RAJZOLJ TOVÁBB!

Önmagam felé

Érezni, választani, kapcsolódni.



A művészetterápiás szemlélet ihlette,
önismeretet támogató
kreatív munkafüzet

Szabó Edit

Mielőtt elkezded

Ez a füzet teret ad annak az útnak, amely az érzéseid észrevételétől egy kis hétköznapi lépés kiválasztásáig vezet. Minden oldalon egy elkezdett kép vár. A folytatás a tiéd.

Rajzolva, írva, a saját utadon.

Festhetsz, írhatsz hozzá szavakat, vagy beragaszthatsz képeket. Nem kell tudnod rajzolni. A színek és formák jelentését te határozod meg; a rajzok nem személyiségtesztek.

Válassz egy kicsi, aktuális helyzetet.

Olyan eseménnyel kezdd, amely nem visel meg túlságosan. Nem kell gyerekkori emlékeket felidézned. Bármelyik oldalt kihagyhatod, tarthatsz szünetet, vagy később visszatérhetsz rá. Ha az érzések felerősödnek, állj meg; nézz körül, és tégy valamit, ami jólesik.

Minden oldal: kép, kérdés, kis lépés.

Először folytasd a képet, aztán nézd meg a kérdést. Végül válassz egy viselkedést, amelyet kipróbálhatsz. Kezdetnek szánj rá 10–15 percet; az időt igazítsd magadhoz.

Térj vissza a tapasztalataidhoz.

Miután kipróbáltál egy lépést, kérdezd meg magadtól: Mi történt? Mi segített? Mit tehetnék másképp? Ha egy próbálkozás nem úgy alakul, ahogy vártad, kisebbre szabhatod, vagy választhatsz másik utat.

Eszközök: grafitceruza, színes ceruza vagy filctoll. Ha vízfestéket használsz, válassz hozzá megfelelő papírt.

Ez a kreatív munkafüzet nem diagnosztikai eszköz, és nem igazoltan hatékony terápiás program; nem helyettesíti a pszichoterápiát.

Maradj egy kicsit a képeddel

Ezek az oldalak a művészetterápiás szemlélet ihlette, kreatív felfedezésre adnak teret. Nem kell rögtön választ találnod a kérdésekre. Először adj időt annak, hogy a vonalak, színek és formák megszülessenek.

Először tapasztald meg.

Rajzolás közben figyeld meg a tempódat, a kezed mozdulatait és az érzéseidet. Ha szeretnéd, változtasd meg a megadott motívumot, helyezd át máshová, vagy folytasd egészen más formában.

Aztán nézd meg a képedet.

Állj meg egy pillanatra, és nézd az egészet. Hová fordul a tekinteted? Mi lepett meg? Melyik részéhez szeretnél közelebb kerülni, és melyiktől távolodni? A válaszod lehet egy szó, egy érzés vagy egy új vonal.

A jelentést te határozod meg.

Egy szín vagy forma nem jelenti ugyanazt mindenkinek. A képedből nem lehet személyiségjegyekre vagy múltbeli élményekre következtetni. Ha szeretnéd, adj neki nevet; amit nem akarsz megmagyarázni, tartsd meg magadnak.

A változtatásnak is van helye.

Hozzáadhatsz valamit, eltakarhatsz, kiradírozhatsz, vagy hagyhatod a képet úgy, ahogy van. Kérdezd meg magadtól: Mire van most szüksége ennek a képnek? Én mit szeretnék tenni?

Térj vissza a hétköznapokba a saját tempódban.

Ha a gyakorlat elgondolkodtatott valamin, választhatsz egy kis lépést, amelyet kipróbálhatsz. Nem kell eredményre jutnod. A végén tedd le a ceruzát, nézz körül, és vedd észre, hogy vagy most.

Ha csoportban dolgozol, a megosztás önkéntes. Ha az érzések felerősödnek, tarthatsz szünetet, és szükség esetén kérhetsz segítséget szakembertől. Ez a füzet nem helyettesíti a művészetterápiás folyamatot vagy a pszichoterápiát.

Néha az első lépés az, hogy egy kis teret adsz annak, ami megjelenik.

