

gráptó - haladóknak

Ha szeretnél mélyebben foglalkozni egy kérdéssel/helyzettel, akkor teremtsd meg magadnak azt a környezetet, amiben elmélyülten játszatsz, meggyújthatsz egy gyertyát (mécsest), feltehetsz halk zenét. Attól függően válaszd ki a verziót, hogy mennyi időt tudsz rá szánni. A játékmenet ugyanaz, mint az általános leírásban, a különbség a lassabb tempóban, és a játék befejezte utáni „lépésekben”, illetve, amennyiben egy helyzettel, mintával szeretnél foglalkozni, annak leírásában van.

Játszhattok többen (leginkább ketten) is, de fontos végig tapintatos figyelemmel kíséreni egymást, és főleg előre megbeszélni a szabályokat. Lehet teljes csendben játszani, vagy csak néha megosztani a választ, a játék végén születő gondolatokat, érzéseket. Meg kell beszélni, hogy hozzászólhattok-e, kapcsolódhattok-e egymás folyamatához, stb.

Kiindulási helyzet leírása: a lehető legpontosabban írd le (legjobb, ha egy dedikált „gráptó füzetbe”) az adott helyzetet: hol, mikor, kivel vagy? Milyen a hangulat? Milyen a helyzet energetikája? Hol észlelsz benne blokkot vagy flow-t? Milyen érzéseket, érzelmeket tudsz felidézni? Mi a drámai elem ebben a helyzetben? Milyen a kapcsolat közted és a résztvevő(k) között? Milyen a kommunikáció a szereplők között? Vesztese vagy nyertese vagy ennek a szituációnak? Milyen jelentést tulajdonítasz ennek a helyzetnek? Milyen szándékot és vagy motivációt vélsz felismerni benne? Miért vagy (megint) ebben a helyzetben: milyen fejlődési lehetőséget rejthet?...

Játszd végig az általad választott verziót úgy, hogy megpróbálsz minél hosszabban egy nyugodt, nyitott, elvárásoktól mentes, meditatív állapotban maradni. A testhelyzeteddel, légzéssel támogathatod a folyamatot. Amikor befejeződött a „normál” játék, adj magadnak egy picit időt, amiben nem csinálsz semmit: hagyod, hogy a képek, és mindaz, amit felidéztek benned, csak lebegjen körülötled, járjon át, távolodjon, közeledjen, fájjon vagy simogasson. Figyeld meg a légzésedet, azt, hogy hol van feszültség, vagy esetleg jóleső érzés a testedben. Fogalmazd meg, hogy milyen a hangulatod, esetleg milyen ritmust érzékel, lelassultál, felpörögtél? Most irányítsd a figyelmedet az érzéseidre: milyen érzés(ek) dominál(nak)? Hogy vagy? Kellemes ez most neked, vagy inkább kellemetlen? Végül pedig fogalmazd meg, hogy milyen gondolatokat ébresztett Benned ez a folyamat, esetleg milyen szándékot, indítást? Ezeket eddig mind csak magadban tudatosítottad. Most előveheted a füzetet, és leírhatod belőle azt, ami számodra lényeges, majd tedd félre a füzetet és terítsd ki a fényképeket. Pásztázd végig, rakosgasd sorba vagy amilyen formába jól esik. Csoportosítsd őket, válogass belőlük. Próbáld meg fókuszálás nélkül vagy nézni, meg úgy, mintha az összes kép egyetlen nagy kép lenne. Engedd szabadon a fantáziádat. Ha valami érdekes érzés, gondolat, emlék ötlük fel, azt is írd le.

Most tedd el a játékot, és vegyél pár mély levegőt. Próbáld minél jobban kiüríteni a tüdődet, és az elmédet is. Csend van. Maradj benne, ameddig jól esik, majd vedd elő a füzetet és lassan, ráérősen olvasd végig az elejétől fogva mindazt, amit feljegyeztél. Próbáld meg olyan belső attitűddel olvasni, mintha egy ismeretlen kézírata került volna hozzád: kíváncsian, nyitottan. Majd tedd el a füzetet is. Vége van. Nem, még nem teljesen, de egyelőre igen. Vegyél pár mély levegőt, állj fel, nyújtózkodj, mozgasd át mindenedet, igyál egy nagy pohár vizet (ezt közben is szabad, sőt!), és térj vissza a mindennapokba. Ha előkúsznak gondolatok, érzések, képek, hessegesd el őket: lehetőleg csinálj valami olyat, ami a teljes figyelmedet igényli. Ha este gráptóztál, akkor tulajdonképpen csak egy kis szüneted lesz, mert lefekvéskor viszont újra fel kell idézned a testi érzéseket, amelyeket megfigyeltél magadon, a hangulatot, az érzéseidet, a gondolataidat. Próbáld nem értelmezni semmit, nem következtetni semmire. Idézd fel a kiinduló kérdésedet vagy a helyzetet, amivel foglalkozni akartál, és vidd magaddal az éjszakába. Válasz nélkül. Nyitottan és bizalommal. Próbáld úgy szervezni a reggeledet, hogy ébredés után legyen egy kis idő: előbb még csukott szemmel az ágyban figyeld meg, hogy milyen kép, gondolat, érzés jön feléd. Ha lehetőség van kicsit foglalkozni ezzel, akkor visszatérhetsz a füzetedhez is. Írd le azt, ami abban a pillanatban jön. Nem kell logikus vagy idetartozó legyen. Az összefüggések meglátásához kell egy bizonyos távolság. Ideális lenne 3 éjszakán keresztül újra és újra magaddal vinni ezeket a képeket, kérdéseket, megéléseket akár csak pár perces felidézések által. Nem könnyű feladat, de biztos lehetsz abban, hogy valami új fog megszületni, amire azt fogod mondani, hogy megérte az időt és a fáradságot.

Elengedés: a fenti játékmenet az, amit optimálisnak nevezhetünk. Sem mi, sem az életkörülmények nem szoktunk „optimálisak” lenni. Inkább játszd úgy, hogy valamiket elengedsz, mint hogy elriasszon a komplikáltsága.

Lehetőség: a leírtak egy Biográfiai konzultációs folyamatot követnek, ahogyan azt a holland Biográfiai Intézet docensei kidolgozták. Éppen ezért komoly koncentrációt és elköteleződést igényel az, hogy valaki ezt egyedül is végig tudja csinálni. Amennyiben felkeltette az érdeklődésedet, vagy olyan ponthoz vezetett el, ahol személyes kísérést szeretnél kérni élőben vagy on-line, fordulj bizalommal a Biográfiai Műhely honlapján szereplő konzulensek valamelyikéhez. (www.biográfia.hu – ékezettel – a QR kód odavezet)

