

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



Co-funded by
the European Union



donna
new path for inclusion



Women's Circles through nature and art

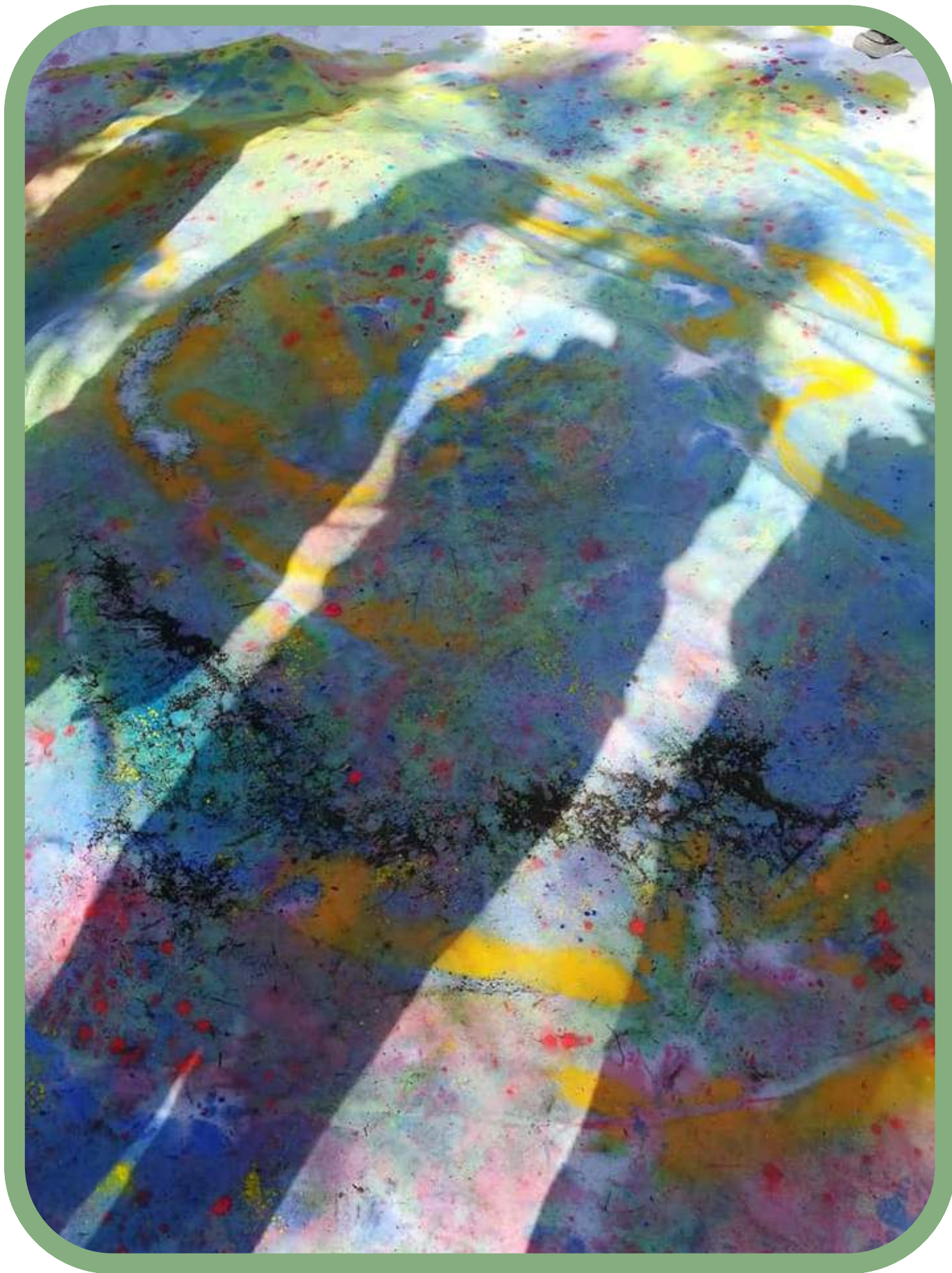
Preface



The women's circle is an ancient practice and has always been an effective way of promoting the wellbeing of the community and the individual. Therefore, in this guide we would like to tell its story and suggest ways to continue this healthy and nourishing way of being together, women and men, benefiting from the relationship between the person and her creativity, between person and person, between person and nature. Drawing on the anthropological baggage handed down to us by the women of the past, in this work we want to propose strategies for holding women's circles that respond, between art and nature, to the present profound need of humanity for contact and reconnection, currently lost in dystonic rhythms and false needs. We want to propose an opportunity to draw on past strategies in a modern way to promote wellbeing based on self-awareness and the ability to enhance the capacity for rebirth and resilience.

The history

Historically, the women's circle has always been the centre of the tribe's intimate life, an opportunity to meet, share teachings and pass on what has always been the prerogative of women. Gathering in a circle, real or metaphorical, has always provided a deep sense of connectivity and belonging essential to the survival of life itself; it is an act of caring and taking responsibility for the well-being of the individual and the group, by an entire community. To engage in this practice in the present day is to reappropriate an ancient heritage of knowledge and wisdom.



Indeed, there are many cultures in which women have spent centuries sharing stories and experiences, passing on knowledge and art, in the absolute connection between humanity and Mother Earth.

Gathering in a circle was used to commemorate and celebrate, creating sacred spaces where the power of female creative energy was not only acknowledged but celebrated.

These practices were an integral part of community life where women sought and found healing and renewal for the whole community through dance, meditation, prayer, song and other spiritual practices. This ancient knowledge, recently rediscovered and confirmed by neuroscientific and psychobiological research, explained the profound interconnection between all living beings.

Women's circles were also places of oral transmission, where knowledge was passed from generation to generation, creating the historical memory of the community and perpetuating community identity over time.

Older women taught younger women the ancient arts, passing on experience gained through rites of passage and deep interactions, thus ensuring the continuity of knowledge. Only in this way could the link between generations be maintained and the community survive and thrive thanks to everyone's contribution. Each member had his or her own role and importance, and no one was left behind or forgotten.



The healing, protective and community-rooting dimension was represented by the regularity of the circles; in fact, among all ancient peoples, women gathered in circles in tents or huts at least once a month.



This was an important time of mutual support, intimacy, exchange and sharing of experiences and traditions, which increased confidence in everyday life, as each woman knew she would be supported if necessary.

The value of the circle



We would like to take a moment to reflect on the close relationship that existed and still exists between the circle as a geometric shape and the feminine in the broadest sense. The circle is a sacred element for women because it represents life, nature, the phases of the moon and the periodicity of ovulation.

Life takes place in a dynamic circularity, so the circular shape represents this constant movement, passing through phases of death and rebirth, constantly renewing and regenerating itself. The circle therefore represents what is now called the resilience of living beings and, in a broader sense, of life systems. The circular geometric shape is considered perfect because, as a closed line, without angles, without beginning or end, it is often associated with the spiritual world, eternity, the cycle of life, motherhood, femininity.



The circle represents dynamism and centrality, the sense of belonging but also of exclusion. Communication within the circle allows for empathic communication and has great transformative power.



The creative activities it proposes stimulate the intrinsic creativity of those who make up the circle, facilitating interpersonal connections based on authentic communication, a communication capable of revealing individual emotions, needs and goals that are often hidden beneath the surface of our relationships.

These are opportunities for collective evolution and the transformation of conflict (including inner conflict) into opportunities for growth, honouring differences.

Space is given to individual biographies and different self-narratives, allowing stories to be redefined and viewed from new and evolutionary perspectives. Art and nature in women's circles become tools for getting to know oneself and making oneself known, for understanding one's deepest needs and learning how to meet them.

In our idea of Women's Circles, we refer to the feminine in a broad sense, not uniquely to a single gender identity. So, of course, all people are welcome in Women's Circles, each with her/his own specific and precious individuality. Indeed, the aim is to lead to an awareness of one's creative side, the right hemisphere, what Jung called the Anima (as opposed to the Animus), the feminine side of the collective unconscious. All participants in a Women's Circle work on and with their feminine side.

