

הצעה לפעילות : מסלול קינצוגי אישי

קינצוגי היא אמנות יפנית של תיקון שברים בזהב. היא אינה מתיימרת להעלים את הסדקים, ואף רואה בהם ערך רב וחלק משמעותי מהמסע, עדות לבניית האדם החדש שהפכנו להיות. הזהב הוא סמן – במקומות בהם נשברנו, נולדו כוחות חזקים יותר.

ציוד:

- בריסטול A4 (עבור כל משתתף)
- עפרונות (עבור כל משתתף)
- מחקים
- טושי זהב / אלמנט מוזהב אחר

מטרת הפעילות:

פעילות זו באה להוביל שיח על התמודדות והצלחה באתגרים, מתוך מקום שמשלים עם המסע ומקבל את העובדה, שכל תהליך צמיחה טומן בחובו סדקים ונקודות שבר. באומנות היפנית, לאחר שכלי החרס נשבר- מדביקים אותו וצובעים את סדקי הכלים בזהב. הכלי מוצג בגאווה, וניתן לראות את הדרך שעבר. הזהב מסמל עוצמה, והתהליך עצמו מלמד רבות על אומץ • דיוק • גבול • חמלה • למידה • חיבור. ברצוננו להוביל את משתתפי הסדנה לחבק את המסע כולו, להבין שבכל נקודת שבר הם מביאים לידי ביטוי כוחות חדשים ואף לומדים לבקש עזרה, במקרים מסוימים, וצריך לדעת לעשות גם את זה. כשם שהכלים הצבועים בזהב הופכים להיות יקרי ערך בזכות סימני הזהב, כך גם אנחנו- צומחים, משתנים, גדלים, מתעצמים- והופכים להיות טובים ומסוגלים יותר, בהשוואה למי שהיינו קודם. בהצלחה!

שלבים בהנחייה:

שלב 1 | ציור המסלול

ציירו מסלול שמייצג את הדרך שלכם ב- XXX (ניתן לבחור דרך מסוימת, למשל השנה האחרונה, או לחילופין להציע התבוננות לטווח הרחוק יותר ולהציב מטרות ויעדים לעתיד). יש לצייר את המסלול כשהוא כולל עליות, ירידות, עצירות, חזרות וכל מה שנראה לכם רלוונטי. את המסלול מציירים בעפרון.

✓ אין מסלול נכון או לא נכון

✓ הקו לא חייב להיות ישר- להדגיש שמדובר במסלול.

שלב 2 | סימון השברים

יש לסמן לאורך המסלול מספר נקודות שהיו, או שיתכן שיהיו (בציור מסלול העתיד), נקודות שבר, קושי או סדק. שוב להדגיש כי המסלול אישי – לכן המסלולים בהכרח שונים זה מזה. לאחר הסימון- יש למחוק קטע קטן זה ולהשאירו ריק.

שלב 3 | הסיפור

מתחת לכל קטע שנמחק- יש לרשום את סיפור השבר. מה נסדק? מה נשבר?
מה קרה לי כאן?

שלב 4 | השלמה

יש להשלים בזהב את הקטעים אותם מחקתם במסלול.
בשלב זה, עדיין לא נסביר ו/או נפרט מדוע- אך בתהליך התודעה התמונה מתחילה להתבהר:
יש נקודת שבר שמכירים בה, ויש את הזהב שבזכותו התקדמתי הלאה במסלול.
התבוננות זו מובילה אותנו לשלב הבא.

שלב 5 | הכרה ביכולות

יש לכתוב מעל כל נקודת שבר (אשר כעת כבר צבועה בזהב) – מה איפשר לי להתגבר על הסיטואציה?
אילו כוחות, הטמונים בי, הובילו אותי להצליח בה ו/או ללמוד ממנה ולהתקדם הלאה?
האם היה איתי אדם נוסף בנקודה הזו, שסייע לי? מי הוא/היא?
מה המתנה, אותה קיבלתי בנקודה זו?

שלב 6 | נקודת זהב אחת

שיח בזוגות/ בקבוצה:
בחרו נקודה אחת במסלול שבה אתם מרגישים שהזהב נוכח כיום במיוחד.
מה אני עושה היום אחרת – בזכות השבר הזה?

שלב 7 | סיכום וסגירה

כתבו משפט אחד שמסכם עבורכם את המסלול, למשל:

- "אני גאה בעצמי על ..."
- "המסלול שלי מרגש אותי כי ..."
- "הזהב שלי מראה לי ש ..."
- "אני ממשיך/ה מכאן עם ..."

ועבור כלל המשתתפים:

נסו לנסח דבר אחד קטן שתיקחו מהמסלול הזה.

חשוב לזכור ולהזכיר- יש לכל אחד ואחת כוח אדיר בתכנון מסלול חייו.
החוכמה היא לא לפחד להישבר, אלא לצבוע כל שבר ממקום מודע ולהפוך לגרסה טובה יותר.

בסוף,

אנחנו לא חוזרים למה שהיינו.

אנחנו הופכים למשהו חדש - חזק, מחובר ושלם יותר.