

PIEŠINIAIS – į sielos gelmes



ĮVAIRIOS MENO TERAPIJOS PADEDA ATGAUTI DVASINĘ PUSIAUSVYRĄ, PAŽINTI SAVO PRIGIMTINES SAVYBES IR JAS KEISTI. KAUNIETĖ **AURELIJA VERŠININĖ**, ASMENINIO IR DVASINIO AUGIMO PROJEKTO „SIELOS NAMAI“ ĮKŪRĖJA, SIŪLO IŠBANDYTI VIENĄ TOKIŲ TERAPIJŲ – FRAKTALŲ PIEŠIMĄ.

Rita ŠEMELYTĖ

Aurelija dar paauglystėje susidomėjo psichologija ir menais. „Jau tuomet supratau, kad iki galo nesuvokęs, kas esi, nesugebėsi rasti savo gyvenimo kelio, savo misijos, vadinasi, nepatirsi ir pilnatvės jausmo. Užaugau menininkų šeimoje, todėl kūryba visuomet buvo neatsiejama savęs paieškų dalis“, – pasakoja A. Veršininė.

Aktyviausias savęs pažinimo ir asmeninio augimo metas prasidėjo kartu su profesiniais pokyčiais. Nors dirbo prestižinį, gerai apmokamą rinkodaros vadovės darbą, puikiai sekėsi, vis dėlto juo toliau, juo labiau jautė, kad darbas pripildo pinigine, paglosto augantį *ego*, bet nesuteikia peno sielai. „Jau tada žinojau, kad man skirta kažkas daugiau. Kažkas, kas leistų prisiliesti prie žmonių širdžių, padėtų jiems rasti kelią į save, į kūrybą ir harmoniją“, – teigia A. Veršininė.

Paklususi vidiniam balsui išdrįso mesti darbą ir skirti daugiau laiko dvasinėms paieškoms, įvairioms praktikoms, jogai, menams, savęs tobulinimo terapijoms. „Atėjo laikas, kai supratau, kad užtenka imti – reikia pradėti dalytis. Taip gimė mano projektas „Sielos namai“, o netrukus mano gyvenime atsirado ir fraktalinis piešimas. Ši meno terapija idealiai sujungia dvi man tokias artimas sritis – kūrybinę saviraišką ir psichologiją“, – pasakoja Aurelija.

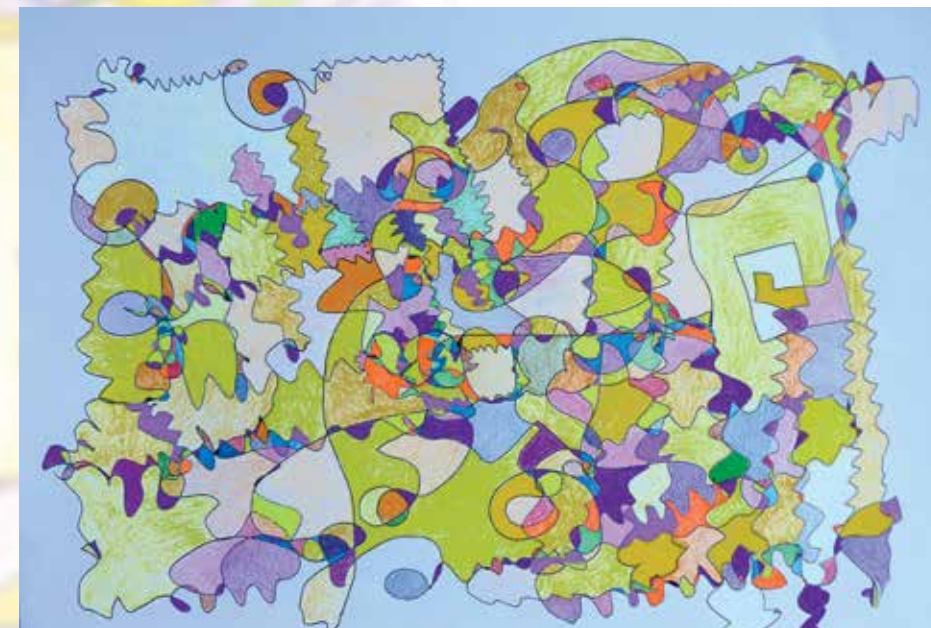


AURELIJOS VERŠININĖS NUOTRAUKOS

Objektyviai pažvelgus į savo sielos veidrodį, galima pereiti prie kito etapo – vidinės būsenos tobulinimo, vadinamosios terapinės korekcijos. Pagal nustatytas taisykles piešiamas 21 fraktalo ciklas. Piešiant šiuos korekcinius fraktalus stengiamasi įveikti neigiamas emocijas (liūdesį, apatiją, įtampą) ir patobulinti reikiamas savybes: mokomasi kantrybės, tolerancijos, lankstumo, pasakyti „ne“, pakovoti už save, atsipalaiduoti, stropumo, kūrybingumo ir pan.

Bet ir tai dar ne pabaiga. Po vidinės korekcijos ciklo galima imtis pažengusiems skirtų fraktalų, piešiamų skirtingomis intencijomis. Santykių fraktalai padeda harmonizuoti santykius su aplinkiniais, sveikatos – greičiau pasveikti, norų fraktalai – greičiau įgyvendinti svajones.

„Didžiausia fraktalų terapijos teikiama dovana – užmegztas, pagerintas ryšys su vidiniu „aš“, tai veiksmingas būdas nuslopinti įtampą, atsikratyti vidinių kompleksų ir ribojančių nuostatų, atskleisti kūrybingumą“, – vardija A. Veršininė.



Žodis „fraktalas“ – matematinis terminas, dažniausiai vartojamas tiksluosiuose moksluose. Jis reiškia sudėtinį geometrinį darinį, kurio vidinės dalys yra panašios į visumą arba identiškos jai. „Šį terminą vartojame metaforiška prasme. Abstraktus piešinys, sukurtas intuityviai, perteikia vidinio pasaulio vaizdą ir yra tarsi nedidelė mūsų gyvenimo dalis. Tai yra, ta dalelė atspindi visumą – vidinį pasaulį. Žmogus kartu su savo piešiniu sudaro fraktalą. Šie piešiniai dar vadinami bioenerginiais“, – paaiškina Aurelija.

Fraktalų piešimas, kurį prieš 25 metus sugalvojo rusų psichologė Tanzilia Polujachtova, yra paprasta, jokių meninių įgūdžių nereikalaujanti, bet labai veiksminga meno terapija. Jos tikslas – piešiant ir spalvinant abstraktų piešinį susijungti su savo pasauline, per intuityviai pasirinktų spalvų ir formų prizmę gauti iš jos informaciją apie savo emocijas, būsenas ir savybes. Tuomet jas galėsite įvardyti, pripažinti, ir, svarbiausia, toliau savarankiškai tobulintis piešdami bei spalvindami fraktalus.

Pasak A. Veršininės, fraktalų piešimo būdų yra daug ir visų tikslai skirtingi. Iš pažiūros visiškai paprasti diagnostiniai fraktalai, skirti savęs pažinimui, gali papasakoti apie mūsų vidinį pasaulį, užslėptas emocijas, psichofizinę būseną, charakterio savybes, prigimtinis polinkius. „Tai nuostabus testas, kurio atsakymų negalime nuspėti iš anksto, todėl jie visuomet atspindi tikrąją padėtį“, – teigia „Sielos namų“ įkūrėja.

Fraktalų piešimas stiprina ir fizinę sveikatą: atsipalaidavus, nurimus, atsikračius neigiamų emocijų, savaime gerėja ir savijauta. Be to, spalvindamas žmogus gauna įvairių spalvų energijos. Ši terapija leidžia pajusti maksimalią gydomąją spalvų galią. Spalvos suteikia tai, ko tuo metu organizmui labiausiai reikia: energijos, jaudulio ar ramybės, atsipalaidavimo.



KAIP PIEŠTI

- Diagnostinis fraktalas piešiamas labai paprastai. Reikia A4 formato balto lapo, juodo šratinuko ir mažiausiai 24 spalvotų (kuo daugiau, tuo geriau) pieštukų.
- Lapą prieš save pasidėkite horizontaliai.
- Rašiklį atremkite bet kurioje lapo vietoje (nebūtinai per vidurį), tai bus piešinio atskaitos taškas.
- Užsimerkę 60 sekundžių neatitraukdami rankos neskubėdami, bet ir ne per lėtai pieškite ištisines linijas, stengdamiesi užpildyti kuo didesnę lapo plotą, bet neišeikite už lapo ribų (jei nepavyko, grįžkite ir nesustodami tęskite toliau).
- Piešdami stenkitės, kad linijos būtų kuo įvairesnė kryptis, tiesios, kreivos, apvalios, bangotos, bet venkite pasikartojančių, vienodų formų – tik apskritimų, spiralių, kilpų ar vien tik geometrinių darinių.
- Leiskite rankai judėti intuityviai, nepieškite jokių žinomų formų (namelių, gėlyčių, širdelių, parašų ir pan.).
- Nupiešę kontūrą, linijos pradžią ir pabaigą ar nutrūkusias jos vietas atsimerkę prijunkite prie artimiausios linijos taip, tarsi atrodytų, kad taip ir buvo nupiešta.
- Pažiūrėkite, kiek iš susikirtusių linijų išėjo langelių. Didelių, vidutinių ir mažų langelių (tuščių plotelių) piešinyje turėtų būti maždaug po trečdalį. Jei atsimerkę pamatėte, kad piešinyje per daug didelių langelių (taip dažnai atsitinka spalvinant per lėtai), vėl užsimerkite ir dar 15–20 sekundžių pieškite.

KAIP SPALVINTI

- Spalvotus pieštukus pasirinkite tik užsimerkę, o spalvinkite, žinoma, atsimerkę.
- Svarbiausia taisyklė: šalia esančių langelių, kuriuos riboja linija, negalima spalvinti ta pačia spalva. Vienoda spalva galima spalvinti tik tokius gretimus langelius, kurie yra gretimose įstrižainėse ir liečiasi tik susikirtimo taške.
- Viena spalva spalvinkite daugiausia 12 plotelių. Jei keliskart patenka vienas ir tas pats pieštukas, vis tiek spalvinkite juo 1–12 langelių.
- Spalvindami maišykite spalvas, kad jos nesigrupuotų vienoje vietoje.
- Stenkitės išgauti skirtingą spalvos ryškumą – ryškią, vidutinę ir blankią spalvą.
- Spalvinkite tolygiai, tvarkingai ir vientisai, neišeikite už kontūro, nepalikite baltų dryželių.
- Sąmoningai nesirinkite, nederinkite, kurį plotelį spalvinsite, kliaukitės nuojauta: kur nusileido ranka, ten ir spalvinkite.
- Nepalikite baltų plotų. ■