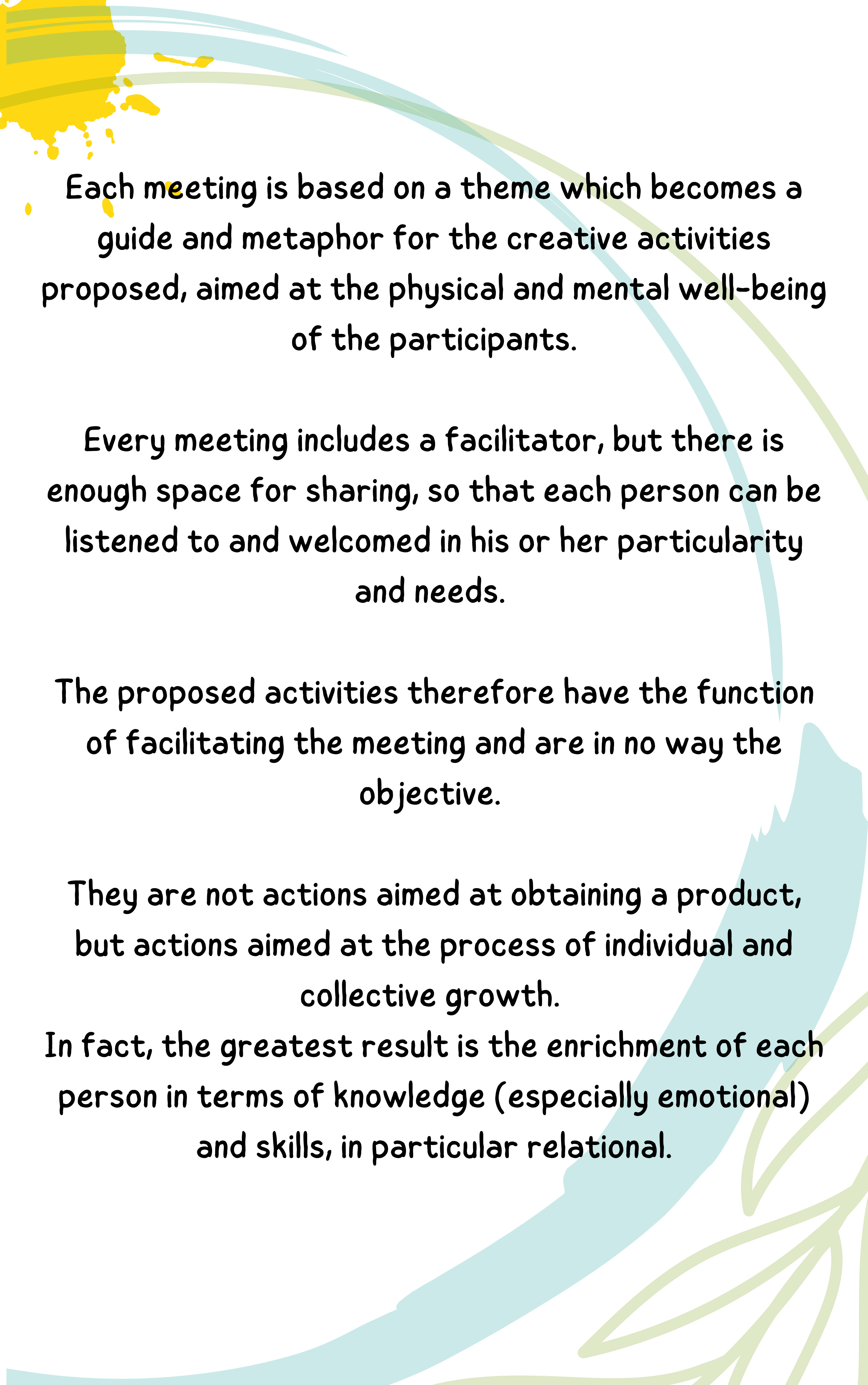
Each Women's Circle is unique, as unique as the people in it, as unique as the moment experienced, and as different as the collective need. What is common to all circles, however, is the feeling they create in each participant: a profound experience of connection and belonging, a sense of sharing, support and nourishment. A mysterious experience of giving and receiving, a system of relationships based on reciprocity.

How to set up a women's circle



Usually, in continuity with the history to which they belong, women's circles are organised in monthly meetings, open to women and men of all ages, in a space where they can have privacy and feel free to express themselves. There may be a fixed presence, but these are open groups in which the participants can vary. Our approach involves a close relationship between art and nature, so outdoor spaces are preferred, allowing for a sensory exploration of what nature is.





Each meeting is based on a theme which becomes a guide and metaphor for the creative activities proposed, aimed at the physical and mental well-being of the participants.

Every meeting includes a facilitator, but there is enough space for sharing, so that each person can be listened to and welcomed in his or her particularity and needs.

The proposed activities therefore have the function of facilitating the meeting and are in no way the objective.

They are not actions aimed at obtaining a product, but actions aimed at the process of individual and collective growth.

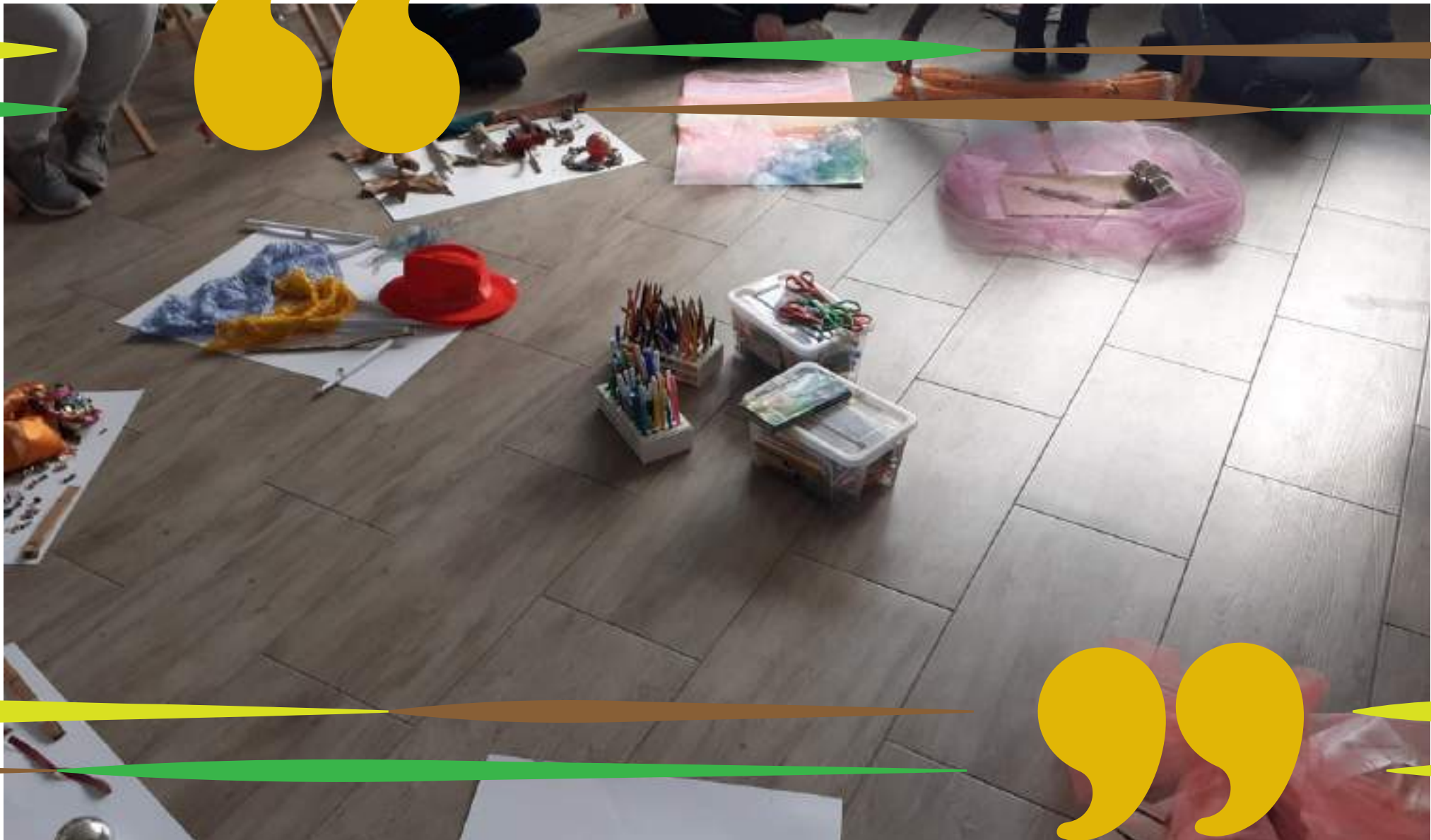
In fact, the greatest result is the enrichment of each person in terms of knowledge (especially emotional) and skills, in particular relational.

Although there are often moments of conviviality and ties are often forged outside the circle, the women's circles are not simply gatherings of friends who come together to talk and share more or less pleasant moments.

The main objective remains personal growth and the development of the evolutionary power of the feminine, as in the circles of our ancestors.

The organisation is also much more structured than a moment between friends, starting with the presence of the facilitator. In addition, time and space have a flexible but defined framework.





There is always a narrative moment that can begin or end the meeting, with a few but important rules to follow: the person holding the stick (usually an object with symbolic meaning) speaks, and at the end of the story it is passed to the person who wants to continue the narrative thread. A story is answered with a story, not with advice or comment. Each story is listened to, welcomed and digested, paying attention to how it resonates within us.



D.O.N.N.A. Women's circle

There are many ways to structure a women's circle, we propose a modality that integrates the artistic approach and the naturalistic approach, with activities that are typical of the integrated methodologies in D.O.N.N.A. An innovative and integrated approach that uses simple and versatile techniques.



The structure of the session we propose includes
5 phases:

- 1) Introduction and awareness of the moment - the facilitator guides the participants to regain contact with themselves, with the moment, with the group;
- 2) Creation of a framework - presentation of the metaphor transversal to the meeting;
- 3) Activity between art and nature - choice of an activity from the collection of techniques proposed by D.O.N.N.A;
- 4) Storytelling moment - participants take turns telling stories inspired by the meeting;
- 5) Conclusion - individual and shared feelings.

The transversal nature of our approach makes it possible to integrate the techniques we have suggested into the different styles of the facilitators of the women's circles, and to use them as a useful vademecum to respond to the needs that arise in the group, which vary from time to time.

Facilities

The Women's Circle is a place of gathering and sharing, a space created to welcome experiences, emotions, wishes, needs and hopes.

Listening, respect and non-judgement are essential.

People who participate in a Circle experience the security of support and safety in each other and in themselves during a profound and authentic process of growth.

Everyone's rhythms and times need to find space for expression, differences need to be valued because they are precious, conflicts need to be welcomed because they are opportunities for evolution.

Group phases need to be recognised and valued as expressions of the feminine phasic cyclicity.

These are important subtleties that restore the ancient sacredness of the circle and help participants to experience the shared space in a healthy and harmonious way.



Translations



Italian

Hungarian

Spanish

Latvian



Italian

PREMESSA

Il Cerchio di donne è una pratica antichissima e da sempre ha rappresentato un metodo efficace per la promozione del benessere della comunità e della singola persona. Quindi, in questa guida vogliamo raccontarne la storia e presentare dei modi per poter perpetrare questa modalità sana e nutriente per stare insieme, donne e uomini, traendo beneficio dal rapporto tra la persona e la sua creatività, tra persona e persona, tra persone e natura. Traendo spunto dal bagaglio antropologico che le donne passate ci hanno tramandato, in questo lavoro noi vogliamo proporre strategie di conduzione dei Cerchi di donne che, tra arte e natura, rispondano all'attuale profondo bisogno di contatto e riconnessione dell'umanità, attualmente persa in ritmi distonici e falsi bisogni. Vogliamo proporre un'opportunità di rifarsi a strategie passate con modalità moderne, per promuovere il benessere basato sulla consapevolezza di sé e la capacità di migliorare le capacità di rinascita e resilienza.

