

Kirjutamisharjutused

Koostanud biblioterapeut Berit Kaschan

Tennessee Williamsi näidendi „Klaasist loomaaed” põhjal

Näidendi tegelasel Laural on keeruline argipäevas oma tundlikkusega toime tulla – maailm on tema jaoks liiga vali. Ainus paik, kus Laura end täiesti turvaliselt tunneb, on oma klaasist loomaia seltsis, hoolitsedes olendite eest, kes on sama haprad kui ta ise. Ometigi on need täiesti erakordsed olendid – kui neile valgus peale paistab, on neist igäüks omal moel lummas.

Kas sa oled ka mõnes olukorras tundnud end nagu Laura? Millal? Mis siis juhtus? Võta pliiats ja kirjuta sellest mälestusest natuke. Pärast loe kirjutatu üle ja võta ühe lausega kokku.

Tundlikkus on anne. Tundlikkus on abivahend. Tundlikkus on ressurss. Oma tundlikkust saab õppida tundma, et kasutada seda elus endale sobivaimal moel. Tundlikkus otsib peaaegu alati väljundit – see teda peamiselt tasakaalustabki. Loovus võib olla tundlikkusele asendamatu abiline, loovus aitab tundlikkuse nähtavaks teha. Kes kuuleb kõiges muusikat, seda kutsub elu ikka varem või hiljem laulma või muusikat looma. Keda paelub värvide mäng, see võiks proovida vähemalt korra elus pintsliga järele haarata. Iseenda pärast.



Foto Indrek Rammus

Järgnev lihtne kirjutamisharjutus annab sulle võimaluse saada kontakti oma tundlikkusega läbi erinevate meelte. Avasta huviga, kuidas sinu tundlikkus end täna sulle ilmutab ja pane see julgesti kirja. Kui teed harjutust eri päevadel, võib tulla tulemus täiesti erinev.

Püüa kujutada ette, kuidas sinu tundlikkus kõlab, lõhnab, maitseb, välja näeb ja katsudes tunduda võiks. Püüa keskenduda sellele, missugune sinu tundlikkus ise on, mitte niivõrd sellele, kuid ta sind käituma või tundma paneb.

Rida 1 – nimeta emotsioon ja sellega seostuv värv

Rida 2 – mis häält see emotsioon teeb?

Rida 3 – kuidas lõhnab?

Rida 4 – mille moods maitseb?

Rida 5 – missugune välja näeb?

Rida 6 – kuidas see puudutades tundub?

Näide:

Minu tundlikkusel on mitmeid värve –
mõnikord on ta läbipaistev,
teinekord indigosinine.

Mu tundlikkus kõlab nagu tuulekell
ja lõhnab nagu värskelt triigitud voodipesu.

See maitseb nagu varahommikul korjatud vaarikad
ja näeb välja nagu haldjatants.

Katsudes tundub tundlikkus särisev,
aga jahe.

Selle harjutuse kaudu saad avastada ka kõiki teisi nähtuseid ja tundeid.

Võid ka mõelda, kas sinu tundlikkus vajab mõnd tunnet/omadust tasakaaluks?

Mis see võiks olla? On see turvatunne, elurõõm või hoopis midagi kolmandat?

Kirjuta ka see tunne eri meelte kaudu lahti. Siis vaata mõlemat oma väikest kirjatööd
ja tee vabas vormis kokkuvõtte, mida sa neid lugedes märkad? Mida sa tunned?

Kas miski üllatab sind? Kui jah, siis mis?

Mõnusat avastamist ja üha paremat (enese)tundmist!

