liệu ta đang góp phần vào sự bắt ổn này như thế nào. Trong một vòng tròn mà mọi người không ngừng thực hành nhận lấy trách nhiệm về chính mình, sự xuất hiện của bóng âm mang tới trí tò mò và những bài học thay vì nỗi sợ. Vòng tròn có thể ổn định trở lại, và vững vàng hơn ở những chỗ đang bị lung lay.

Công tác làm việc với phần bóng âm có thể trở thành một thực hành tinh thần, một cách thức để cùng với những người khác cư xử một cách hòa bình, trầm ẩn, và bình đẳng trong các mối quan hệ tại nơi làm việc, cộng đồng, khu dân cư, các tổ chức tôn giáo, trong đời sống gia đình và các mối quan hệ bạn bè. Để ý tới công tác làm việc với bóng âm và không để các phóng chiếu ảnh hưởng lên người khác là cách mỗi người chúng ta đều có thể làm để biến thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

Nguồn gốc của Phương pháp Vòng Tròn

Quy trình Vòng Tròn thường được coi là mô hình nền tảng hỗ trợ các hình thức đối thoại mới đang khởi sinh. Nhằm đáp ứng nhu cầu nâng cao chất lượng lắng nghe, chia sẻ và cộng tác với nhau, một số nhánh thực hành vòng tròn đang được triển khai trong những năm gần đây, kế thừa các di sản từ những tộc người bản địa vẫn còn tồn tại trên khắp thế giới.

Phương pháp Vòng Tròn có

những ưu việt nhất định khiến nó dễ thích ứng và đạt hiệu quả trong bối cảnh tổ chức. Những đóng góp đó bao gồm Bánh xe Thành tố (The Components Wheel), Ba mũi nhọn của lãnh đạo (Three Points of Leadership) (đặc biệt là việc đưa vào người bảo hộ nhóm), diễn đạt các nguyên tắc và thực hành, và các thỏa thuận.

Trong quá trình làm việc, Christina Baldwin và Ann Linnea đã khởi xướng cụm từ “PeerSpirit” – “tinh thần đồng đẳng” làm tên cho công ty trong lĩnh vực giáo dục và là tên gốc của phương pháp vòng tròn họ sử dụng. Năm 2010, với việc xuất bản cuốn sách *The Circle Way, A Leader in Every Chair*, phong trào này được mở rộng ra toàn cầu và được đổi tên thành *The Circle Way*.

Về các tác giả



Christina Baldwin
- ThS. Tâm lý học giáo dục

Christina đã làm việc trong lĩnh vực tư vấn từ năm 1995 và đã huấn luyện nhiều người thực hành vòng tròn và một thế hệ các nhà đào tạo cho phương pháp này. Được đào tạo về các phương pháp điều phối khác nhau, kỹ năng trọng tâm của bà là một quy trình nhóm độc đáo dựa trên thực hành vòng tròn. Đồng sáng lập công ty PeerSpirit với Ann Linnea và những cộng sự trong công tác giáo dục, công ty của bà chuyên giảng dạy về giao tiếp như một phương pháp

cốt lõi nâng cao văn hóa tổ chức, cộng đồng và gia đình.

Trong ba mươi năm, Christina hào hứng với cách mà những câu chuyện giúp định hình cuộc sống của bà. Những cuốn sách của bà là hành trình khám phá niềm tin vào sức mạnh của ngôn từ trong việc hình thành các kết nối xã hội. Các đề tài này được chuyển thể vào hai tác phẩm trong ngành báo chí và các tác phẩm nổi bật là *Storycatcher, Making Sense of Our Lives through the Power and Practice of Story* (Nhật chuyện: *Thấu hiểu ý nghĩa cuộc đời thông qua sức mạnh của câu chuyện và thực hành kể chuyện*). Christina cũng đã truyền đạt được quy trình vòng tròn trong cuốn *Calling the Circle, the First and Future Culture* (Mời gọi Vòng tròn, Văn hóa khởi nguồn và văn hóa tương lai), và *The Circle Way, A Leader in Every Chair* (Phương pháp Vòng tròn: Người lãnh đạo nơi mỗi chiếc ghế), cuốn sách mà bà đồng tác giả với Ann Linnea.

