

## gráptó-verziók egyedül

Bármelyik verziót is választod, mielőtt elkezdenéd, fogalmazd meg a kérdést, ami foglalkoztat (még hatékonyabb, ha le is írod).

**szóló folyondár** (mini-gráptóval is) Hozzávalók: fénykép- és a kérdéskártyák. Helyezd magad elé a megkevert két paklit, lefordítva, és húzzál egy fénykép-kártyát, majd egy kérdést. Válaszold meg, és – ha szeretnéd – írd le a válaszodat vagy egy-két fontosabb szót, fogalmat belőle. A kérdés-kártyát kavard vissza a paklijába, a felhúzott fényképeket pedig rakd ki magad elé olyan sorrendben, alakzatban, ahogy szeretnéd. Ezen közben is változtathatsz. Addig folytasd, amíg jól esik, amíg eljutsz egy olyan élményig, megértésig, ami megállít. Akkor tegyél félre minden mást, és csak a kirakott képeket nézd. Ha akarsz, rendezgesd át, gondold végig a válaszaidat, vagy olvasd el a feljegyzéseidet. Valamit üzentél magadnak.

**szóló mozaik** (mini-gráptóval is):

**1. verzió** Hozzávalók: fénykép-kártyák és a dodekaéder. Kavard meg a fénykép-kártyákat majd csukott szemmel (miközben a kérdéssedre gondolsz), válassz ki 12 darabot, és úgy, hogy közben nem nézed meg őket, fejjel lefelé rakd ki magad elé 4 oszlopban. Most a dodekaéderrel dobjál háromszor és emeld, fordítsd fel a megfelelő képet. Kaptál 3 képet. Rakd ki magad elé ezt a három képet és nézegetsd, akár rendezd is át őket, és újra figyelj meg, hogy mit üzennek, mi fogalmazódik meg benned a kérdésseddel kapcsolatban.

**2. verzió** Hozzávalók: fénykép- és kérdés-kártyák. A rászánt időd függvényében tetszőleges mennyiségű fénykép-kártyát memo-szerűen, fejjel lefelé, kiterítesz az asztalon. Fordítsd fel az első fényképet (bármelyiket), és húzzál hozzá egy kérdést a pakliból. Válaszold meg, és – ha szeretnéd – írd le a válaszodat vagy egy-két fontosabb szót, fogalmat belőle. A kérdés-kártyát tedd félre, a fényképet pedig hagyd a helyén, láthatóan. Addig folytasd, amíg minden fényképet fel nem fordítottál. Most nézd meg, hogy mi rajzolódik ki a fénykép-mozaikból? Mi visszhangzik benned a kérdésekre adott válaszaidból? Milyen üzenetet kaphattál? Egy következő lépés lehetőség: kiválaszthatsz három fényképet, amelyek különösen megfogtak. Rakd ki őket magad elé. Ebből mit „olvasol” ki?

**szóló uni-spirál** Hozzávalók: a játéklap, egy filc-korong, fénykép- és kérdés-kártyák, dobókocka. Terítsd ki a játéklapot, tedd ki oldalt, lefordítva, a kérdés- és a fénykép-kártyákat. Tedd a korongodat az egyik induló mezőre és dobjál. Minden dobásnál haladsz és húzol egy fényképet meg egy kérdést. Lehetőleg spontán felelj a kérdésre (ha nem tudsz mit kezdeni az elsőre húzott kérdéssel, huzz egy másodikat), majd írd be a füzetedbe úgy, ahogy jól esik: egy kulcsszót, egy mondatot vagy többet. A felhúzott kártyákat külön kupacba rakod. A játéknak akkor van vége, amikor végigmentél a dupla spirálon, azaz kijöttél a másik oldalon. Most vedd elő a fényképeket, amelyeket húztál, terítsd ki magad elé, rendezd el úgy, ahogy tetszik, és közben gondold végig a válaszaidat, olvasd el a feljegyzéseidet. Valamit üzentél magadnak.