01. GYAKORLAT / Megkülönböztetem az érzéseimet

Több érzésnek is van helye

Válassz egy nemrég átélt eseményt, amely nem visel meg túlságosan. Az ehhez kapcsolódó érzéseidnek adj külön színeket, vonalakat vagy formákat. Folytasd a foltokat kedved szerint. Ha szeretnéd, írd melléjük az egyes érzések nevét.



Melyik a legerősebb érzésem? Mi mást érzek még mellette?

A kérdés, amelyet ma felteszek magamnak: „Mit érzek most?”
Az érzések, amelyeket észreveszek:

Egyszerre több érzésnek is helyet adhatok.

02. GYAKORLAT / Szétválasztom a megfigyelést és az értelmezést

Ami történt, és amit gondolok

Válassz egy kis eseményt a hétköznapjaidból. A bal oldali keretbe csak azt rajzold vagy írd, amit láttál és hallottál. A jobb oldaliba azt, milyen jelentést adsz ezeknek, és mit feltételezel.



Mi ebből megfigyelés, és mi értelmezés? Mit nem tudok?

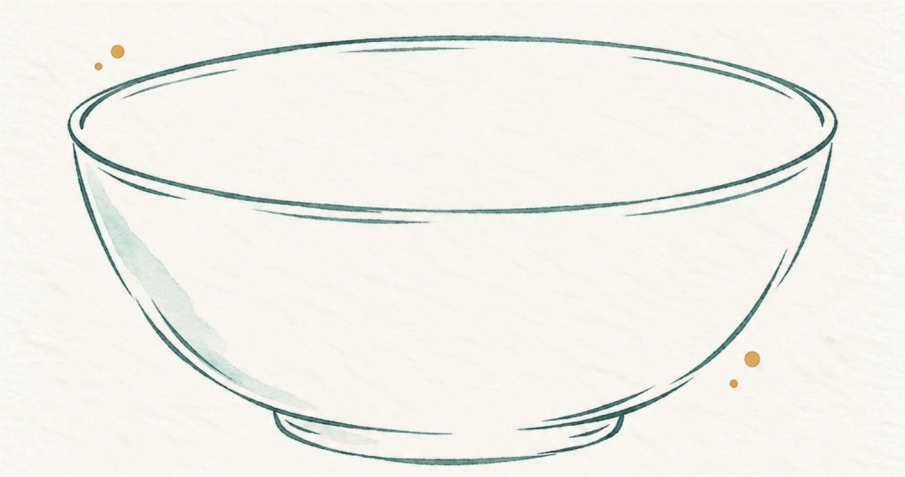
Egy kérdés, amelyet feltételezés helyett feltehetek:

Az érzésem valódi; az eseményről alkotott értelmezésemet újragondolhatom.

03. GYAKORLAT / Észreveszem a szükségletemet

Mire van szükségem?

Rajzold vagy írd ebbe a tálba, mi esne most jól neked. Pihenés, megértés, biztonságérzet, mozgás… Ezek csak példák. Találj a saját szükségletednek egy színt vagy formát.



Melyik szükségletemre tudok ma egy kis lépéssel válaszolni?

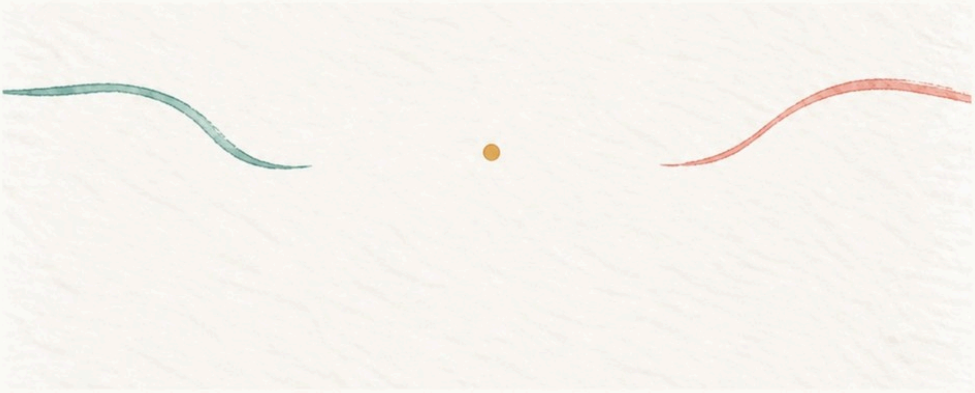
A kis lépés, amelyet ma kipróbálhatok, és mikor:

Egy szükségletet többféleképpen is be lehet tölteni.