LA STORIA

Storicamente, il circolo delle donne è sempre stato al centro della vita intima della tribù, un'occasione di incontro per condividere insegnamenti e trasferire conoscenze che da sempre è stata prerogativa delle donne. Riunirsi in cerchio, reale o metaforico, ha sempre fornito un senso profondo di connettività e appartenenza essenziali per la sopravvivenza della vita; è un atto di cura e di assunzione di responsabilità per il benessere dell'individuo e del gruppo dall'intera comunità. Impegnarsi in questa pratica ai giorni nostri significa riappropriarsi di un antico patrimonio di conoscenze e saggezza.

Infatti, ci sono molte culture in cui le donne hanno trascorso secoli condividendo storie ed esperienze, trasmettendo conoscenza e arte, nella connessione assoluta tra l'umanità e la Madre Terra.

La riunione in cerchio serviva per commemorare e celebrare, creando spazi sacri in cui il potere creativo femminile era non solo riconosciuto ma celebrato. Queste pratiche erano parte integrante della vita comunitaria dove le donne cercavano e trovavano guarigione e rinnovamento per tutta la comunità attraverso la danza, la meditazione, la preghiera, il canto e altre pratiche spirituali.

Questa antica conoscenza, recentemente riscoperta e confermata dalla ricerca neuroscientifica e psicobiologica, spiega la profonda interconnessione tra tutti gli esseri viventi. I circoli femminili erano anche luoghi di trasmissione orale, dove la conoscenza veniva trasmessa di generazione in generazione, creando la memoria storica della comunità e perpetuando l'identità comunitaria nel tempo.

Le donne anziane insegnavano alle giovani le arti antiche, trasmettendo l'esperienza acquisita attraverso riti di passaggio e interazioni profonde, garantendo così la continuità della conoscenza. Solo in questo modo si sarebbe mantenuto il collegamento tra le generazioni e la comunità sarebbe sopravvissuta e avrebbe prosperato grazie al contributo di tutti. Ciascun membro aveva il suo ruolo e la sua importanza, e nessuno era lasciato indietro o dimenticato. La dimensione curativa, protettiva e di radicamento comunitario era rappresentata dalla regolarità dei cerchi; infatti, tra tutti i popoli antichi, le donne si riunivano in circolo in tende o capanne almeno una volta al mese. Questo è stato un momento importante di sostegno reciproco, intimità, scambio e condivisione di esperienze e tradizioni, che aumentavano la fiducia nella vita quotidiana, così come ogni donna sapeva che se necessario sarebbe stata supportata.

IL VALORE DEL CERCHIO

Vorremmo prenderci un momento per riflettere sullo stretto rapporto che esisteva ed esiste ancora tra il cerchio come forma geometrica e il femminile in senso lato. Il cerchio è un elemento sacro per la donna perché rappresenta la vita, la natura, le fasi lunari e la periodicità dell'ovulazione. La vita si svolge in una circolarità dinamica, quindi la forma circolare rappresenta questo movimento costante, passaggio attraverso fasi di morte e rinascita, rinnovandosi e rigenerandosi costantemente.

Il cerchio quindi rappresenta ciò che è adesso chiamato la resilienza degli esseri viventi e, in un senso più ampio, dei sistemi della vita. La forma geometrica circolare è considerata perfetta perché, come linea chiusa, senza angoli, senza inizio o fine, è spesso associata al mondo spirituale, l'eternità, il ciclo di vita, la maternità, la femminilità. Il cerchio rappresenta il dinamismo e la centralità, il senso di appartenenza ma anche di esclusione.

La comunicazione all'interno del cerchio consente una comunicazione empatica e ha grande potere trasformativo.

Le attività creative che propone stimolano la creatività intrinseca di chi compone il cerchio, facilitando le relazioni interpersonali connessioni basate sull'autenticità, una comunicazione capace di rivelare emozioni, bisogni e obiettivi individuali che spesso sono nascosti sotto la superficie delle nostre relazioni. Queste sono opportunità per l'evoluzione collettiva e la trasformazione del conflitto (compreso il conflitto interiore) in opportunità di crescita, onorando le differenze.

Spazio è dato a biografie individuali e diverse auto-narrazioni, consentendo alle storie di essere ridefinite e viste da prospettive nuove ed evolutive. Arte e natura negli ambienti femminili diventano uno strumento per raggiungere la consapevolezza di se stessi e farsi conoscere, per comprendere i propri bisogni più profondi e imparare a farlo entrandoci in contatto.

Nella nostra idea di CERCHI DI DONNE, ci riferiamo al femminile in senso lato, non unicamente ad una singola identità di genere.

Quindi, ovviamente, tutte le persone sono benvenute , ciascuno con la propria specifica e preziosa individualità.

Lo scopo, infatti, è portare alla consapevolezza del proprio lato creativo, l'emisfero destro, quello che Jung chiamava Anima (in contrapposizione all'Animus), il lato femminile dell'inconscio collettivo. Tutti i partecipanti ad un CERCHIO DI DONNE lavorano su e con il proprio lato femminile. Ogni Cerchio di Donne è unico, unico come le persone che lo compongono, unico come il momento vissuto, e altrettanto diverso come bisogno collettivo. Ciò che è comune a tutti i circoli, tuttavia, è la sensazione che creano in ogni partecipante: una profonda esperienza di connessione e appartenenza, un senso di condivisione, sostegno e nutrimento. Una misteriosa esperienza del dare e del ricevere, un sistema di relazioni basato sulla reciprocità.

COME IMPOSTARE UN CERCHIO DI DONNE

Di solito, in continuità con la storia a cui si riferiscono appartengono, i circoli femminili sono organizzati in incontri mensili, aperti a donne e uomini di tutte le età, in uno spazio dove possono avere privacy e sentirsi liberi di esprimere se stessi. Potrebbe esserci una presenza fissa, ma questi sono gruppi aperti in cui i partecipanti possono variare. Il nostro approccio contempla un rapporto privilegiato tra arte e natura, quindi sono preferiti gli spazi all'aperto, consentendo un'esplorazione sensoriale di ciò che è la natura. Ogni incontro è basato su un tema che diventa guida e metafora delle attività creative proposte, mirate al benessere fisico e mentale dei partecipanti. Ogni incontro prevede un facilitatore, ma c'è spazio sufficiente per la condivisione, affinché ogni persona possa essere ascoltata e accolta nella sua particolarità e nei suoi bisogni.

Le attività proposte hanno quindi la funzione di facilitare l'incontro e non sono in alcun modo l'obiettivo.

Non sono azioni finalizzate all'ottenimento di un prodotto, ma azioni mirate al processo di crescita collettiva ed individuale. In effetti, il risultato più grande è l'arricchimento di ciascuna

persona in termini di conoscenza (soprattutto emotiva) e competenze soprattutto relazionali. Anche se spesso ci sono momenti di convivialità e i legami spesso si forgiavano all'esterno, i circoli delle donne non sono semplicemente raduni di amici che si riuniscono per parlare e condividere momenti più o meno piacevoli. L'obiettivo principale rimane la crescita personale e lo sviluppo del potere evolutivo femminile, così come nei cerchi dei nostri antenati.

Anche l'organizzazione è molto più strutturata di un momento tra amici, a cominciare dalla presenza del facilitatore. Inoltre, il tempo e lo spazio hanno un carattere flessibile ma ne definiscono la struttura. C'è sempre un momento narrativo che può iniziare o terminare l'incontro, con pochi ma regole importanti da seguire: la persona che detiene il bastone (di solito un oggetto con significato simbolico) parla, e alla fine della storia esso viene passato alla persona che desidera continuare il filo narrativo. Si risponde ad una storia con una storia, non con consigli o commenti. Ogni storia viene ascoltata, accolta e digerita, prestando attenzione a come risuona dentro di noi.

STRUTTURA

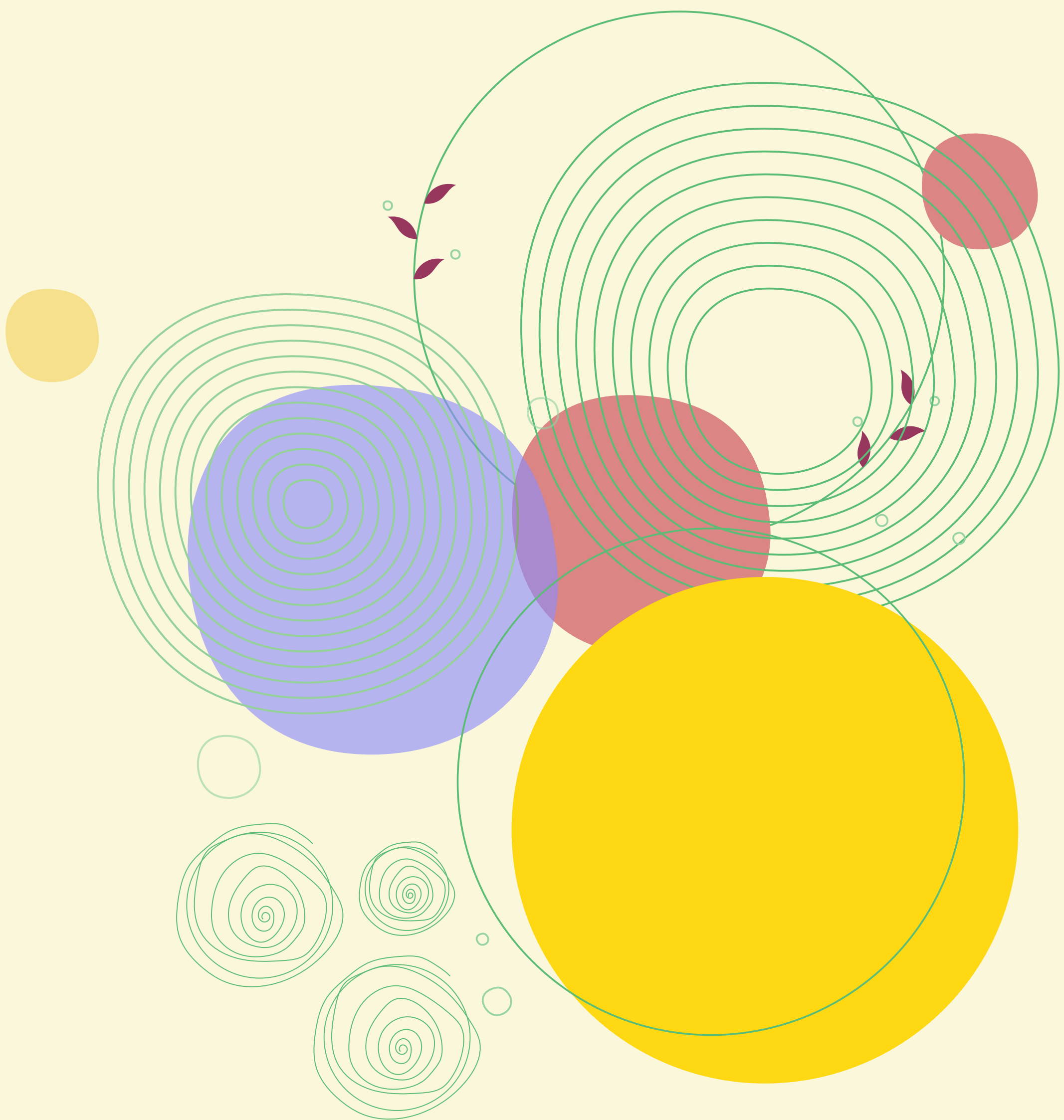
Il Circolo di Donne è un luogo di aggregazione e condivisione, uno spazio creato per accogliere esperienze, emozioni, desideri, bisogni e speranze.

