



2 - Művészet és önismeret - a közösség-

A művészet közösségépítő ereje

Az alkotás nem csak egyéni folyamat. Nem kell annak lennie.

Amikor másokkal együtt alkotsz, **kapcsolódás jön létre**. Ez a kapcsolódás mélyen hat az idegrendszerre is.

Az ember alapvetően **kapcsolódó lény**.

Az elménk nem elszigetelten működik, hanem folyamatos párbeszédben van a környezetével. Amikor közösségben vagyunk, különösen egy elfogadó, megtartó térben, az idegrendszerünk megnyugszik.

Csökken a belső feszültség, az állandó „készenlét”, és helyet kap a jelenlét, a figyelem és a kreatív gondolkodás.

Egy támogató közösségben a gondolataink **nem védekezésből**, hanem inspirációból születnek. Látjuk mások útját, kísérletezését, örömeit és bizonytalanságait, és ez segít normalizálni a saját belső folyamatainkat.

Rájövünk: nem vagyunk egyedül az érzéseinkkel, kérdéseinkkel, elakadásainkkal.

Ez önmagában felszabadító.

A mindennapokban a közösség **tartóerő**. Neked is van biztos ilyen tapasztalatod. Legyen egy alkotói közösség, egy jó munkahelyi közösség vagy a gyermeked szülői munkaközössége. Függetlenül attól, hogy városban, vagy városon kívül élsz a közösségnek formáló szerepe van a mindennapjainkban.

Olyan, mint egy láthatatlan háló, ami akkor is megtart, amikor éppen nincs energiánk, ihletünk vagy hitünk önmagunkban.

A közösség emlékeztet arra, hogy van értelme haladni, próbálkozni, alkotni – akkor is, ha épp nem születik „tökéletes” eredmény.

Egy művészi közösségben a jelenlét nem teljesítményhez kötött.

Nem kell mindig jónak lenni, elég őszintének lenni. Ez a szemlélet lassan átszivárog a hétköznapiakba is: kevésbé ítéljük magunkat, türelmesebbek leszünk, és bátrabban merünk önzonos döntéseket hozni.

Művészi közösség: közös alkotás, kiállítások, találkozások

Amikor közösen alkotunk, valami nagyon ősi dolog történik.

Az alkotás közösségben **rezonanciát hoz létre**: egymás jelenléte felerősíti az egyéni folyamatokat.

Egy kiállítás nem csak a kész művekről szól, hanem az útról, ami odáig vezetett. Arról, hogy volt, aki látott, megértett, elismert.

A találkozások – legyenek személyesek vagy online – hidakat építenek. Inspirációt adnak, új nézőpontokat nyitnak, és sokszor csendben, szavak nélkül is gyógyító hatásúak.

Egy ilyen közeg óv: nem engedi, hogy teljesen elszigetelődjünk, és megtart akkor is, amikor éppen változásban vagyunk.

Egy jó közösség nem ér véget a közösségi alkalmak után.

Az élmény, az érzés, a kapcsolódás **beépül a mindennapokba**.

Másképp nyúlsz az ecsethez, másképp figyelsz a színekre, és sokszor az élethelyzetekhez is kreatívabban, nyitottabban állsz hozzá.

A közösségben megbeszélte események, tapasztalatok cseréjével olyan tudásanyagra teszel szert ami akaratlanul beépül a mindannapjaid reakcióiba.

Mások elmondott tapasztalatai alapján is tanulunk.

A közösség által tanult elfogadás és bátorság átszűrődik a családi életbe, a munkába, az emberi kapcsolatokba.

A család is egy közösség, sőt az első közösség amibe beleszületünk.

A gyerekek és az unokák ahogy mi is, nem azt tanulják meg, amit mondunk, hanem azt, **ahogyan élünk**.

Ha azt látják, hogy tartozunk egy alkotó közösséghez, ahol érték a figyelem, az együttlét és az önkifejezés, akkor számukra ez természetes mintává válik.

Egy művészi közösségben felnőni – akár közvetlenül, akár közvetetten – erősíti az érzelmi intelligenciát, a kreatív gondolkodást és a kapcsolódás képességét.

Megtanulják, hogy az alkotás nem verseny, hanem párbeszéd. Hogy az érzéseknek helye van, és hogy együtt könnyebb haladni.

A közösség nem elvesz az egyéniségből – hanem **megerősíti azt**.