04. GYAKORLAT / Megállok, és választok

Egy pillanat a válasz előtt

A két vonal közé rajzolj egy helyet vagy jelet, amely a megállásra emlékeztet. Ez lehet egy pad, egy ablak, egy szín vagy egy saját magad által kitalált forma. Aztán folytasd a vonalakat, amerre szeretnéd.



Mi segíthet abban, hogy megálljak, és észrevegyem, mit érzek?

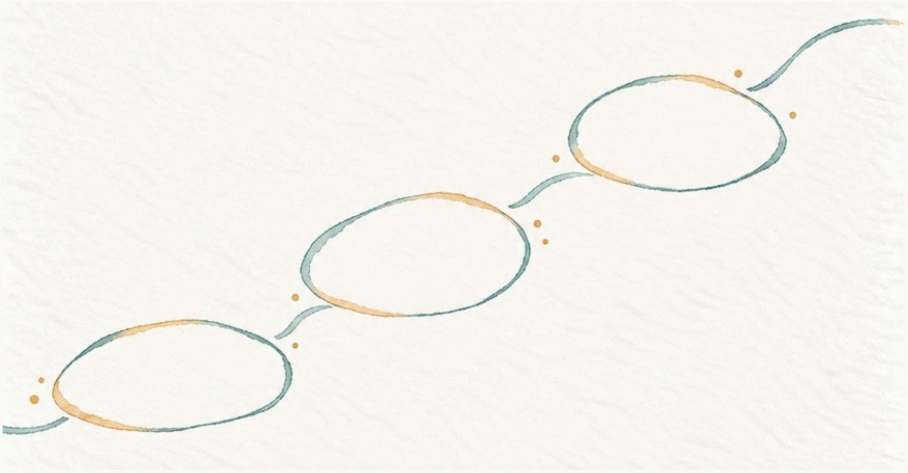
Egy rövid megállás, amelyet a hétköznapokban kipróbálhatok:

Ha észreveszem az érzésemet, megpróbálhatom megválasztani, hogyan cselekszem.

05. GYAKORLAT / A képességeimre támaszkodom

Amire képes vagyok

A kövekbe írd vagy rajzold azokat a képességeidet, amelyeket korábban már használtál. Például a tervezést, a tanulást vagy egy feladat befejezését. Tegyél hozzá egy új követ, és helyezz rá egy kis lépést, amelyet egyedül is kipróbálhatsz.



Melyik képességemre támaszkodhatom, amikor ezt a lépést megteszem?

A lépés, amelyet kipróbálok, és mikor:

Kezdhetem kicsiben, és próbálgatva tanulhatok.

06. GYAKORLAT / Nyíltan kimondom, mire van szükségem

Kérhetek segítséget

Gondolj egy aktuális feladatodra. Az egyik partra tegyél egy jelet, amely téged jelképez, a másikra egyet annak a személynek, akitől segítséget kérhetsz. Fejezd be a hidat, és írd rá, kitől milyen konkrét segítséget kérhetsz.



Ha ez a személy nem tud segíteni, milyen más utat próbálhatok ki?

Egy mondat, amelyet használhatok: „Segítenél nekem ebben?”
A kérésem:

Kérhetek segítséget; a másik is kifejezheti a saját határait.

07. GYAKORLAT / Teret nyitok, kijelölöm a határomat

A kertem határai

Folytasd a kert vonalait. Belülre rajzold azt, aminek helyet szeretnél adni az életedben, kívülre pedig azt, aminek most nem. Te döntöd el, hol és hogyan nyílik a kapu.



Mire szeretnék igent, és mire nemet mondani?

Egy határmondat, amelyet kipróbálhatok: „Ezt most nem tudom vállalni.”
A saját mondatom:

Megpróbálhatom a határomat világosan és tisztelettel kifejezni.

08. GYAKORLAT / Teret adunk egymásnak

Két külön fonal találkozása

Az egyik fonal téged jelképezzen, a másik egy általad választott személyt. Folytasd mindkettőt úgy, hogy követhetők maradjanak. Döntsd el, hol közelednek egymáshoz, és hol lesz köztük távolság. Mellékük írhatod a szükségleteket.