L'ascolto, il rispetto e il non giudizio sono essenziali.

Le persone che partecipano al Cerchio sperimentano la sicurezza del sostegno e della protezione reciproca e verso se stessi durante un profondo e autentico processo di crescita. I ritmi e i tempi di ognuno devono trovare spazio per l'espressione, le differenze devono essere apprezzate perché preziose, i conflitti hanno bisogno di essere accolti perché sono opportunità di evoluzione.

Le fasi del gruppo devono essere riconosciute e valorizzate come espressioni della ciclicità fasica femminile.

Queste sono sottigliezze importanti che ripristinano l'antica sacralità del cerchio e aiutano i partecipanti a sperimentare lo spazio condiviso in un ambiente sano e armonioso.





Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



BEVEZETŐ

A női kör egy ősi gyakorlat, és mindig is hatékony módja volt a közösség és az egyén jóllétéről való gondoskodásnak. Ezért ebben az útmutatóban szeretnénk elmesélni a történetét, és javaslatokat tenni arra, hogyan vihetjük tovább a nők és férfiak együttlétének ezt az egészséges és lelket tápláló formáját, kiaknázva a kapcsolatot az ember és a kreativitása, az ember és az ember, illetve az ember és a természet között.

A múlt asszonyai által ránk hagyományozott antropológiai csomagra támaszkodva ebben a munkában stratégiákat szeretnénk javasolni a művészetet és a természetet segítségül hívó női körök megtartására, válaszolva az emberiség mai mélységes igényére a kapcsolat és az újrakapcsolódás iránt, amely jelenleg elveszett a disztonikus ritmusokban és a hamis igényekben.

Lehetőséget szeretnénk javasolni arra, hogy a múltbeli stratégiákból modern módon merítsünk, hogy elősegítsük az önismereten alapuló jóllétet, valamint az újjászületés és az ellenálló képesség fokozásának képességét.

A NŐI KÖRÖK TÖRTÉNETE

Történelmileg a női kör mindig is a törzs intim életének központja volt, találkozások helyszíne, a tanítások megosztása és annak átadása, ami mindig is a nők előjoga volt. A körbe gyülekezés, legyen az valós vagy metaforikus, mindig is a kapcsolat és az összetartozás mély érzését biztosította, amely elengedhetetlen magának az életnek a túléléséhez; gondoskodás és felelősségvállalás az egyének és a csoport jóllétéért, egy egész közösség részéről. Ha napjainkban részt veszünk ebben a

gyakorlatban, akkor a tudás és bölcsesség ősi örökségét vesszük újra birtokunkba.

Számos olyan kultúra létezik, ahol a nők évszázadokon át történeteket és tapasztalatokat osztottak meg egymással, és adták át a tudást és a művészetet, az emberiség és a Földanya abszolút kapcsolatában. A körben való összegyűlést megemlékezésre és ünneplésre használták, szent tereket teremtve, ahol a női kreatív energia erejét nemcsak elismerték, hanem ünnepelték is. Ezek a szokások a közösségi élet szerves részét képezték, ahol a nők a tánc, a meditáció, az ima, az ének és más spirituális gyakorlatok segítségével keresték és találták meg a gyógyulást és a megújulást az egész közösség számára.

Ez az ősi tudás, amelyet a közelmúltban fedeztek fel újra, és amelyet a modern idegtudományi és pszichobiológiai kutatások megerősítettek, magyarázatot ad a minden élőlény közötti mélységes kapcsolatra.

A női körök a szóbeli átadás helyszínei is voltak, ahol a tudás nemzedékről nemzedékre szállt, megteremtve a közösség történelmi emlékezetét és átörökítve a közösségi identitást az idők során.

Az idősebb nők tanították a fiatalabbakat az ősi művészetekre, átadva a rítusok és a mély interakciók során szerzett tapasztalatokat, így biztosítva a tudás folyamatosságát. Csak így maradhatott fenn a generációk közötti kapcsolat, és csak így maradhatott fenn és gyarapodhatott a közösség mindenki hozzájárulásának köszönhetően. Minden tagnak megvolt a maga szerepe és jelentősége, és senki sem maradt le vagy felejtődött el.

A gyógyító, védő és közösséget gyökereztető dimenziót a körök rendszeressége képviselte; valójában minden ősi népnél a nők legalább havonta egyszer körökben gyűltek össze a sátraikban vagy kunyhóikban.

Ez a kölcsönös támogatás, az intimitás, a tapasztalatcsere és a hagyományok megosztásának fontos eseménye volt, ami növelte a bizalmat a mindennapi életben, mivel minden nő tudta, hogy szükség esetén támogatást kap.

A NŐI KÖRÖK ÉRTÉKE

Szeretnénk egy pillanatra reflektálni arra a szoros kapcsolatra, amely a kör mint geometriai forma és a tágabb értelemben vett nőiesség között fennállt és még ma is fennáll. A kör a nők számára szent elem, mert az életet, a természetet, a holdfázisokat és az ovuláció periodicitását jelképezi.

Az élet dinamikus körforgásban zajlik, így a kör alakú forma ezt az állandó mozgást jelképezi, a halál és az újjászületés fázisain keresztül haladva, folyamatosan megújulva és regenerálódva. A kör tehát azt jelképezi, amit ma az élőlények, és tágabb értelemben az élővilág rendszereinek a rugalmasságát, ellenállóképességét nevezzük. A körkörös geometriai forma tökéletesnek tekinthető mert mint zárt vonal, szögek nélkül, kezdet és vég nélkül, gyakran társítják a spirituális világgal, az örökkévalósággal, az élet, az anyaság és a nőiesség körforgásával.

A kör a dinamizmust és a központiséget, az összetartozás, és egyúttal a kirekesztettség érzését is jelképezi. A körön belüli kommunikáció lehetővé teszi az empátikus kommunikációt, és nagy transzformációs erővel bír.

Az általa javasolt kreatív tevékenységek serkentik a kör résztvevőinek belső kreativitását, elősegítve a hiteles kommunikáción alapuló interperszonális kapcsolatokat, egy olyan kommunikációt, amely képes felfedni az egyéni érzelmeket, szükségleteket és célokat, amelyek gyakran a kapcsolataink felszíne alatt rejtőznek. Ezek lehetőséget nyújtanak a kollektív fejlődésre és a konfliktusok (beleértve a belső konfliktusokat is) a növekedés lehetőségévé alakítására, a különbözőségek tiszteletben tartásával.

Teret kapnak az egyéni élettörténetek és a különféle önnarratívák, lehetővé téve a történetek újradefiniálását és új, megújuló nézőpontokból való szemlélését. A művészet és a természet a női körökben az önmagunk megismerésének és megismertetésének, a legmélyebb szükségleteink megértésének és kielégítésük megtanulásának eszközeivé válnak.

A Női Körökről alkotott elképzelésünkben a nőiességről egy tágabb értelemben gondolunk, nem egyetlen nemi identitásként. Így természetesen minden embert szívesen látunk a Női Körökben, mindannyiukat sajátos és értékes egyéniségükkel. A cél valójában az, hogy a kreatív oldalunkat hozzuk felszínre, a jobb agyféltekét, amit Jung Anima-nak nevezett (szemben az Animusszal), a kollektív tudattalan női oldalát. A Női Kör minden résztvevője a saját női oldalával dolgozik.

Minden Női Kör egyedi, olyan egyedi, mint a benne résztvevő emberek, olyan egyedi, mint az átélt pillanat, és olyan különböző, mint amennyire a közösség szükségletei lehetnek. Ami azonban minden körben közös, az az érzés, amit minden résztvevőben létrehoznak: a kapcsolat és az összetartozás mély élménye, a

megosztás, a támogatás és a tápláló feltöltődés érzése. Az adás és az elfogadás titokzatos élménye, a kölcsönösségen alapuló kapcsolatrendszer.

HOGYAN HOZZUNK LÉTRE NŐI KÖRT?

