

Để Nỗi Buồn Đi, Mang Niềm Vui Tới

Những gì bạn cần:



Một vài tờ giấy, một vài cây bút để vẽ nét (nếu có thể, nên là dạng bút chống nước nếu sử dụng màu nước), màu vẽ. Bất kì thứ gì có sẵn ở nhà đều ổn.

Nếu bạn muốn biết chính xác những dụng cụ mà tôi dùng thì đây là chúng:

- Giấy vẽ màu nước 100% cotton
- Băng keo để giữ gốc của tờ giấy khi vẽ
- Đè vẽ nét: Bút Pigma Sakura và cọ Pentel Ink Brush
- Đè lên màu:
 - Màu nước bột pha keo (màu gouache) (hãng Malevich, hoặc loại khác vẫn được)
 - Cọ (một cọ bản to, một cọ bản nhỏ, và một cọ dẹp)
 - Ly nước để rửa cọ
 - Khăn để lau cọ
- Đè đánh dấu và viết chữ (không bắt buộc): Gellyroll White 10, Metallic Paints - Kuretake Gansai Tambi - màu bạc kim loại



Các bước:

1. Chọn một mốc thời gian để nhìn lại. NẾU bạn chọn thực hiện bài tập này cho một năm, bạn sẽ nhìn về năm đã qua và cả năm sắp tới. Hoặc không, bạn có thể chọn nhìn lại một khoảng thời gian ngắn hay dài hơn: ví dụ, một dự án, thời gian ở trường, trường đại học, ở chỗ làm, trong một mối quan hệ, v.v. Ghi chú phần này trên giấy.

Giờ thì, hãy nghĩ về khoảng thời gian đang qua - tôi sẽ nghĩ về năm 2021. Nó đã như thế nào đối với bạn? Nó có phải là một đường thẳng tắp? Hay với rất nhiều chẽ lén xuống khác nhau? Hay cả hai?

Bạn hãy vẽ đường nét này dựa trên những gì bạn cảm thấy về năm đang qua, đánh dấu nó, ví dụ, tôi đã ghi “2021” để đánh dấu.

Giờ hãy nghĩ về khoảng thời gian sắp tới, Bạn muốn nó trở nên thế nào? Liệu nó có phải là một đường thẳng hay không?

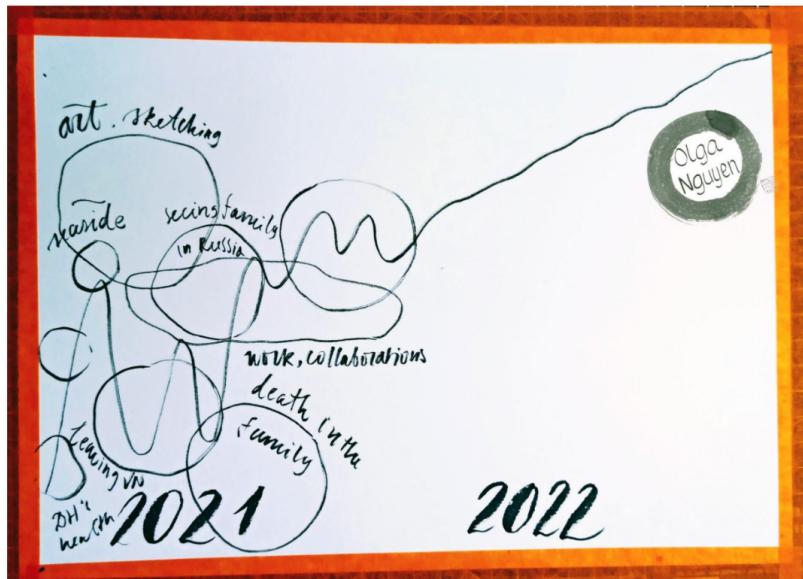
Bạn hãy vẽ đường này đại diện cho năm sắp tới, đánh dấu nó, ở đây tôi ghi là “2022”.



2. Bước này, bạn hãy nhớ về những sự kiện của năm 2021, mà bạn cảm thấy rất khó khăn hoặc rất đáng nhớ - nó có thể làm bạn hào hứng hoặc không. Để dễ hơn, trừ phi bạn muốn làm gì đó khác, tôi khuyên khích bạn hãy dùng những phần “đi lên” để nói về những sự kiện tích cực, và phần “đi xuống” để nói về những thứ khó khăn và muốn để lại đằng sau. Tôi mời bạn vẽ từng sự kiện bằng một vòng tròn, to hay nhỏ là tùy bạn.