**szóló 12-es spirál, azaz spirál 12 karakterrel:** Hozzávalók: a játéklap, egy filc-korong, fénykép- és kérdés-kártyák, dobókocka és dodekaéder. Ebben a játékban a 12 jungi archetípussal (vagy "hanggal", "perszonárral", "személyiséggel") dolgozol. Akkor is izgalmas felismerésekhez vezet a játszma, ha nem tudsz túl sokat az archetípusokról, hiszen mindenki benn él egy kép ezekről a "figurákról" (pl. a gyerekkori mesékből), és egy kis gyakorlattal megtanulhatod magadban is azonosítani őket. Mindenképpen próbáld meg előbb kicsit megkeresni magadban ezeket az archetípusokat, "tetten élni", hogy milyen, amikor "Hős"ként viselkedsz/reagálsz, milyen, amikor az "Ártatlan" vagy a "Bölcs" vagy éppenséggel a "Bohóc" Én-ed kerekedik felül, illetve milyen szituációk hívják elő egyik vagy másik karakteredet. Ezt a variációt akkor válaszd, ha például egy konkrét helyzettel, vagy visszatérő viselkedési mintáddal szeretnél foglalkozni. Ha egy "mintát" szeretnél megfejteni, felülírni, akkor idézz fel egy konkrét szituációt, ahol ez felfedezhető volt és írd le. Érdekes egy füzetet használni, mert ez olyan folyamat, amihez többször érdemes visszatérni. A legjobb ha, miután felidézted a szituációt, kiválasztasz egy konkrét pillanatot, mintha egy fényképet készítenél: fontos, hogy te magad is rajta legyél. Most először leírod, mintha el kellene mesélned valakinek pontosan ezt a képet, úgy, hogy ő nem láthatja (objektív, konkrét megfigyelés/leírás). Majd azt írod le, hogy milyen a hangulat, milyen érzelmek, érzések jelennek meg, illetve hol van a legnagyobb feszültség, a kritikus (esetleg drámai) "pont" a képen látható történésben (szubjektív leírás). Végül pedig megpróbálsz "mögé" látni/gondolni és megfogalmazni a szándékot, akarati impulzust, ami a történés mögött lehet/van. Ennek a 3 lépéses leírásnak a végén pedig fogalmazz meg és írd le egy kérdést, ami rólad szól. Egy opcionális lehetőség: próbáld ránézni a leírt helyzetre úgy, hogy vajon a 12 archetípus közül "melyikkel" voltál benne, illetve melyik archetípus hogyan kezelné az adott szituációt.

Terítsd ki a játéklapot, tedd ki oldalt, lefordítva, a kérdés- és a fénykép-kártyákat. Tedd a

korongodat az egyik induló mezőre és dobj egyszerre a dobókockával és a dodekaéderrel is. Minden dobásnál haladsz amennyit dobtál a dobókockával és húzol egy fényképet meg egy kérdést. A kérdésre pedig annak az archetípusnak a szemszögéből próbálj válaszolni, akit a dodekaéderrel dobtál. Itt is érvényes, hogy ha nem tudsz mit kezdeni az elsőre húzott kérdéssel, húzhatsz egy másodikat. Ezután írd be a füzetedbe úgy, ahogy jól esik: egy kulcsszót, egy mondatot vagy többet. Érdeemes leírni, hogy melyik archetípus adta azt a bizonyos választ. A felhúzott kártyákat rakd külön kupacba. Azt a fénykép-kártyát, amit akkor húztál, amikor a befelé kanyarodó spirálról átléptél a kifelé kanyarodóra tedd külön a kupac mellé.

Ha végigmentél a két spirálon, tegyél el mindent a kihúzott fényképeken kívül. Ezeket terítsd ki magad elé és rendezd őket tetszőleges alakzatba. Közben felidézheted, hogy melyik karaktered húzta, milyen válaszok születtek. Nézd meg, hogy az "átfordító" kép milyen külön jelentést hozhat, hova kívánczok stb. Olvasd újra a kiindulási kérdést, helyzetet, és nézz rá mindannak fényében, amit most megéltél. Kaptál segítséget ahhoz, hogy kitörj a visszatérő mintából? A bonyolultabb verzióknál a jegyzetelés segítség lehet a folyamat folytatásában is, hiszen ritka - tk. lehetetlen - az, hogy egy alkalom varázsütés szerű megoldást, feloldást hoz.

## gráptó júnior

a fényképek életkornak megfelelő, figyelmes megválogatásával igazán vidám, meghitt családi élmény tud lenni egy gráptó-parti. Gyerekekkel legjobb a **spirál** verzió csak a játéklapot, a fényképeket, a dobókockát használva (kérdések és dodekaéder nélkül). Ahogyan a játékosok felváltva dobnak, majd húznak egy-egy fényképet, egy mese bontakozik ki, emlékek bukkannak elő, vagy kérdések merülnek fel, és mindezekről jól el lehet beszélgetni. A **mini-gráptó** is alkalmas egy beszélgetést vagy közös történetírást katalizálni: felváltva, egymás után huzzatok fel fényképeket és találjatok ki egy történetet. Akár át is alakíthatjátok megváltoztatva a képek sorrendjét.

## villám-gráptó

több gráptó-baráttól hallottam, hogy egy-egy helyzetben csak előveszi a fénykép-kártyákat és húz belőlük egyet vagy párat: sokszor meglepő felismeréseket inspirál egy kép.