

Așa cum îți spuneam și în materialul înregistrat, ne ajută să scoatem “în afară emoțiile” și părțile pe care le resimțim înăuntru, pentru a putea să căpătăm puțină distanță față de ele, altfel spus, să nu rămânem identificați cu ele.

Reamintesc, simțim emoții, nu suntem emoțiile noastre.

Avem gânduri, nu suntem gândurile noastre.

Avem un corp, dar nu suntem corpul.

Cine suntem atunci? Doar mintea vrea să fie ceva, să însemne ceva, să fie cineva iar pentru a-i satisface dorința putem spune că suntem Sinele. Sau sufletul nostru, spiritul, Sine, poți să îl numești cum vrei.

Te invit în acest exercițiu să desenezi, să folosești obiecte, ce îți cade bine. Pentru a simboliza emoțiile pe care le trăiești.

1. 3-5 emoții care se resimt plăcut
2. 3-5 emoții care se resimt neplăcut

Pentru fiecare te invit să găsești un simbol sau să desenezi un simbol. Feel free să desenezi ce simți, cum simți.

Sau dacă așezi obiecte, pune-le pe masa sau pe jos așa cum simți că se potrivește “mai bine”.

Realizează o constelație a lor. Exact cum e la interior, să faci o reprezentare în afară.

Întrebări de explorare:

1. Ce emoție lângă ce emoție vrei să așezi? Cine se înțelege bine cu cine?
2. Ce simbolizează fiecare desen/obiect? Ce te-a făcut să alegi acel lucru?
3. Ce dimensiune are fiecare desen, obiect?
4. Ce simți când te uiți la desen/obiecte? Te deranjează ceva, este ceva în plus, în minus?
5. Preferi mai mult o emoție decât alta? Judeci vreo emoție?
6. Dacă ar avea un miros fiecare obiect/desen, ce miros ar purta?
7. Dacă ar avea un gust, ce gust ar purta?
8. Dacă ar putea vorbi, ar vrea să îți spună ceva obiectele/desenele?

Hai să discutăm în terapie mai multe despre desen/reprezentare cu obiecte (poți face o poză), după ce îl realizezi. Sunt sigură că va fi un exercițiu valoros.