

## gráptó - γραπτό

egyike az öt szónak, amelyek görögül azt jelentik, hogy **sors**

„Az egyetlen, ami valóban segít, önmagunk megismerése és a szellemi és morális beállítódásnak ezáltal véghezvitt megváltoztatása.” (Carl Gustav Jung)

"Ha a saját lényedet akarod megismerni, akkor nézz körül a világban minden irányba.  
Ha a világot valóban át akarod látni, pillants a saját lelked mélységeibe." (Rudolf Steiner)



Ez itt egy játék. Pontosabban több játék, attól függően, hogy hányan, hogyan, mikor, miért játszod, játsszátok. Egyszerre szórakoztató és komoly, mint minden igazi játék. A lényege, hogy szabad asszociációk által egy elsőre "kusza", de a rászánt figyelmed mértékében egyre világosabb történethez, üzenethez juthatsz, elfogulatlan figyelemmel kísérve a játszótársa(i)dat pedig közelebb kerülhetsz hozzá(juk).

**Foglalkoztat egy kérdés? Meg szeretnél érteni egy visszatérő mintát, szituációt? Elakadtál?**

Szeretnéd **más fényben látni önmagad**, vagy egy bizonyos **helyzetet, kapcsolatot**? Vagy "csak" simán minden **érdekel**, ami **önismeret**?

Akkor a **gráptó** pont neked való!

A játék alapja a **Biográfiai Munka** eszköztára, ennek a spirituális önismereti útnak egyéni és csoportos tapasztalatai inspirálták, de bárki játszhatja: semmilyen előképzettséget nem igényel. A játék teret ad a szabad akaratnak, a fantáziának, a kreativitásnak, a kapcsolódásnak elsősorban önmagaddal, de az életed többi szereplőjével és eseményével, ahogyan az emlékeiddel, vágyaiddal, félelmeiddel is. Az, hogy milyen mélységig mész el, csakis rajtad múlik: a te döntésed, illetve, ha többen játsszátok, közös megállapodás kérdése is. Minél világosabban megfogalmazott kérdéssel, és minél nyitottabban játszol, annál több inspirációhoz juthatsz.

Ebben az útmutatóban pár lehetőséget olvashatsz arról, hogy egyedül, kettesben, vagy többedmagaddal hogyan használhatod, de te is szabadon továbbfejlesztheted.

Az elmúlt év visszajelzéseiből a legfontosabb talán az, hogy **minél szabadabban használod a Gráptót**, annál több örömet és inspirációt nyújt. Különösen igaz ez a kérdésekkel kapcsolatban, amelyeket sokan ki is hagynak. Valójában a játék lényege a fényképek által elindított szabad asszociáció, a kérdések inkább csak azt a célt szolgálják, hogy ne a megszokott intellektuális síkon közelítsünk hozzájuk.

**A Gráptó tartalma:** 1 festett filc-játéklap, 2 színes filc-korong, 1 dobókocka, 1 dodekaéder, 60 kérdés- és 120 fénykép-kártya dobozkákban, és az útmutató. A kérdések dobozkájában vannak üres lapocskák: arra további kérdéseket írhatasz. A visszajelzéseknek köszönhetően elkészült a **Mini Gráptó** (v. "zseb-Gráptó") verzió is, amiben nincs filc-játéklap és -korong. Minden egyes játék – a kocka és a dodekaéder kivételével – egyedi, kézzel készített.

A nyomdai munkálatokat és a dobozok gyártását helyi kisvállalkozók végezték.

Szeretettel készült.

## a 12 karakter

Az **archetípusok** (görög eredetű szó) olyan ismétlődő emberi karakterek, amelyek minden emberre jellemzőek, hatalmas érzelmi energiákat hordoznak, és a tudatalattiból erednek.

A **gráptó** a **Carl Jung** által leírt 12 elsődleges karaktert használja, amelyekről gazdag irodalom áll rendelkezésre. Az alábbiakban a legfontosabb jellemzőket olvashatod, amelyek alapján meg tudod keresni magadban az adott karaktert ("hangot", "szereplőt").