Egy jól működő művészi közegben önmagad lehetsz, miközben kapcsolódsz másokhoz. És talán ez az egyik legnagyobb ajándék, amit magunknak és a következő generációknak adhatunk.

Közösségben alkotva:

- csökken az elszigeteltség érzése
- oxitocin (kapcsolódási hormon) szabadul fel
- oldódik a feszültség
- erősödik az elfogadás és a biztonságérzet

Nem kell beszélned, magyaráznod, megfelelned. Elég jelen lenni. A közös tér megtart, tükröt ad, és segít felismerni: **nem vagy egyedül az érzéseiddel**.

Van egy gyakorlat, ami a gyermekeim körében **napi rutinná vált**, és közben észrevétlenül tanít empátiára, jelenlétre és rugalmas gondolkodásra.

Az étkezőasztalnál **nincs senkinek fix helye**. Minden alkalommal, amikor együtt ül le a család, mindenki más székre ül. Ez elsőre apróságnak tűnhet, de valójában egy nagyon fontos belső folyamatot indít el.

Miután helyet foglaltunk, elmondjuk egymásnak:

- ki mit lát onnan, ahol éppen ül
- mire esik a tekintete
- mi az, ami feltűnik, és mi az, ami eddig nem volt jelen

Ekkor válik igazán láthatóvá, hogy **bár ugyanabban az időben és térben vagyunk**, mégis mindannyian **más valóságot érzékelünk**. Más részletek kerülnek fókuszba, más dolgok válnak hangsúlyossá.

Ez a felismerés önmagában is tanít: nincs egyetlen igaz nézőpont.

A gyakorlat következő lépése, amikor **helyet váltunk**. Ilyenkor szó szerint beleülünk a másik nézőpontjába. A gyerekek megtapasztalják, hogy amit eddig nem láttak, az most hirtelen megjelenik. Ami eddig fontos volt, háttérbe szorul.

Ez nem csak térbeli változás, hanem **belső áthangolódás** is.

A gyerekek így tanulják meg:

- hogy a másik érzései, reakciói mögött egy másik nézőpont áll

- hogy a különbség nem veszély, hanem lehetőség
- hogy a megértés gyakran egy apró „helyváltoztatással” kezdődik

Ez az egyszerű gyakorlat fejleszti:

- az empátiát
- a rugalmasságot
- a figyelmet
- a konfliktuskezelést
- és a kreatív gondolkodást

Mindezt **szavak nélkül**, természetes módon, a mindennapok részeként.

A gyerekek nem tananyagot kapnak, hanem **élményt**.

És az élmény beépül. Később, egy vitában, egy baráti helyzetben vagy akár felnőttként egy munkahelyi konfliktusban is ott lesz bennük ez a tapasztalat:

„Lehet, hogy ugyanazt a helyzetet másképp látjuk.”

Ez a gyakorlat nem rajzolás, nem festés – mégis **alkotás**. Közös formáljátok a gondolkodást, a kapcsolatokat, a családi teret. Láthatatlan, mégis maradandó lenyomatot hagy.

És talán ez az egyik legnagyobb ajándék, amit gyermekeinknek adhatunk:
a képességet, hogy **merjenek nézőpontot váltani**.

Végezd el a gyakorlatot. Akkor is ha egyedül élsz. Jegyzeteld le a mit látsz amit gondolsz.

Rendezd át egy kicsit a lakásod. Merj új nézőpontot kialakítani az otthonodban, a munkahelyeden.

Folytatjuk?

Lépj a következő szintre.

A tudatosan kreatív életforma lényege, hogy a figyelmet visszahozod a jelen pillanatba, és a mindennapjaid részévé teszed a teremtést.

Egy olyan belső állapot, amelyben nyitottá válsz arra, ami éppen van, és megtanulsz együtt áramolni vele. Így a kreativitás nem külön tevékenység, hanem egy élhetőbb, tudatosabb életforma alapja.

Vadász Orsolya

engedélyem nélkül. Az anyagok **kizárólag saját, személyes használatra** vehetők igénybe. Minden, a Vadász Orsolya név alatt megjelenő tartalom **szerzői jogi védelem alatt áll,** és **szellemi tulajdonomat képezi.** A szerzői jog megsértése jogi következményeket vonhat maga után. Köszönöm, hogy tiszteletben tartod azt a munkát és utat, amelynek eredményeként ez az anyag megszülethetett. **Vadász Orsolya** Tudatosan Kreatív

Jegyzeteim: