ÇİZMEYE DEVAM ET!

Kendime doğru

Hissetmek, seçmek, bağ kurmak.



Sanat terapisi yaklaşımından esinlenen,
kendini keşfetmeye yönelik
yaratıcı çalışma defteri

Szabó Edit

Başlarken

Bu defter, duygularını fark etmekten günlük yaşamda küçük bir adım seçmeye uzanan bir alan sunar. Her sayfada başlayan bir resim var. Devamı sana ait.

Çizerek, yazarak, kendi yolunla.

Boyayabilir, sözcükler ekleyebilir veya görsel yapıştırabilirsin. Çizim becerisi gerekmez. Renklerin ve biçimlerin anlamını sen belirlersin; çizimler kişilik testi değildir.

Küçük ve güncel bir durum seç.

Seni çok zorlamayan bir olayla başla. Çocukluk anılarını hatırlaman gerekmez. İstediğin sayfayı atlayabilir, ara verebilir ya da sonra dönebilirsin. Duygular yoğunlaşırsa dur; çevrene bak ve sana iyi gelen bir şey yap.

Her sayfa: resim, soru, küçük adım.

Önce resmi devam ettir, sonra soruya bak. Son olarak deneyebileceğin bir davranış seç. Başlangıç için 10–15 dakika ayırabilirsin; süreyi kendine göre değiştir.

Deneyimine geri dön.

Bir adımı denedikten sonra sor: Ne oldu? Ne yardımcı oldu? Neyi farklı yapabilirim? Bir deneme beklediğin gibi gitmezse onu küçültebilir veya başka bir yol seçebilirsin.

Malzemeler: Kurşun kalem, renkli kalem veya keçeli kalem. Suluboya kullanacaksan uygun kâğıt seç.

Bu yaratıcı çalışma defteri bir tanı aracı veya etkililiği kanıtlanmış bir terapi programı değildir; psikoterapinin yerini tutmaz.

Resminle biraz kal

Bu sayfalar, sanat terapisi yaklaşımından esinlenen yaratıcı bir keşif alanı sunar. Sorulara hemen yanıt bulmak zorunda değilsin. Önce çizgilerin, renklerin ve biçimlerin ortaya çıkmasına zaman tanı.

Önce deneyimle.

Çizerken hızını, elinin hareketini ve duygularını fark et. İstersen verilen motifi değiştir, başka bir yere taşı veya bambaşka bir biçimde devam ettir.

Sonra resmine bak.

Bir an dur ve bütüne bak. Gözün nereye dönüyor? Seni şaşırtan ne oldu? Hangi bölüme yaklaşmak ya da mesafe koymak istiyorsun? Yanıtın bir sözcük, bir duygu veya yeni bir çizgi olabilir.

Anlamı sen belirlersin.

Bir rengin ya da biçimin herkes için aynı anlamı yoktur. Resminden bir kişilik özelliği veya geçmiş yaşantı sonucu çıkarılmaz. İstersen ona bir ad ver; açıklamak istemediğin kısımları kendine sakla.

Değiştirmeye de yer var.

Bir şey ekleyebilir, örtebilir, silebilir ya da resmi olduğu gibi bırakabilirsin. Kendine sor: Bu resmin şu anda neye ihtiyacı var? Ben ne yapmak istiyorum?

Günlük yaşama kendi hızında dön.

Çalışma sana bir şey düşündürdüyse, deneyebileceğin küçük bir adım seçebilirsin. Bir sonuca ulaşmak zorunda değilsin. Kapanışta kalemini bırak, çevrene bak ve şu an nasıl olduğunu fark et.

Bir grupla çalışıyorsan paylaşmak isteğe bağlıdır. Duygular yoğunlaşırsa ara verebilir, gerekirse bir uzmandan destek alabilirsin. Bu defter, bir sanat terapisi sürecinin veya psikoterapinin yerini tutmaz.

Bazen ilk adım, ortaya çıkana biraz yer vermektir.

01. ÇALIŞMA / Duygularımı ayırt ediyorum

Birden fazla duyguya yer var

Yakın zamanda yaşadığın, seni çok zorlamayan bir olayı seç. O olayla ilgili duygularına ayrı renkler, çizgiler ya da biçimler ver. Lekeleri dilediğin gibi devam ettir. İstersen her duygunun adını yanına yaz.