A női körök általában - a történelmükkel összhangban - havi rendszerességgel szerveződnek, és minden korosztály számára nyitva állnak, olyan térben, ahol a nők és férfiak biztonságban, szabadon fejezhetik ki magukat. Lehet, hogy van egy állandó jelenlét, de ezek nyitott csoportok, amelyekben a résztvevők száma változhat. Megközelítésünk a művészet és a természet szoros kapcsolatát foglalja magában, ezért a szabadtéri tereket részesítjük előnyben, lehetővé téve a természet érzékszervi felfedezését.

Minden találkozó egy témára épül, amely a felkínált kreatív tevékenységek vezérfonalává és metaforájává válik, és a résztvevők fizikai és szellemi jólétét szolgálja.

Minden találkozón részt vesz egy facilitátor, de elegendő hely van a megosztásra, hogy minden résztvevőt meg lehessen hallgatni és a saját különlegességében és igényeiben üdvözölni.

A javasolt tevékenységek tehát a találkozó megkönnyítését szolgálják, és semmiképpen sem a céljuk. Nem olyan tevékenységek, amelyek célja egy bizonyos eredmény elérése, sokkal inkább az egyéni és kollektív növekedés folyamatát célozzák. Valójában a legjelentősebb eredmény az egyes személyek gazdagodása a tudás (különösen az érzelmi) és a készségek, különösen a kapcsolati készségek terén.

Bár gyakran vannak baráti pillanatok, és a körön kívül is gyakran szövődnek a kapcsolatok, a női körök nem egyszerűen barátnők összejövetelei, akik azért jönnek össze, hogy beszélgessenek és többé-kevésbé kellemes pillanatokot töltsenek együtt.

A fő cél továbbra is a személyes növekedés és a nőiesség evolúciós erejének kibontakoztatása, ahogyan őseink köreiben is.

A szervezés is sokkal strukturáltabb, mint egy barátok közötti együttlét, kezdve a facilitátor jelenlétével. Ezenkívül az idő és a tér rugalmas, de meghatározott keretek között zajlik.

Mindig van egy mesélő kör, amellyel kezdődhet vagy végződhet a találkozó, és amelynek néhány, de fontos szabálya van: a beszélő tárgyat (általában egy szimbolikus jelentéssel bíró tárgyat) tartó személy beszél, és a története végén átadja azt annak, aki folytatni szeretné az elbeszélés fonalát. A történetre történettel válaszolunk, nem pedig tanáccsal vagy megjegyzéssel. Minden történetet meghallgatunk, befogadunk és megemésztünk, figyelve arra, hogyan rezonál bennünk.

D.O.N.N.A NŐI KÖRÖK

Sokféleképpen lehet felépíteni egy női kört; mi egy olyan megközelítést javasolunk, amely integrálja a művészi megközelítést és a természetközpontú megközelítést, a D.O.N.N.A. integrált módszereire jellemző tevékenységekkel. Egy innovatív és integrált megközelítést, ami egyszerű és sokoldalú technikákat használ.

Az általunk javasolt találkozó felépítése a következő 5 fázisra bontható:

1) Bemutatkozás és a pillanatba való megérkezés - a facilitátor hozzásegíti a résztvevőket, hogy újra kapcsolatba kerüljenek önmagukkal, a pillanattal és a csoporttal;

2) A keret megteremtése - a találkozót átszövő metafora bemutatása;

3) Tevékenység a művészet és a természet világában- egy tevékenység kiválasztása a D.O.N.N.A. által javasolt technikák gyűjteményéből;

4) Mesélő kör - a résztvevők felváltva mesélnek a találkozó által inspirált történeteket;

5) Összegzés - egyéni és közös érzések.

Megközelítésünk átfogó jellege lehetővé teszi, hogy az általunk javasolt technikákat a női körök facilitátorai saját, különféle stílusaikban integrálják azt, és hasznos tárházként használhassák a csoportban felmerülő, időről időre változó igényekre való reagáláshoz.

A TÉR

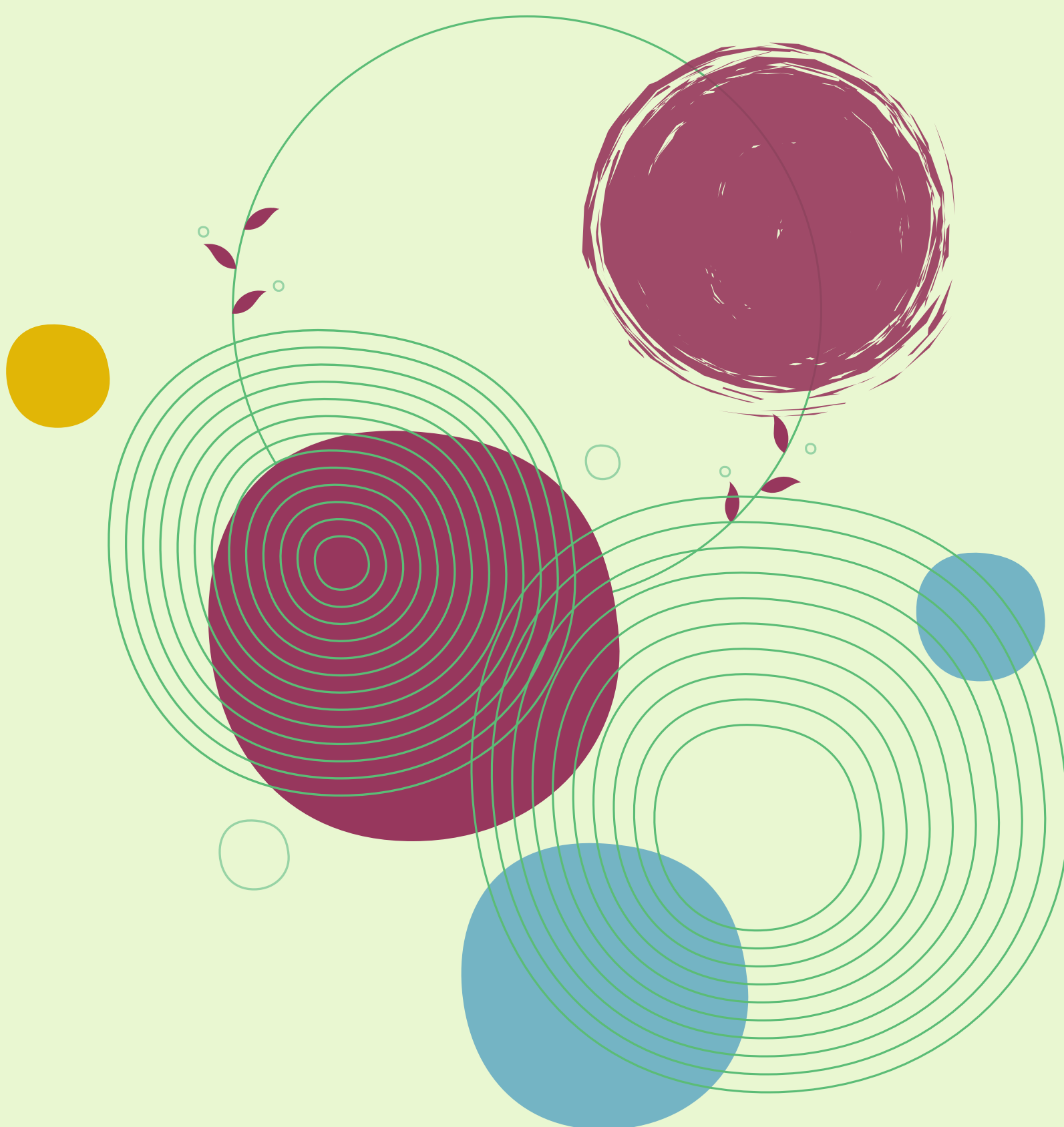
A Női Kör az együttlét és a megosztás helyszíne, egy olyan tér, amelyet a tapasztalatok, érzelmek, kívánságok, szükségletek és remények befogadására hoztak létre. A meghallgatás, a tisztelet és az ítélkezésmentesség alapvető fontosságú.

A Körben részt vevő emberek megtapasztalják az egymásnak és önmaguknak adott támogatás és biztonság érzését egy jelentős és autentikus fejlődési folyamat során.

Mindenki ritmusának és idejének teret kell kapnia a kifejezésre, a különbözőségeket becsülni kell, mert értékesek, a konfliktusokat pedig üdvözölni kell, mert fejlődési lehetőséget jelentenek.

A csoportfázisokat a női fázisok ciklikusságának kifejeződéseként kell felismerni és értékelni.

Ezek olyan fontos finomságok, amelyek helyreállítják a kör ősi szentségét, és segítenek a résztvevőknek abban, hogy a közös teret egészséges és harmonikus módon éljék meg.





Co-funded by
the European Union

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



INTRO

El círculo de mujeres es una práctica antigua que siempre ha sido una manera efectiva de promover el bienestar tanto de la comunidad como del individuo. Por lo tanto, en esta guía queremos contar su historia y sugerir maneras de continuar esta forma saludable y nutritiva de estar juntos, mujeres y hombres, beneficiándose de la relación entre la persona y su creatividad, entre persona y persona, y entre la persona y la naturaleza.

Basándonos en el bagaje antropológico transmitido por las mujeres del pasado, en este trabajo queremos proponer estrategias para llevar a cabo círculos de mujeres que respondan, entre el arte y la naturaleza, a la profunda necesidad actual de la humanidad de contacto y reconexión, actualmente perdida en ritmos distónicos y necesidades falsas. Queremos proponer una oportunidad para aprovechar estrategias del pasado de una manera moderna para promover el bienestar basado en la autoconciencia y la capacidad de mejorar la capacidad de renacer y la resiliencia.

LA HISTORIA

Históricamente, el círculo de mujeres siempre ha sido el centro de la vida íntima de la tribu, una oportunidad para reunirse, compartir enseñanzas y transmitir lo que siempre ha sido prerrogativa de las mujeres. Reunirse en un círculo, real o metafórico, siempre ha proporcionado un profundo sentido de conectividad y pertenencia esencial para la supervivencia de la vida misma; es un acto de cuidado y responsabilidad por el bienestar del individuo y del grupo, por parte de toda la comunidad. Participar en esta práctica en la actualidad es reapropiarse de una herencia antigua de conocimiento y sabiduría. De hecho, hay muchas culturas en las que las mujeres han pasado siglos compartiendo historias y experiencias, transmitiendo conocimientos y arte, en la conexión absoluta entre la humanidad y la Madre Tierra.

Reunirse en un círculo se utilizaba para conmemorar y celebrar, creando espacios sagrados donde el poder de la energía creativa femenina no solo era reconocido, sino celebrado. Estas prácticas eran una parte integral de la vida comunitaria donde las mujeres buscaban y encontraban sanación y renovación para toda la comunidad a través de la danza, la meditación, la oración, el canto y otras prácticas espirituales. Este conocimiento antiguo, recientemente redescubierto y confirmado por la investigación neurocientífica y psicobiológica, explicó la profunda interconexión entre todos los seres vivos. Los círculos de mujeres también eran lugares de transmisión oral, donde el conocimiento se pasaba de generación en generación, creando la memoria histórica de la comunidad y perpetuando la identidad comunitaria a lo largo del tiempo. Las mujeres mayores enseñaban a las mujeres más jóvenes las artes antiguas transmitiendo la experiencia adquirida a través de ritos de paso e interacciones profundas, asegurando así la continuidad del conocimiento. Solo de esta manera se podía mantener el vínculo entre generaciones y la comunidad sobrevivía y prosperaba gracias a la contribución de todos. Cada miembro tenía su propio rol e importancia, y nadie era dejado atrás o olvidado. La dimensión de sanación, protección y arraigo comunitario estaba representada por la regularidad de los círculos; de hecho, entre todos los pueblos antiguos, las mujeres se reunían en círculos en tiendas o cabañas al menos una vez al mes. Este era un momento importante de apoyo mutuo, intimidad, intercambio y compartición de experiencias y tradiciones, lo que aumentaba la confianza en la vida cotidiana, ya que cada mujer sabía que sería apoyada si era necesario.

EL VALOR DEL CÍRCULO

Nos gustaría tomarnos un momento para reflexionar sobre la estrecha relación que existía y aún existe entre el círculo como una forma geométrica y lo femenino en el sentido más amplio. El círculo es un elemento sagrado para las mujeres porque representa la vida, la naturaleza, las fases de la luna y la periodicidad de la ovulación. La vida transcurre en una circularidad dinámica, por lo que la forma circular representa este movimiento constante, pasando por fases de muerte y renacimiento, renovándose y regenerándose constantemente.

El círculo, por lo tanto, representa lo que ahora se llama la resiliencia de los seres vivos y, en un sentido más amplio, de los sistemas de vida. La forma geométrica circular se considera perfecta porque, como una línea cerrada, sin ángulos, sin principio ni fin, a menudo se asocia con el mundo espiritual, la eternidad, el ciclo de la vida, la maternidad, la feminidad. El círculo representa dinamismo y centralidad, el sentido de pertenencia pero también de exclusión. La comunicación dentro del círculo permite una comunicación empática y tiene un gran poder transformador. Las actividades creativas que propone estimulan la creatividad intrínseca de quienes componen el círculo, facilitando conexiones interpersonales basadas en una comunicación auténtica, una comunicación capaz de revelar emociones, necesidades y objetivos individuales que a menudo están ocultos bajo la superficie de nuestras relaciones. Estas son oportunidades para la evolución colectiva y la transformación del conflicto (incluyendo el conflicto interno) en oportunidades de crecimiento, honrando las diferencias. Se da espacio a las biografías individuales y a las diferentes auto-narrativas, permitiendo redefinir las historias y verlas desde nuevas y evolutivas perspectivas. El arte y la naturaleza en los círculos de mujeres se convierten en herramientas para conocerse a sí mismo y darse a conocer, para entender las necesidades más profundas de uno mismo y aprender a satisfacerlas. En nuestra idea de los Círculos de Mujeres, nos referimos a lo femenino en un sentido amplio, no únicamente a una identidad de género específica. Así que, por supuesto, todas las personas son bienvenidas en los Círculos de Mujeres, cada una con su propia individualidad específica y preciosa. De hecho, el objetivo es llevar a una toma de conciencia del lado creativo de uno mismo, el hemisferio derecho, lo que Jung llamaba el Anima (en contraposición al Animus), el lado femenino del inconsciente colectivo. Todos los participantes en un Círculo de Mujeres trabajan en y con su lado femenino. Cada Círculo de Mujeres es único, tan único como las personas que lo componen, tan único como el momento vivido, y tan diferente como la necesidad colectiva. Lo que es común a todos los círculos, sin embargo, es el sentimiento que crean en cada participante: una profunda experiencia de conexión y pertenencia, un sentido de compartición, apoyo y nutrición. Una experiencia misteriosa de dar y recibir, un sistema de relaciones basado en la reciprocidad.

CÓMO ORGANIZAR UN CÍRCULO DE MUJERES

Por lo general, en continuidad con la historia a la que pertenecen, los círculos de mujeres se organizan en reuniones mensuales, abiertas a mujeres y hombres de todas las edades, en un espacio donde puedan tener privacidad y sentirse libres para expresarse. Puede haber una presencia fija, pero estos son grupos abiertos en los que los participantes pueden variar. Nuestro enfoque implica una estrecha relación entre el arte y la naturaleza, por lo que se prefieren los espacios al aire libre, permitiendo una exploración sensorial de lo que es la naturaleza. Cada reunión se basa en un tema que se convierte en una guía y metáfora para las actividades creativas propuestas, destinadas al bienestar físico y mental de los participantes. Cada reunión incluye un facilitador, pero hay suficiente espacio para compartir, de modo que cada persona pueda ser escuchada y acogida en su particularidad y necesidades. Las actividades propuestas, por lo tanto, tienen la función de facilitar el encuentro y de ninguna manera son el objetivo. No son acciones destinadas a obtener un producto, sino acciones destinadas al proceso de crecimiento individual y colectivo. De hecho, el mayor resultado es el enriquecimiento de cada persona en términos de conocimiento (especialmente emocional) y habilidades, en particular relacionales. Aunque a menudo hay momentos de convivencia y los lazos a menudo se forjan fuera del círculo, los círculos de mujeres no son simplemente reuniones de amigos que se juntan para hablar y compartir momentos más o menos agradables.

El objetivo principal sigue siendo el crecimiento personal y el desarrollo del poder evolutivo de lo femenino, como en los círculos de nuestros antepasados. La organización también es mucho más estructurada que un momento entre amigos, comenzando por la presencia del facilitador. Además, el tiempo y el espacio tienen un marco flexible pero definido.

Siempre hay un momento narrativo que puede comenzar o terminar la reunión, con algunas pero importantes reglas a seguir: la persona que sostiene el bastón (generalmente un objeto con significado simbólico) habla, y al final de la historia se pasa a la persona que quiere continuar el hilo narrativo. Una historia se responde con una historia, no con un consejo o comentario. Cada historia se escucha, se acoge y se digiere, prestando atención a cómo resuena dentro de nosotros.

CÍRCULO DE MUJERES D.O.N.N.A.

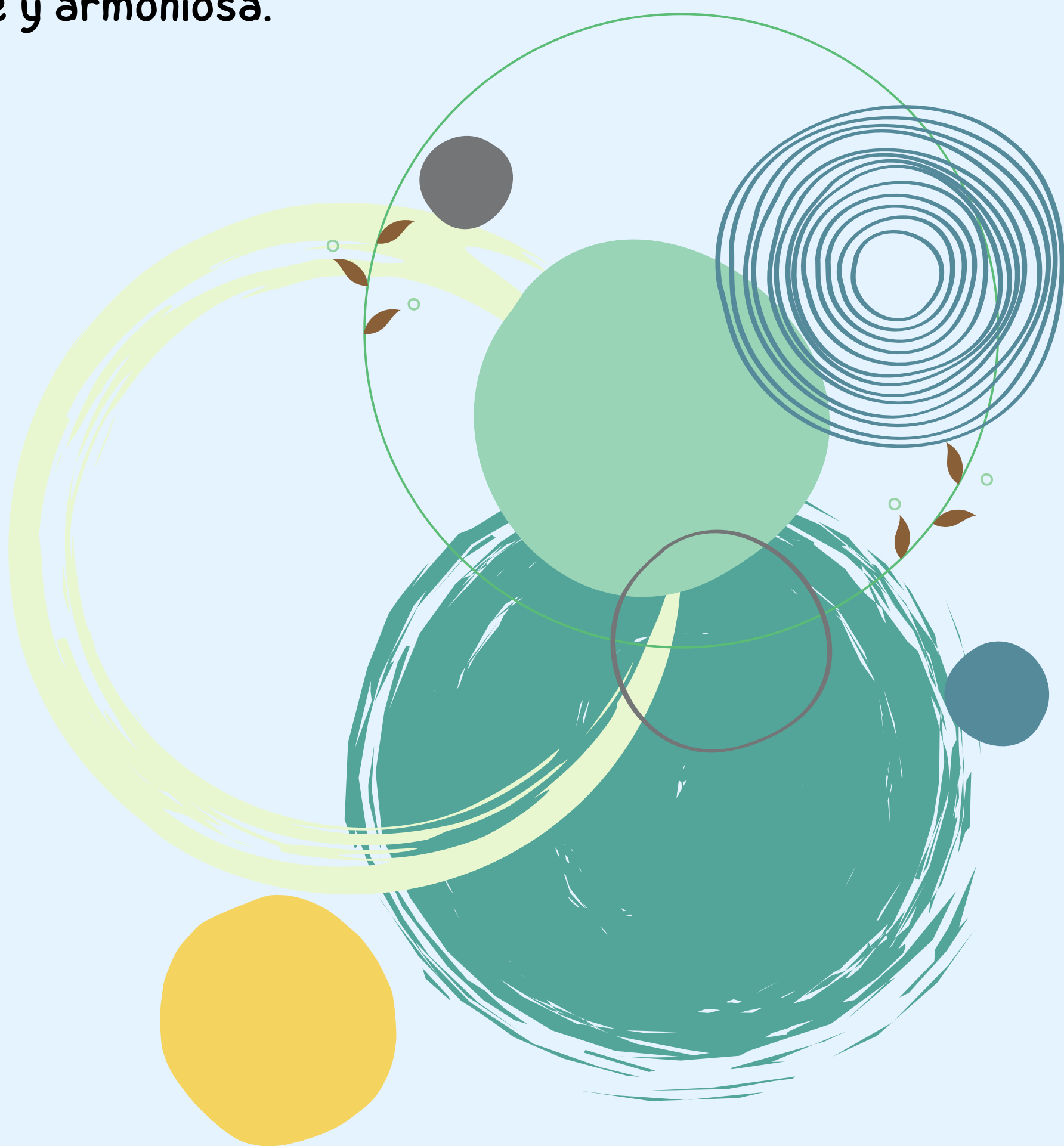
Hay muchas maneras de estructurar un círculo de mujeres, proponemos una modalidad que integra el enfoque artístico y el enfoque naturalista, con actividades que son típicas de las metodologías integradas en D.O.N.N.A. Un enfoque innovador e integrado que utiliza técnicas simples y versátiles. La estructura de la sesión que proponemos incluye 5 fases:

1. Introducción y toma de conciencia del momento – el facilitador guía a los participantes a reconectar con ellos mismos, con el momento, con el grupo;
2. Creación de un marco – presentación de la metáfora transversal a la reunión;
3. Actividad entre arte y naturaleza – elección de una actividad de la colección de técnicas propuestas por D.O.N.N.A;
4. Momento de narración – los participantes se turnan para contar historias inspiradas en la reunión;
5. Conclusión – sentimientos individuales y compartidos.

La naturaleza transversal de nuestro enfoque permite integrar las técnicas que hemos sugerido en los diferentes estilos de los facilitadores de los círculos de mujeres, y utilizarlas como un vademécum útil para responder a las necesidades que surgen en el grupo, que varían de una vez a otra.

FACILIDADES

El Círculo de Mujeres es un lugar de reunión y compartición, un espacio creado para acoger experiencias, emociones, deseos, necesidades y esperanzas. La escucha, el respeto y la no-judgment son esenciales. Las personas que participan en un Círculo experimentan la seguridad del apoyo y la seguridad en los demás y en sí mismos durante un proceso profundo y auténtico de crecimiento. Los ritmos y tiempos de todos necesitan encontrar espacio para la expresión, las diferencias necesitan ser valoradas porque son preciosas, los conflictos necesitan ser acogidos porque son oportunidades para la evolución. Las fases del grupo necesitan ser reconocidas y valoradas como expresiones de la ciclicidad fálica femenina. Estas son sutilezas importantes que restauran la antigua sacralidad del círculo y ayudan a los participantes a experimentar el espacio compartido de una manera saludable y armoniosa.





Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Latvian

IEVADS

Sieviešu aplis ir sena prakse un vienmēr bijis efektīvs veids, kā veicināt sabiedrības un indivīda labklājību. Šajā rokasgrāmatā mēs vēlamies nodot tālāk šīs prakses stāstu, un ierosināt veidus, kā turpināt šo veselīgo un piepildošo kopābūšanu, dodot iespēju sievietēm un vīriešiem gūt no attiecībām starp personību un radošumu, starp cilvēku un cilvēku, kā arī starp cilvēku un dabu.

Balstoties uz antropoloģisko bagāžu, ko mums nodevušas pagātnes sievietes, mēs vēlamies piedāvāt stratēģijas sieviešu pulcēšanās reižu rīkošanai, ierosinot, ka ar mākslas un dabas rīku palīdzību var dziedināt pašreizējo dziļo cilvēces vajadzību pēc saskarsmes un saiknes ar dabu, radīt mijiedarbības mirkli, kas pašlaik ir zudis distoniskos ritmos un viltus vajadzībās.

Mēs vēlamies piedāvāt iespēju mūsdienīgā veidā pielietot pagātnes stratēģijas, lai veicinātu labklājību, kas balstīta uz pašapziņu un spēju veicināt iekšēju atjaunošanos un izturību.

VĒSTURE

Vēsturiski sieviešu aplis ir bijis cilts intīmās dzīves centrs, iespēja satikties, dalīties viedumā un nodot tālāk to, kas vienmēr ir bijis sieviešu priekšrocība. Pulcēšanās reālā vai metaforiskā aplī ir nodrošinājusi dziļu saiknes un piederības sajūtu, kas ir būtiska izdzīvošanai. Tā ir aktivitāte, kas apliecina visas kopienas rūpes un atbildības uzņemšanos par indivīda un grupas labklājību. Iesaistīties šajā praksē mūsdienās nozīmē no jauna apgūt un pielietot seno zināšanu un gudrības mantojumu.

Pastāv daudzas kultūras, kurās sievietes gadsimtiem ilgi ir dalījušās ar stāstiem un pieredzi, nododot tālāk zināšanas un mākslu, dzīvojot absolūtā saiknē starp cilvēci un māti Zemi. Pulcēšanās aplī tika izmantota, lai pieminētu un svinētu, radot svētu telpu, kur sievietes radošās enerģijas spēks tika ne tikai atzīts, bet arī svinēts. Šīs prakses bija neatņemama kopienas dzīves sastāvdaļa, kur sievietes meklēja un arī atrada dziedināšanu un atjaunošanos visai kopienai caur deju, meditāciju, lūgšanu, dziesmām un citām garīgām praksēm. Šīs senās zināšanas, kas salīdzinoši nesen tika atklātas no jauna un apliecinātas ar neirozinātnes un psihobioloģijas pētījumiem, izskaidro dziļo savstarpējo saikni starp visām dzīvajām būtnēm. Sieviešu aplī bija arī vietas, kur zināšanas mutvārdu formā tika nodotas no paaudzes paaudzē, veidojot kopienas vēsturisko atmiņu un laika gaitā iemūžinot kopienas identitāti.

Vecākās sievietes mācīja senās mākslas jaunākām sievietēm, tādējādi nododot nākamajām paaudzēm pieredzi, kas gūta, veicot rituālus un padziļināti mijiedarbojoties. Tas nodrošināja arī zināšanu nepārtrauktību. Tikai šādā veidā bija iespējams saglabāt saikni starp paaudzēm, un kopiena izdzīvoja un attīstījās, pateicoties ikviena ieguldījumam. Katram cilvēkam bija sava loma un nozīme, un neviens netika atstāts novārtā vai aizmirsts. Ārstniecisko, aizsargājošo un kopienu stiprinošo dimensiju atspoguļoja aplu regularitāte: patiesībā visās senajās tautās sievietes pulcējās apļos teltīs vai būdās vismaz reizi mēnesī.

Tas bija svarīgs savstarpēja atbalsta, intimitātes, pieredzes un tradīciju apmaiņas un dalīšanās laiks, kas vairoja pārliecību ikdienas dzīvē, jo katra sieviete zināja, ka vajadzības gadījumā saņems atbalstu.

APĻA VĒRTĪBA

Mēs vēlamies uz brīdi rosināt aizdomāties par ciešo saikni, kas pastāvēja un joprojām pastāv starp apli kā ģeometrisku figūru un sievišķību visplašākajā nozīmē.

Sievietēm aplis ir svēts elements, jo tas simbolizē dzīvi, dabu, mēness fāzes un ovulācijas periodiskumu. Dzīve ir cikliski dinamiska parādība, tāpēc apļa forma simbolizē šo pastāvīgo kustību, kas plūst cauri nāves un atdzimšanas fāzēm, arvien reģenerējoties.

Aplis tādējādi simbolizē to, ko tagad sauc par dzīvu būtņu un, plašākā nozīmē, dzīvības sistēmu noturību. Apļa ģeometriskā forma tiek uzskatīta par perfektu, jo tā ir noslēgta līnija, bez asiem leņķiem, bez sākuma un bez beigām. Vēl aplis bieži tiek asociēts ar garīgo pasauli, mūžību, dzīves ciklu, mātišķību, sievišķību. Tas simbolizē arī dinamismu un centrālismu; piederības, bet arī atstumtības sajūtu. Saziņa, sēžot aplī, ļauj veidot empātisku komunikāciju, un tai piemīt liels transformējošs spēks. Radošās aktivitātes, kas notiek šādā formā, stimulē apļa dalībnieku iekšējo radošumu, veicinot starppersonu saikni. Tās pamatā, savukārt, ir autentiska komunikācija, kas spēj atklāt individuālas emocijas, vajadzības un mērķus, kuri bieži vien ir apslēpti zem mūsu savstarpējo attiecību virspusējiem slāņiem. Tikšanās aplī ir iespēja veicināt kolektīvu evolūciju, kā arī iekšējo un/vai ārējo konfliktu pārveidošanu par izaugsmes iespējām, cienot ikviena atšķirības. Tiek atvēlēta vieta individuālām biogrāfijām un personīgiem scenārijiem, ļaujot no jauna definēt savus stāstus un paskatīties uz tiem no svaigas un evolucionāras perspektīvas. Māksla un daba sieviešu apļos kļūst par rīkiem, lai iepazītu sevi un liktu pasaulei par sevi manīt; lai izprastu savas dziļākās vajadzības un mācītos, kā tās apmierināt.

Savā idejā par sieviešu apliem mēs uztveram sievišķību plašā nozīmē, nevis kā tikai vienu dzimtes identitāti. Tāpēc, protams, sieviešu apļos ir gaidīti visi cilvēki, katrs ar savu īpašo un vērtīgo individualitāti.