- 1. A bölcs** szabad gondolkodó. Tapasztalt, intelligens, logikusan gondolkodó, elemző. Arra törekszik, hogy megértse a világot és annak értelmét és lényegét. Viszont a részletek tanulmányozása sokszor a cselekvés rovására megy
- 2. Az ártatlan** örök optimista, mindig a boldogságot keresi és fontos számára a szabadság. Naiv, szent, romantikus, álmodozó, alkalmazkodó. Legnagyobb félelme, hogy hibát követ el, amiért bűnhődnie kell.
- 3. A felfedező** merész, kalandokat kereső utazó, óriási szabadságvágygal. Nincs előre meghatározott célja, menekül a belső üresség és a megfelelési kényszer elől. Az elérhetetlen tökéletességet keresi. Legnagyobb félelme, hogy szabadságától megfosztják.
- 4. Az uralkodó** a klasszikus, felelősségteljes vezető, akinek fontos mindent az ellenőrzése alatt tudni. mindenhol rendet teremteni. Célja a kiválóság, siker, elismertség elérése. Félelme, hogy káosz keletkezik, és ezalatt legyőzik őt. Könnyen zsarnokká válhat.
- 5. A teremtő** vágyik a szabadságra, szeret mindent más megvilágításban látni és új dolgokat létrehozni. Okos, jó humorú, önállóan dolgozó, hatalmas képzelőerővel rendelkező, kreatív személy. Sokszor nem eléggé következetes, kitartó.
- 6. A gondozó** szeretne mindenkit megvédelmezni, gondozni, szeretne mindenkin segíteni. Nagylelkű, együttérző, támogató, mindenki mást maga elé helyez. Ez viszont sokszor kizsákmányoláshoz és mártírsághoz vezet, ami terhes lehet a környezete számára.
- 7. A varázsló** lehet nagy forradalmár, látnok, feltaláló, karizmatikus vezető, sámán, gyógyító. Folyamatosan megújul, küzd az álmaiért, lenyűgöző, de előfordulhat, hogy manipulatív. Legnagyobb félelme, hogy tettei nem kívánt negatív következményekkel járnak.
- 8. A hős** életének legfontosabb elemei a hatalom, a becsület, a bátorság. Sohasem adja fel a küzdelmet. Legnagyobb félelme, hogy gyengévé, sebezhetővé és legyőzhetővé válik. Arrogáns, ambiciózus, vagy irányító is lehet.
- 9. A lázadó** provokál, minden szabályt áthág, nem szereti, ha mások nyomást gyakorolnak rá, vagy befolyásolják őt. A radikális szabadságát sokan irigylik. Forradalmár, karizmatikus, szabadságharcos. A negatív oldala, hogy önpusztítóvá válhat.
- 10. A szerető** mindent megtesz a szeretetért, a szerelemért. Odaadó, szenvedélyes, hálás és elkötelezett. Legnagyobb félelme, hogy nem szeretik és egyedül marad, ezért sokat tesz azért, hogy fizikailag és érzelmileg is vonzó maradjon.
- 11. Udvari bolond/bohóc:** mottója, csak egyszer élsz! Nem veszi magát komolyan, nem visel maszkot, és hajlamos lebontani más emberek falait is. Arra összpontosít, hogy élvezze az életet. Legnagyobb félelme, hogy unatkozni/untatni fog.
- 12. Az árva** feltépett sebekkel jár, elárultnak és csalódottnak érzi magát. Azt szeretné ha mások átvennék a terhét, és amikor senki sem segít, kiábrándul mindenkiből. Előfordulhat, hogy úgy tesz mintha ártatlan lenne, miközben cinikus és manipulálja a segítőtjét.

Ha nem ismered a személyiségünk komplexitásának jungi vagy ehhez hasonló megközelítését, a mesék, a legendák, az irodalom és a filmek nyújthatnak inspirációt. A játék során egyre jobban meg fogod tanulni észrevenni ezeket az archetípusokat magadban, és megérteni, hogy melyik, mikor, miért "lép a színpadra".