Baldwin hiện sống trên một hòn đảo gần Seattle, Washington. Sau nhiều năm đi tới nhiều nơi để thuyết giảng, dạy học và kêu gọi mọi người tham gia những cuộc đối thoại từ trái tim, có ý nghĩa và vì sự thay đổi xã hội, bà giờ đang dành phần lớn thời gian cho cộng đồng riêng của mình.



Meredith Jordan

RN, MA

Meredith là một nhà tham vấn tâm lý lâm sàng được cấp phép hoạt động độc lập ở

Nam Maine với 35 năm kinh nghiệm. Bà làm việc với cá nhân, cặp đôi và các nhóm trên nhiều chủ đề như mối quan hệ, triển khai thực hành vòng tròn trong các bối cảnh làm việc với các đối tượng trên. Năm 2003, bà thành lập và tham gia hỗ trợ dự án “The Living Spiritual Elders Project”, một chương trình nghiên cứu về những giảng dạy minh triết và truyền thống tâm linh từ mọi tầng lớp trong xã hội. Bạn có thể tìm hiểu thêm về cộng đồng “The Living Spiritual Elders Project” trên Facebook. Bà còn là tác giả của cuốn sách *Embracing the Mystery: The Sacred Unfolding in Ordinary People and Everyday Lives* (tạm dịch: *Đón nhận Bí ẩn: Sự khai mở thiêng liêng trong mỗi người bình thường và trong đời sống hàng ngày*) và cuốn *Standing Still: Hearing the Call to a Spirit-Centered Life* (tạm dịch: *Lặng yên: Lắng nghe tiếng gọi từ một cuộc sống tập trung vào tinh thần*). Bạn có thể liên hệ với Meredith qua meredithjordan@comcast.net.

I A Little Book on the Human Shadow, viết bởi Robert Bly, xuất bản bởi HarperOne, 1988

ii Kế thừa và thích nghi từ cuốn *Calling the Circle: The First and Future Culture*, trang

162-63, viết bởi Christina Baldwin. Tất cả trích dẫn lấy từ phiên bản được chỉnh sửa và xuất bản bởi Bantam năm 1998.

VỀ SỔ TAY NÀY

Sổ tay này nằm trong hành trình khám phá về công tác làm việc với phần bóng âm trong đội nhóm, đặc biệt là những thách thức và cơ hội mà bóng âm có thể mang lại cho các cuộc đối thoại hợp tác và mang tinh thần tự chủ như The Circle Way. Để biết thêm thông tin, vui lòng xem các chương sách trong các cuốn của Christina Baldwin, *Calling the Circle, the First and Future Culture*, cuốn sách tập trung vào chủ đề “Thách thức đối với Vòng tròn” (chương 8) và “Khi Vòng tròn Tan rã” (chương 9). Làm việc với bóng âm trong vòng tròn cũng đã được khám phá và trình bày sâu sắc trong cuốn sách gần nhất của Baldwin và Ann Linnea, *The Circle Way, A Leader in Every Chair (Phương pháp Vòng tròn: Người Lãnh đạo nơi mỗi chiếc ghế)*. Cuốn sách tập trung vào chủ đề “Kích hoạt và phản hồi trong một Không gian xã hội

bao chứa (chương 8) và “Vi sao Vòng tròn Mang Chúng ta đến với Phần bóng âm trong mình” (chương 9).

Thông tin thêm

Để biết thêm các tài nguyên và thông tin về các khóa đào tạo, tư vấn và hội thảo, vui lòng truy cập thecircleway.net.

lii Để biết thêm thông tin chi tiết về trường năng lượng trong vòng tròn, vui lòng tham khảo tập sa của PeerSpirit

[*Understanding Energetics in Circles and Groups \(tạm dịch: Hiểu về Trường năng lượng trong vòng tròn và nhóm\)*](#), viết bởi Cheryl Conklin và Ann Linnea, hoặc Chương 8 trong cuốn *The Circle Way, A Leader in Every Chair*.