En belirgin duygum hangisi? Ona eşlik eden başka neler hissediyorum?

Bugün kendime soracağım soru: “Şu anda neler hissediyorum?”
Fark ettiğim duygular:

Birden fazla duyguya aynı anda yer verebilirim.

02. ÇALIŞMA / Gözlem ile yorumu ayırıyorum

Olanlar ve düşündüklerim

Günlük yaşamından küçük bir olay seç. Sol çerçeveye yalnızca gördüklerini ve duyduklarını çiz ya da yaz. Sağ çerçeveye bunlara yüklediğin anlamları ve varsayımlarını ekle.



Hangisi gözlem, hangisi yorum? Bilmediğim ne var?

Varsaymak yerine sorabileceğim bir soru:

Duygum gerçek; olayla ilgili yorumumu yeniden gözden geçirebilirim.

03. ÇALIŞMA / İhtiyacımı fark ediyorum

Neye ihtiyacım var?

Şu anda sana iyi gelebilecek şeyleri bu kabın içine çiz ya da yaz. Dinlenmek, anlaşılmak, güvende hissetmek, hareket etmek... Bunlar yalnızca örnek. Kendi ihtiyacına bir renk veya biçim bul.



Hangi ihtiyacıma bugün küçük bir adımla karşılık verebilirim?

Bugün deneyebileceğim küçük adım ve zamanı:

Bir ihtiyacı karşılamanın farklı yolları olabilir.

04. ÇALIŞMA / Durup seçim yapıyorum

Yanıt vermeden önce bir an

İki çizginin arasına sana durmayı hatırlatacak bir yer veya işaret çiz. Bu, bir bank, bir pencere, bir renk ya da kendi bulduğun bir biçim olabilir. Sonra çizgileri istediğin yönde devam ettir.



Durup ne hissettiğimi fark etmeme ne yardımcı olabilir?

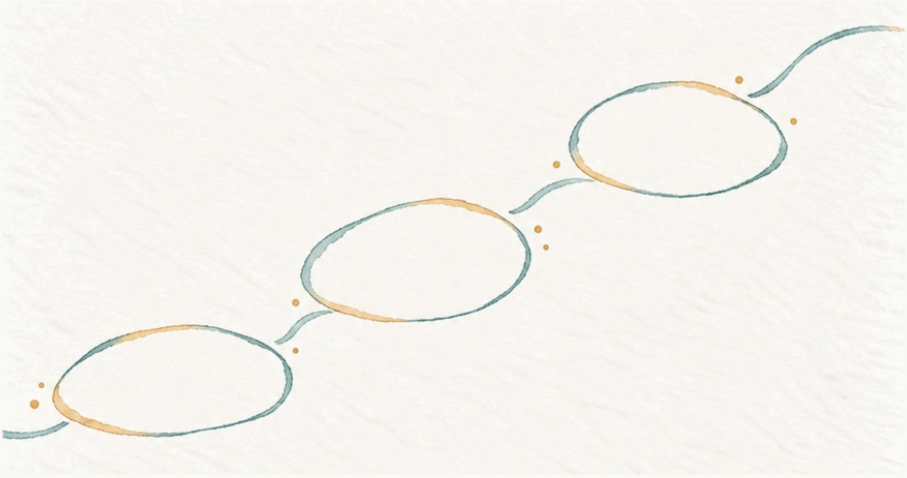
Günlük yaşamda deneyebileceğim kısa bir duraklama:

Duygumu fark ederek nasıl davranacağımı seçmeyi deneyebilirim.

05. ÇALIŞMA / Becerilerime dayanıyorum

Yapabildiklerim

Taşların içine daha önce kullandığın becerileri yaz ya da çiz. Örneğin planlamak, öğrenmek veya bir işi tamamlamak. Yeni bir taş ekle; üzerine kendi başına deneyebileceğin küçük bir adımı yerleştir.



Bu adımı atarken hangi becerimden yararlanabilirim?

Deneyeceğim adım ve ne zaman deneyeceğim:

Küçük başlayabilir, deneyerek öğrenebilirim.