Mire van szükségem? Mit kérdezhetek, hogy megtudjam, a másiknak mire van szüksége?

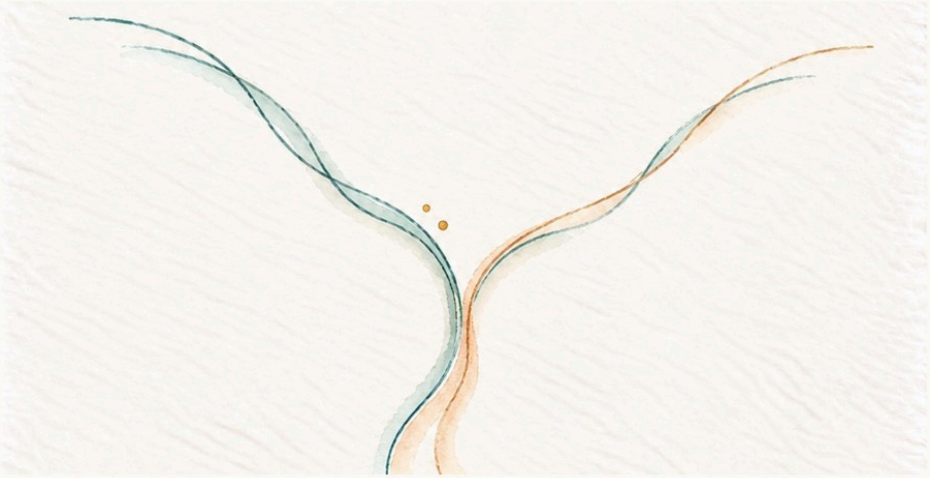
Egy kérdés, amelyet a közös döntés előtt feltehetek:

Kimondhatom a saját szükségletemet, és meghallgathatom a másikét.

09. GYAKORLAT / Mérlegelem a lehetőségeimet

Irányt választok

Gondolj egy kis döntésre, amelyen később még változtathatsz. Mindegyik útra írj egy lehetőséget, melléjük pedig a lehetséges nyereségeket és nehézségeket. A most választott utat folytasd színekkel és vonalakkal.



Miért fontos nekem ez a választás? Mi lehet a következménye?

Amit most választok, és mikor gondolom újra a döntésemet:

Bizonytalanságban is választhatok egy kis lépést, amelyet később felülvizsgálhatok.

10. GYAKORLAT / Tisztázom a felelősségemet

A rám eső rész

Válassz egy hétköznapi helyzetet. Folytasd a gyökereket három színnel: az én felelősségem, amiről közösen döntünk, és a másik ember felelőssége. Mindegyik gyökér mellé írj egy példát. Aztán válassz egy lépést a saját részedből.



Mit tehetek én? Miről kell beszélnünk? Melyik döntést kell a másikra hagynom?

A konkrét lépés, amelyet vállalok, és mikor:

Vállalhatom a felelősséget a saját viselkedésemért, és beszélhetünk a közös részről.

A megtett út

Amikor kinyitottad ezt a füzetet, néhány vonal és nyitott kérdés várt rád. Most talán már néhány oldalon a saját színeid, szavaid és döntéseid is ott vannak. A félbemaradt oldalakhoz később is visszatérhetsz.

Ezek az oldalak gyakorlóteret adtak ahhoz, hogy megkülönböztesd az érzéseidet, észrevedd a szükségleteidet, és megállj, mielőtt válaszolsz. Aztán teret nyitottak a segítségkérésnek, a határok kijelölésének, a közös döntésnek és a saját részed vállalásának.

Nem kell, hogy minden megváltozzon. Befejezni egy oldalt nem ugyanaz, mint a hétköznapokban használni egy képességet. Mit próbáltál ki? Mi történt? Mihez kellene több idő vagy támogatás?

Vedd észre az időt, amelyet magadra szántál, és a lépéseket, amelyeket kipróbáltál. Ez a kis kupa emlékeztessen a befektetett erőfeszítésedre. Te döntöd el, melyik lépést viszed magaddal innen.

A gyakorlat, amely megszólított:

Egy lépés, amelyet kipróbáltam, és amit tanultam belőle:

Amit ezután szeretnék kipróbálni:

Innen folytathatod.