Aktivitāšu mērķis ir veicināt apzinātību par savu radošumu — labo smadzeņu puslodi, ko Jungs sauca par Anima (pretstatā Animus), kolektīvās zemapziņas sievišķo pusi. Visi sieviešu apļa dalībnieki strādā ar savu sievišķo daļu. Katrs sieviešu aplis ir unikāls, tikpat unikāls kā tā dalībnieki un piedzīvotais brīdis un tikpat mainīgs kā kolektīvās vajadzības. Tomēr visām pulcēšanās reizēm kopīga ir sajūta, ko tās rada katrā dalībniekā: dziļa saprašanās un piederības pieredze; dalīšanās, atbalsta un piepildītības sajūta. Aplis ir noslēpumaina došanas un saņemšanas pieredze, attiecību sistēma, kas balstīta uz mijiedarbību.

KĀ IZVEIDOT SIEVIEŠU APLI

Parasti sieviešu pulcēšanos organizē regulāru, ikmēneša tikšanos veidā, kas ir atvērtas visu vecumu sievietēm un vīriešiem, telpā, kur viņi var justies brīvi un netraucēti izpausties. Dalībnieku sastāvs drīkst atkārtoties un pārklāties – kopumā tās ir atvērtas grupas, kurās dalībnieki drīkst mainīties. Mūsu pieeja ietver ciešu saikni starp mākslu un dabu, tāpēc priekšroka tiek dota ārtelpai, kas palīdz labāk caur sajūtām iepazīt dabas klātbūtni. Katras tikšanās pamatā ir kāda tēma, kas kļūst par vadlīnijām un metaforu piedāvātajām radošajām aktivitātēm. Radošo metožu mērķis savukārt ir dalībnieku fiziskā un garīgā labsajūta. Katrā tikšanās reizē piedalās koordinators, taču ir pietiekami daudz laiktelpas, kur dalīties, lai ikviens dalībnieks varētu tikt uzklausīts un uzņemts ar savām īpatnībām un vajadzībām. Tāpēc ierosinātajām darbībām ir tikšanās veicināšanas funkcija, un tās nekādā gadījumā nav pašmērķis.

Piedāvātās aktivitātes nav darbības, kuru mērķis ir iegūt produktu, bet gan darbības, kas vērstas uz individuālās un kolektīvās izaugsmes procesu. Patiesībā lielākais rezultāts ir katra cilvēka bagātināšanās zināšanu (jo īpaši emocionālo), un prasmju ziņā, jo īpaši attiecību kontekstā. Lai gan bieži vien tiek piedzīvoti brīnišķīgi brīži un nereti tiek veidotas saiknes arī ārpus apļa, sieviešu apļi nav vienkārši draugu pulcēšanās, kas sanāk kopā, lai aprunātos un dalītos vairāk vai mazāk patīkamos brīžos.

Galvenais mērķis aktivitātei arvien ir personīgā izaugsme un sievišķā spēka evolūcija, kā tas bija mūsu senču aprindās.

Arī organizēšanas process ir daudz strukturētāks nekā vienkāršas draugu sarunas, sākot jau ar koordinatora klātbūtni. Turklāt aktivitāšu laiks un telpa ir elastīgi, bet konkrēti. Vienmēr tiek ieplānots stāstījuma brīdis, ar kuru var sākt vai beigt tikšanos; un ir jāievēro daži, bet svarīgi noteikumi: persona, kas tur spieķi (jeb citu priekšmetu ar simbolisku nozīmi), runā, un stāsta beigās to nodod personai, kura vēlas turpināt stāstījuma pavedienu. Uz stāstījumu tiek atbildēts ar citu stāstu, nevis ar padomu vai komentāru. Katrs stāsts tiek uzklausīts, uztverts atzinīgi un pārstrādāts, pievēršot uzmanību tam, kā tas rezonē mūsos.

D.O.N.N.A. SIEVIEŠU APLIS

Ir daudz variantu, kā veidot sieviešu aplis. Mēs piedāvājam modeli, kas apvieno māksliniecisku pieeju un naturālistisku pieeju ar aktivitātēm, kas ir raksturīgas integrētajām D.O.N.N.A. metodēm.

Tā ir inovatīva un integrēta pieeja, kas izmanto vienkāršas un daudzpusīgas metodes. Mūsu ierosinātā nodarbības struktūra ietver 5 posmus:

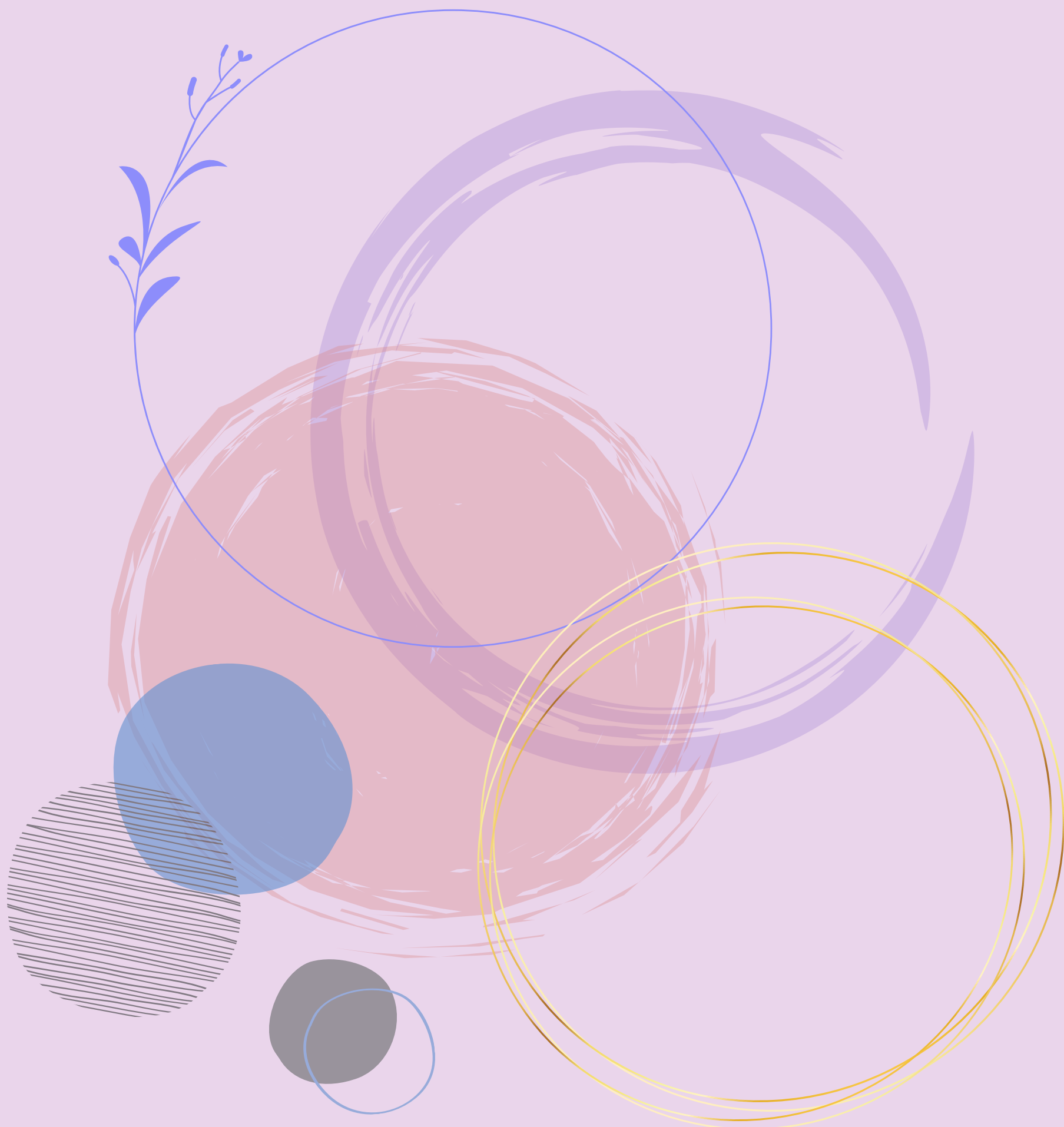
- 1) Ievads un mirkļa apzināšanās — vadītājs ievada dalībniekus kontakta atgūšanas procesā ar sevi, ar mirkli, ar grupu;
- 2) Struktūras izveide — tikšanās reizē pielietotās metaforas prezentācija;
- 3) Aktivitāte ar mākslu un dabu — aktivitātes izvēle no D.O.N.N.A. piedāvāto paņēmienu kopuma;
- 4) Stāstu stāstīšanas brīdis — dalībnieki pēc kārtas stāsta stāstus, iedvesmojoties no tikšanās satura;
- 5) Noslēgums — dalīšanās individuālās un kopīgās izjūtās.

Mūsu pieejas atvērtais raksturs ļauj integrēt ierosinātās tehnikas dažādos sieviešu aplu vadītāju stilos un izmantot tās kā noderīgu metožu kopumu, kas var palīdzēt efektīvi reaģēt uz grupas ik pa laikam mainīgajām vajadzībām.

BŪTISKI PIETURPUNKTI

Sieviešu aplis ir pulcēšanās un dalīšanās vieta; tā ir telpa, kas radīta, lai kopīgi uzņemtu pieredzi, emocijas, vēlmes, vajadzības un cerības. Būtiska ir savstarpēja uz klausīšana, cieņa un netiesāšana. Cilvēki, kas piedalās sieviešu apļos, piedzīvo atbalstu un drošību cits citā un sevī dziļas un autentiskas izaugsmes procesā. Katra cilvēka individuālajam ritmam un laikam ir jāatrod vieta izpausmei. Atšķirības ir jāatzīst, jo tās ir vērtīgas; konflikti ir jāuztver pozitīvi, jo tie sniedz potenciālu attīstībai. Grupas dinamikas fāzes ir jāpieņem un jānovērtē kā sievišķā cikliskuma izpausmes.

Tās visas ir svarīgas nianšes, kas atjauno apļa metodes seno sakralitāti un palīdz dalībniekiem veselīgi un harmoniski izjust kopīgo telpu.





Co-funded by
the European Union

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.