06. ÇALIŞMA / İhtiyacımı açıkça söylüyorum

Yardım isteyebilirim

Güncel bir işini düşün. Bir kıyıya kendini, diğerine yardım isteyebileceğin birini temsil eden bir işaret koy. Köprüyü tamamla; üzerine kimden, hangi somut yardımı isteyebileceğini yaz.



Bu kişi yardım edemezse başka hangi yolu deneyebilirim?

Kullanabileceğim cümle: “Şu konuda bana yardımcı olabilir misin?”
Benim isteğim:

Yardım isteyebilirim; diğer kişi de kendi sınırlarını ifade edebilir.

07. ÇALIŞMA / Yer açıyorum, sınırımı belirtiyorum

Bahçemin sınırları

Bahçenin çizgilerini devam ettir. İçine hayatında yer vermek istediklerini çiz. Dışına ise şu anda yer vermek istemediklerini ekle. Kapının nerede ve nasıl açılacağını sen belirle.



Neye evet, neye hayır demek istiyorum?

Deneyebileceğim sınır cümlesi: “Şu anda bunu yapamam.”
Kendi cümlem:

Kendi sınırımı açık ve saygılı biçimde ifade etmeyi deneyebilirim.

08. ÇALIŞMA / Birbirimize yer veriyoruz

İki ayrı ipin buluşması

İplerden biri seni, diğeri seçtiğin bir kişiyi temsil etsin. İkisini de izlenebilir bırakarak devam ettir. Nerede yaklaşacaklarına, nerede aralarında mesafe olacağına karar ver. Yanlarına ihtiyaçları yazabilirsin.



Benim ihtiyacım ne? Diğerinin ihtiyacını öğrenmek için ne sorabilirim?

Birlikte karar vermeden önce sorabileceğim soru:

Kendi ihtiyacımı söyleyebilir, diğerinin ihtiyacını dinleyebilirim.

09. ÇALIŞMA / Seçeneklerimi değerlendiriyorum

Bir yön seçiyorum

Küçük ve sonradan değiştirebileceğin bir kararı düşün. Her yola bir seçeneği yaz. Yanlarına olası kazançları ve güçlükleri ekle. Şimdilik seçtiğin yolu renk ve çizgilerle devam ettir.



Bu seçim benim için neden önemli? Olası sonucu ne olabilir?

Şimdilik seçtiğim ve kararımı yeniden gözden geçireceğim zaman:

Belirsizlik varken de küçük, gözden geçirilebilir bir adım seçebilirim.

10. ÇALIŞMA / Sorumluluğumu belirliyorum

Bana düşen pay

Bir günlük yaşam durumunu seç. Kökleri üç renkle devam ettir: benim sorumluluğum, birlikte kararlaştırılacaklar ve diğer kişinin sorumluluğu. Her kökün yanına bir örnek yaz. Sonra kendi payından bir adım seç.



Neyi yapabilirim? Neyi konuşmalıyız? Diğerinin hangi kararını ona bırakmalıyım?

Üstlendiğim somut adım ve zamanı:

Kendi davranışımın sorumluluğunu üstlenebilir, ortak payı konuşabilirim.

Katettiğin yol

Bu defteri açtığında seni birkaç çizgi ve açık uçlu sorular bekliyordu. Şimdi bazı sayfalarda kendi renklerin, sözcüklerin ve seçimlerin olabilir. Yarım kalanlara daha sonra dönebilirsin.

Bu sayfalar; duyguları ayırt etmek, ihtiyaçları fark etmek ve yanıt vermeden önce durmak için birer deneme alanı sundu. Ardından yardım istemek, sınır belirtmek, birlikte karar vermek ve kendi payını üstlenmek üzerine çalışabileceğin alanlar açıldı.

Her şeyin değişmiş olması gerekmiyor. Bir sayfayı bitirmekle o beceriyi günlük yaşamda kullanmak aynı şey olmayabilir. Hangisini denedin? Ne oldu? Hangisi için daha fazla zamana veya desteğe ihtiyacın var?

Kendine ayırdığın zamanı ve denediğin adımları fark et. Bu küçük kupa, gösterdiğin çabayı hatırlatsın. Buradan yanında götüreceğin adımı sen seçebilirsin.

Bende bir karşılık bulan çalışma:

Denediğim bir adım ve öğrendiğim:

Bundan sonra denemek istediğim:

Buradan devam edebilirsin.

