

Razišči tesnobo z likovnim ustvarjanjem

Avtorica gradiva: Irena Valdes, MA, likovna terapevtka, supervizorka

Umetnost predstavlja jezik, ki ne potrebuje besed. Čustva je včasih težko prepoznati in razumeti, a skozi likovno ustvarjanje lahko dobijo obliko, barvo ali poteze. Tesnoba ni izjema. Tudi njo lahko rišeš, skiciraš, razporediš. Ne gre za to, da je lepo ali pravilno. Le čustvo naj dobi obliko. Dejavnosti so namenjene vsem, zato ne potrebuješ posebnega likovnega predznanja.

Pred teboj so tri likovne vaje: **Zemljevid občutkov**, **Preteklost-sedanjest-prihodnost** in **Strip**. Vsaka ti pomaga, da tesnobo pogledaš z nekoliko večje razdalje – da jo opazuješ in bolje spoznavaš.

V vajah te vodijo priporočeni koraki. Ustvarjanje spodbuja tvoje samospoznavanje. Naj steče!



Vaja — 1

Zemljevid občutkov

Čustva doživljamo tako duševno kot tudi telesno. Na čustva in občutke se torej odzivamo psihofizično. Naše čustvovanje vedno spremlja tudi niz telesnih (fizioloških) sprememb. Ko doživljamo tesnobo, v telesu pogosto občutimo znake, kot so na primer hiter srčni utrip, suha usta, napetost v mišicah in potne dlani. Telo nam torej lahko na svoj način – z znaki – sporoči, da smo čustveno vznemirjeni. In če postanemo na svoje telo pozorni, nam lahko pomaga tudi pri prepoznavanju in obvladovanju čustev. V tej vaji uporabiš barve in oblike, s pomočjo katerih lahko ustvariš **zemljevid občutkov svojega telesa**.

Za izvedbo vaje potrebuješ naslednji material:

- barvice ali flomastri
- natiskana predloga ali skica človeškega telesa.

Z barvicami ali flomastri v skici človeškega telesa prikaži svoja čustva in občutke:

- za vsako čustvo si najprej izberi barvo, za katero meniš, da ustreza tvojemu doživljanju tega čustva;
- nato poskusi prepoznati, kje v telesu izbrano čustvo občutiš. V nadaljevanju čustvo z izbrano barvo prikaži na tistem delu telesa, kjer ga običajno začutiš;
- pozornost usmeri tudi na količino in obliko: koliko in kako barvaš ter kakšne oblike izbiraš.

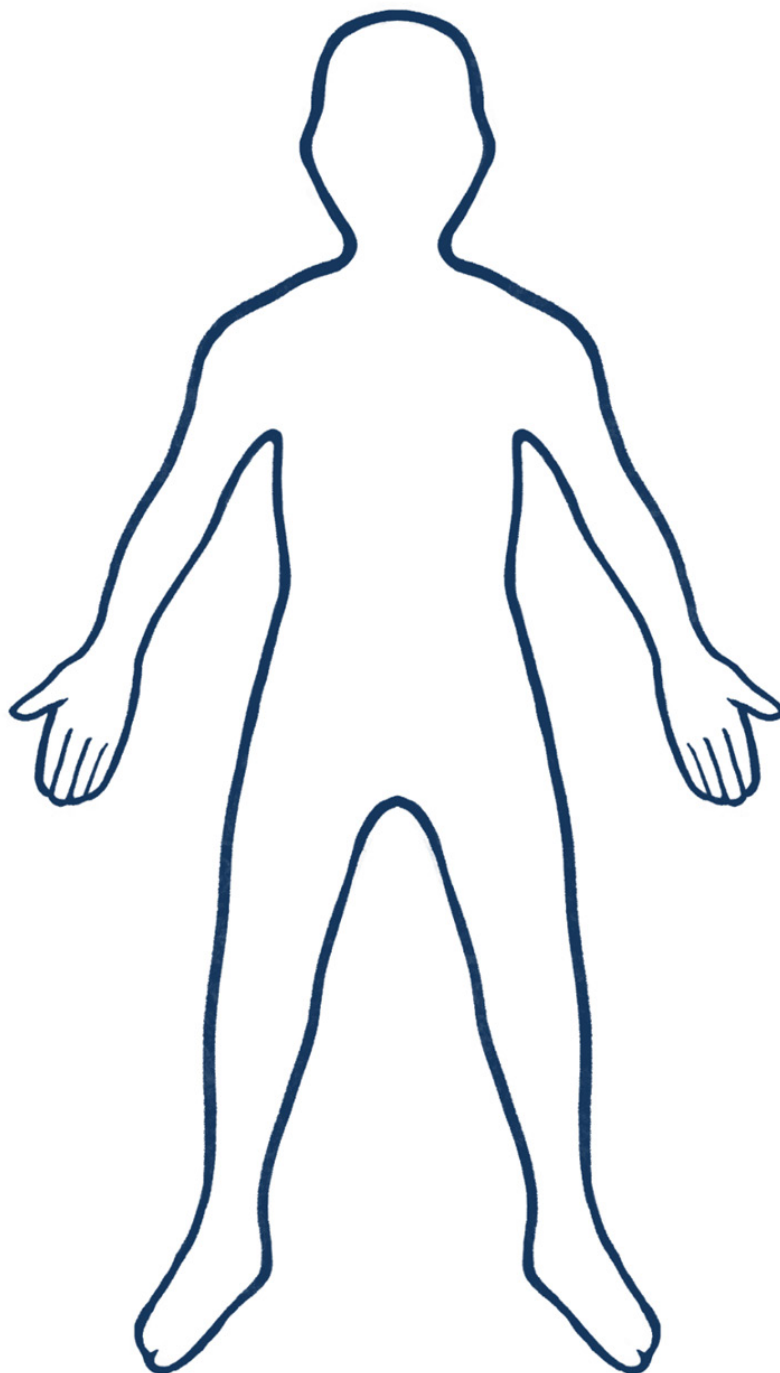
V svoja čustva se ne vživimo vsi enako. Nekateri že pred to nalogo vedo, kje v telesu posamezno čustvo najbolj občutijo, drugi pa potrebujejo več časa za vživljanje. Če si med njimi tudi ti, lahko poskusiš takole:

