



8 bilder

Kan också göras med mindre antal bilder men ha med minst 4 st.

Övning för att ta bort prestation kring att måla men samtidigt en övning för att låta det omedvetna komma fram och visa sig för klienten.

Använd ett A3 ark och vik det tre gånger så att det blir 1/8 yta kvar.

Klienten kommer alltså att måla 8 bilder.

Välj ut 7 ord som du vet har anknytning till klienten utifrån vad hon har pratat om i terapin eller om du gör övningen tidigt i terapin kan du ta ord som generellt berör oss alla (exempel: mamma, pappa, skuld, förändring, sex, ilska, kärlek). Avsluta alltid med ordet Jag + namn.

Genomförande: låt klienten blunda och gå in i sig själv. Du säger sedan ordet några gånger och låter klienten få en upplevelse av det, i kropp, känslor och tankar. Låt klienten vara med ordet ungefär 1 minut. Be klienten sedan fånga sin upplevelse i färg och form.

OBS! Inga föreställande bilder. Låt klienten komma tillbaka och måla på den lilla åttondelsrutan. Högst 3 minuter. Klienten viker fram en ny tom ruta, blundar, andas. Du ger sedan nästa ord osv.

Låt inte klienten titta på sina bilder mellan varje ord utan be henne vika fram en ny tom ruta.

Efter det sista ordet och bilden ber du klienten veckla upp hela papperet.

Använd dig av följande frågor i det terapeutiska arbetet:

1. Se på alla bilderna; Vad blir dina känslor och tankar, beskriv upplevelsen.
2. Se på färger och former; Är det några som dominerar? Vad ger det för tankar, känslor och insikter?
3. Se på varje bild; Vad väcker den i dig? Vad berättar den? Vad har den för budskap? Vad uttalar den för behov?
4. Vilken/vilka bilder berör dig mest idag? Kan du se orsak eller samband till detta? Vilka behov finns med i dessa bilder?
5. Ser klienten några kopplingar, likheter, motpoler i bilderna?

Bilderna kan sedan ligga till grund för många terapier och ni kan göra om övningen senare för att se om färger och former har förändrats.