

MŰVÉSZETTERÁPIA KÖNYVJÓSLÁS

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



rajzolás | írás

CÉL

- ÖNISMERET
- kapcsolódás önmagunkhoz
- érzelmi és viselkedésbeli önértékelés
- önmagunkba való betekintés és saját magunk jobb megértése

BEVEZETÉS

Ez a gyakorlatot egy ősi jóslási gyakorlat inspirálta, amit könyvjóslásnak (bibliomancia, főleg a Bibliát használó jövődolési módszer) lehetne fordítani: egy véletlen mondat, amit válaszként értelmezünk egy előzetesen feltett kérdésre. Ebben a folyamatban van egy kiegészítő művészeti elem, amely lehetővé teszi, hogy kapcsolódj önmagadhoz és legyen egy eszközöd az érzelmeid kifejezésére. Azzal az előfeltevéssel indulunk, hogy saját magunk prófétái vagyunk, hiszen már van egy jó kapcsolatunk önmagunkkal.

Az egész gyakorlatot úgy van megtervezve, hogy képes legyél kívülről figyelni magad és reflektálni a mentális állapotodra. Az itt kínált írás-gyakorlat nem kognitív (tudatos, megismerő) refexióból ered, hanem "varázslatból" (= könyvjóslás), amely nem áll az elménk kontrollja alatt.

ESZKÖZÖK

- toll és jegyzetfüzet
- színesek (ceruzák, kréták, festékek)

ELŐKÉSZÜLETEK

- nyugodt hely, ahol nem zavarják meg és kellő időt tudsz szánni az írásra
- háttérzene, ami megfelel a hangulatodnak (opcionális)



LÉPÉSEK

1. Kezdd azzal, hogy közelebb lépsz a könyvespolcodhoz, könyvtáradhoz.
2. Találj egy könyvet, ami vonz, anélkül, hogy tudatosan keresnél vagy gondolnál rá, és véletlenszerűen nyisd ki egy oldalon. Olvasd el az első mondatot, amire ráesik a tekinteted, elejétől a végéig,
3. Egy papírlapra vagy a naplódba szimbolikusan rajzold le, amit olvastál, illetve azokat az érzéseket is, amiket a szöveg kiváltott belőled.
4. Figyeld meg a rajzot, majd olvasd újra a mondatot a lehető legnagyobb nyitottsággal önmagad felé.
5. Írd le a felmerülő gondolataidat, míg ezt a három tevékenységet végezted: olvasás, rajzolás, megfigyelés. Írj az érzékeléseidről és gondolataidról, érzéseidről és fizikai érzeteidről, bármely emlékről, ami felbukkant. Jegyezd le a mondatot is a könyvből.

KIÉRTÉKELÉS:

- Hogyan segített ez a gyakorlat önmagad jobb megértésében?
- Milyen új tudást vagy új gondolatokat fedeztél fel?
- Milyen inspirációt merítettél ebből a gyakorlatból ellenállóképességed erősítéséhez?

MEGJEGYZÉSEK:

Ahogy a naplózásra is, tekints vissza rendszeresen, amit írtál, próbálj személyes témákat vagy mintázatokat találni és hasonlóságokat felfedezni a saját életteddel. Valójában a gyakorlatnak nincs jósló funkciója, minthogy jelentősen különbözik a könyvjóslástól már a legelején. A könyvjóslás során először feltesznek egy kérdést, melyre a könyv "válaszol". Itt, ahogy láttuk, ez pont ellenkezőleg történik: a könyv "ajánlja fel, illetve jelöli ki" a témát, és mi vagyunk azok, akik megpróbálnak válaszokat találni (önmagunknak, nem a könyvnek).

Ugyancsak fontos, hogy ebben a gyakorlatban nem a szimbolikus és/vagy vallásos értékei alapján választunk könyvet.