Udobno se namesti v sedečem ali ležečem položaju in zapri oči. Pozornost za nekaj trenutkov usmeri na svoje dihanje. Ko se umiri in postane ritmično, si prikliči dogodek, v katerem si doživela, si doživel občutek tesnobe. Pri tem se zavedaj, da je vizualizacija popolnoma varna in jo lahko prekineš, kadarkoli želiš. Ko občutek tesnobe podoživljaš v spominu, usmeri pozornost na telo: ugotavljaš, kje v telesu občutiš morebitno spremembo (vročino, pritisk, bolečino, potenje, napete mišice ...). Odpri oči in na skici označi z izbrano barvo ta del v telesu.

Nato nadaljaj z naslednjim čustvom. Skica bo vsebovala nekaj osnovnih čustev, a dodaš lahko še druga čustva, če želiš raziskati več. Čustva vnašaj v isto skico. Lahko jih je tudi več na enem mestu. Pogosto se namreč zgodi, da so določeni deli telesa za zaznavanje čustev bolj občutljivi.

Delovni list

Pred seboj imaš skico človeške postave. V skici pokaži svoja čustva in občutke. Predlagamo nekaj osnovnih čustev, kot so: veselje, žalost, jeza, strah, pogum, ljubezen, tesnoba ... lahko pa po želji dodaš še kakšno drugo.



Izberi barvo za vsako čustvo in kvadratke zapolni z izbranimi barvami. Potem lahko tudi kdaj kasneje pogledaš zemljevid in čustva prepoznaš:

☐ Veselje	☐ Žalost	☐ Jeza	☐ Strah	☐ Pogum	☐ Ljubezen
☐ Tesnoba	☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____

RAZIŠČI PRI SEBI

Nastala risba odraža, kako v svojem telesu zaznavaš čustva. Risbo lahko opazuješ: osredotoči se na posamezno čustvo in celotno kompozicijo barv, oblik in velikosti čustev.

- Kaj pri tvoji kompoziciji najbolj izstopa? Kako si to razlagaš?
- Katere barve imajo vodilno vlogo? Katera čustva prikazujejo vodilne barve?
- Kaj ti pove izbrana barva o čustvu, ki ga predstavlja?
- Želiš, da bi bilo katere barve (čustva) več? Kako lahko to dosežeš?
- Želiš, da bi bilo katere barve (čustva) manj? Kako lahko to dosežeš?
- Se ti zdi tvoja skica bolj polna? Bolj prazna? Kaj to sporoča?
- Želiš na risbi še kaj spremeniti in kako?



