



## Måla sitt inre rum

Övning med alla färger och penslar om klienten vill använda det.

En övning som för klienten till sin inre värld och till det omedvetna. Talar om vad som vill visa sig just idag men också om vad som finns lagrat djupt inom hen och som har behov av att bli sett.

Gör en kort guidad vandring som leder in i klientens inre och det omedvetna.

Exempel är att leda ner för en trappa eller en gång som leder neråt. Kom fram till en dörr. Se den öppnas och där bakom följer ytterligare en gång, längre och längre ner och inåt. Kom fram till en ny dörr med klientens namn på. Låt hen se namnet och dörren. Be hen öppna dörren och se var hen hamnar. Säg att det kan vara precis var som hels. Bara ta emot det som dyker upp för hens inre bild. Låt klienten gå runt och se sig omkring och göra bilden tydlig för sig.

Låt klienten komma tillbaka och måla på ett stort papper. När klienten målar låter du hen vara i fred. När hen är klar sätter du dig bredvid och låter hen berätta.

Vad uttrycker bilden? Tystnad, oro, glädje, sorg, ljud etc. Lyssna till bilden precis som till en människas tal.

Vilken musik skulle komma ur den här bilden? Vilka rörelser? Låt klienten ljuda, sjunga, röra sig.

Vilka ord, vilken text, saga, drama, artikel, annons etc. Här kan klienten få i läxa att skriva.

Vart går ögonen? Var känns bilden lugn? Farlig? Finns det någon central punkt? Samma frågor som du sett i tidigare övningar.

Du kan också väcka viljan genom frågor som: Vad vill den här bilden säga dig? Vad vill du säga till bilden? Bara att måla väcker viljan.