Vaja — 2

Preteklost – sedanjost – prihodnost

Naša čustva so raznolika in se nenehno obračajo kot nekakšno vrteče se kolo. Včasih se zavrtijo tudi z veliko hitrostjo. Spremljajo nas skozi celo življenje, a v posameznih življenjskih obdobjih je lahko doživljanje čustev intenzivnejše. Pomembno je zavedanje, da neprijetna čustva minejo, vzniknejo pa lahko druga, prijetnejša čustva. V naslednji vaji lahko raziščeš svoje doživljanje skrbi in tesnobe v preteklosti in sedanjosti, obenem pa si zamisliš želeni razplet v prihodnosti.

Za izvedbo vaje potrebuješ naslednji material:

- papir
- barvice.

Sledi naslednjim korakom.

Tvoja risba bo sestavljena iz treh delov (to pomeni, da ustvarjaš *triptih*).

Imaš dve možnosti. Prva je, da list razdeliš na tri dele, druga pa, da vzameš za vsak del nov list.

Prvi del predstavlja preteklost – ko so se pojavljali občutki tesnobe.	Drugi del predstavlja sedanjost – kako se počutiš sedaj.	Tretji del predstavlja prihodnost – kako se želiš počutiti v prihodnosti.
---	---	--

Tvoje risbe so lahko abstraktne, simbolne ali konkretne. To pomeni, da lahko uporabljaš barve, črte, oblike, simbole ... Lahko pa pripišeš tudi kakšno besedo ali misel, če se ti zdi to pomembno. Tvoje risbe ne morejo biti prave ali napačne. Riši tako, kot ti v trenutku najbolj odgovarja. Risanje ti omogoča, da na varen način pregledaš preteklost in sedanjost ter odpreš prostor za ideje, upanje in spremembo v prihodnosti, ki prihajajo iz tvoje lastne ustvarjalnosti in notranje moči.

Tridelna risba ti lahko pomaga razumeti, da so čustva prehodna in da tesnoba ni nekaj stalnega.

RAZIŠČI PRI SEBI

Opazuješ lahko posamezne dele ali pa vse tri dele skupaj in razmisliš, kako so povezani. Pri opazovanju si lahko pomagaš z naslednjimi vprašanji:

- Poglej vsak del posebej in ga poskusi opisati – kaj vidiš?
- Te kaj presenetí?
- Primerjaj tri dele med seboj. Poskusi ugotoviti razlike med preteklostjo in sedanjostjo.
- Konkretiziraj časovni okvir – kdaj točno se dogaja risba iz preteklosti in kdaj v prihodnosti.
- Ko pogledaš risbo iz preteklosti – si lahko nameniš kakšne spodbudne besede za tisti čas?
- Katera misel se ti rodi ob pogledu na risbo prihodnosti? Kaj ti je lahko v pomoč že sedaj?
- Če bi tvoje tri risbe lahko govorile med seboj, kaj bi rekle druga drugi?

Če želiš vajo še nadgraditi, si lahko napišeš **pismo iz prihodnosti**. Pišeš si torej iz prihodnosti, ko je s teboj vse v redu in s tesnobo se znaš spoprijeti. Kakšen nasvet si lahko daš glede spoprijemanja s skrbmi, strahovi, tesnobo? Kaj ti lahko pomaga že danes?



Vaja — 3

Strip

Čustva lahko prikažemo s simboli. To nam omogoča, da lahko vidimo različne lastnosti čustev, o katerih ponavadi ne razmišljamo. V priročniku »*Tesnoba – moj zaskrbljeni čuvaj*« smo tesnobo upodobili skozi lik notranjega čuvaja (Runo je Majeve tesnoba). V naslednji vaji pa lahko poiščeš čisto svoj simbol, ki ga povezuješ s tesnobo. Po tej poti lahko dobiš zase nove, koristne informacije.

Za izvedbo vaje potrebuješ naslednji material:

- dva lista papirja
- svinčnik.

Sledi naslednjima korakoma.

1. korak

Tvoja tesnoba dobi simbol.

Predstavljaljaj si, kakšen bi bil lahko likovni simbol ali simbolno bitje za tesnobo – ko te preplavijo skrbi, strah in nemoč. S čim lahko primerjaš svoje občutenje tesnobe? Poskusi dokončati stavek: »*Počutim se, kot da bi ...*«

Ne dobiš ideje o simbolu? Ljudje, ki doživljajo tesnobo, omenjajo na primer naslednje simbole: oblak ... megla ... voz ... deroča voda ... kletka ... prepad ... ura ... senca ...

Pomisli, s katerim simbolom ali simbolnim bitjem lahko najboljše prikažeš svoje doživljanje tesnobe. Nariši izbrani simbol na list papirja. Dodajaj nove in nove podrobnosti, da z narisanim kar najboljše prikažeš, kako se počutiš. Prepusti se ustvarjanju – ni potrebno, da je vsaka podrobnost premišljena odločitev.

RAZIŠČI PRI SEBI

Vprašanja po prvem koraku: najprej razišči simbol/simbolno bitje:

- Kakšen je tvoj simbol za občutek tesnobe? Zakaj si izbral, si izbrala ravno ta simbol?
- Kaj vidiš in kako ga lahko opišeš?
- Je morda v risbi nekaj, na kar doslej še nisi pomislil, nisi pomislila?
- Kako se počutiš, ko gledaš risbo? Kaj čutiš v telesu?

2. korak

V stripu prikažeš, kako se s tesnobo uspešno soočiš.

V drugem koraku iz simbola/simbolnega bitja ustvari strip. Vzemi naslednji list papirja in skozi strip prikaži, kako se lahko s tesnobo uspešno spoprimeš. Kako lahko simbol/simbolno bitje prikažeš manj grozeče? (Na primer: če izrišeš kletko – kaj lahko narediš, da ne občutiš več ujetosti? Ali: če izbrani simbol predstavlja deroča voda – kakšna lahko postane, da ti ne zbuja več strahu?) Zdaj pa se osredotoči na stripovsko zgodbo: tvoja naloga je, da upodobljeni simbol iz prve risbe postane postopoma obvladljiv in varen (tesnoba postane obvladljiva). V likovnem svetu je mogoče vse, da najdeš pot do želenega izida.

Strip naj bo sestavljen iz 6 – 10 preprostih prizorov. Značilnost stripa je hitra upodobitev in skicirna narava, da lahko zgodba hitro napreduje do razpleta. Strip omogoča tudi uporabo pisane besede, saj lahko v oblačke zapišeš, kaj junaki govorijo in kako razmišljajo – pojavijo se lahko tudi spremeni razlagalni stavki in medmeti (kot brrrr, uh, bum, pssst, ...), ki podkrepijo dogajanje – ni pa nujno, da jih uporabiš. Med ustvarjanjem stripa se ne obremenjuj, kaj je možno in kaj ni. **Tvoja naloga je, da skozi simbol/simbolno bitje prikažeš uspešno soočenje s tesnobo.**

RAZIŠČI PRI SEBI

- Lahko iz stripovske zgodbe izluščiš kakšno konkretno strategijo za spoprijemanje s tesnobo?
- Kako se počutiš, ko gledaš zadnjo sliko v stripu? Kakšne spremembe prepoznaviš v svojem počutju?
- Kaj bi sledilo, če bi se strip nadaljeval?
- Kakšen naslov ima tvoj strip?
- Kaj se lahko iz zgodbe naučiš?



Za zaključek

Skozi sklop likovnih vaj se povežeš s svojimi notranjimi močmi in iščeš domiselno in učinkovito pot za spoprijemanje s tesnobo. So se odprli kakšni novi pogledi na doživljanje tesnobe? Shrani ali fotografiraj svoja likovna dela, da ti bodo služila kot prijazen opomnik na tvoje ustvarjalne zmožnosti in notranje vire za spoprijemanje s tesnobo.

Viri:

Botton, A. de in Armstrong, J. (2016). *Art as Therapy* (reprinted ed.). Phaidon Press.

Dean, M.L. (2016). *Using Art Media in Psychotherapy : Bringing the Power of Creativity to Practice* (1st ed.). Routledge.

Hass – Cohen, N. in Clyde Findlay, J. (2015). *Art Therapy & The Neuroscience of relationships, Creativity & Resiliency: Skills and Practices* (1st ed.), W.W. Norton & Company.

McCarthy, D. (2007). *If You Turned into a Monster: Transformation through Play: A Body-Centred Approach to Play Therapy* (1st ed.). Jessica Kingsley Publishers

Prendiville, E. in Howard, J. (2016). *Creative Psychotherapy: Applying the principles of neurobiology to play and expressive arts-based practice* (1st ed.). Routledge.

Vopel, K.W. (2013). *Kunsttherapie fuer Jugendliche* (1st ed.). Iskopress