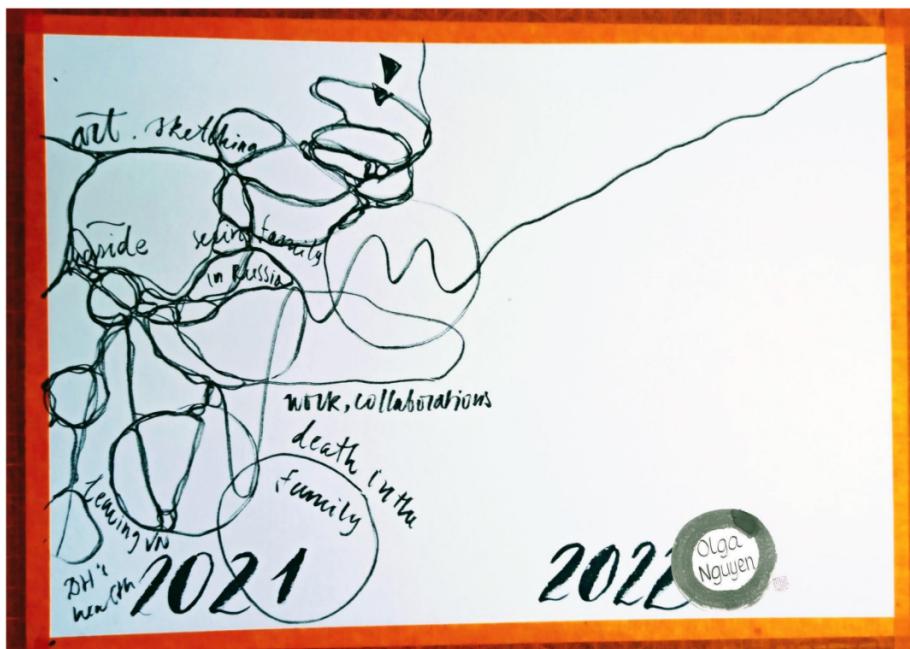
Nếu bạn không biết vẽ vòng tròn ở đâu, hãy dùng đầu bút để dò dẫm trên mặt giấy và lưu ý xem ở chỗ nào thì hơi thở của bạn trở nên sâu hơn, thư giãn hơn. Đó là nơi mà bạn muốn vẽ vòng tròn.

Trong ví dụ của tôi, bạn có thể thấy tôi đã ghi chú hai thứ: những sự kiện làm tôi vui và cả những sự kiện khó khăn, đau buồn. Bạn có thể thấy những phần “đi lên” của tôi bao gồm những lúc tôi có thể vẽ, sự bền vững, những chuyến đi biển (trước khi giãn cách!), chuyến đi ở Nga, những lúc tôi hợp tác trong công việc (tôi chọn gom tất cả lại cùng một chỗ mặc dù tôi cũng có thể liệt kê ra từng sự kiện nhỏ hơn). Những phần “đi xuống” bao gồm việc tôi rời Việt Nam, khó khăn về mặt sức khỏe và sự ra đi của một người trong gia đình.



Một bước nhỏ ở đây, là trong lúc vẽ các sự kiện, nếu bạn bắt đầu chú ý một vài suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác, tôi mời bạn chuyển hóa nó thành những nét vẽ nhuệch ngoạc, hay còn gọi là “tangle”. Sở dĩ làm vậy là để nhận thức rằng kể cả bây giờ, ở khoảng thời gian cuối năm, chúng ta vẫn chịu ảnh hưởng của chúng. Để làm được điều này, đơn giản là để tay của bạn di chuyển theo ý nó muốn! Lần nữa, nếu bạn không biết phải để cái “tangle” này ở đâu, hãy dùng đầu bút để dò dẫm trên mặt giấy và lưu ý xem ở chỗ nào thì hơi thở của bạn trở nên sâu hơn, thư giãn hơn.

3. Sau khi đã vẽ tất cả sự kiện bằng vòng tròn (hoặc dưới dạng “tangle”), để nhận thức về mối liên kết giữa những sự kiện trong cuộc sống của chúng ta trong năm nay, và cả sự liên hệ mật thiết của chúng, tôi mời bạn gom chúng lại thành một khối với những đường đường vòng vèo, lượn sóng, hãy “bo tròn” tất cả những thứ bạn đã vẽ. Bạn có thể xem cách tôi làm ở dưới. Không có cách làm đúng sai ở đây - bạn có thể bắt đầu ở bất kỳ điểm nào trên tác phẩm của mình, và chuyển sang điểm khác bất kỳ lúc nào trong quá trình “bo tròn”.



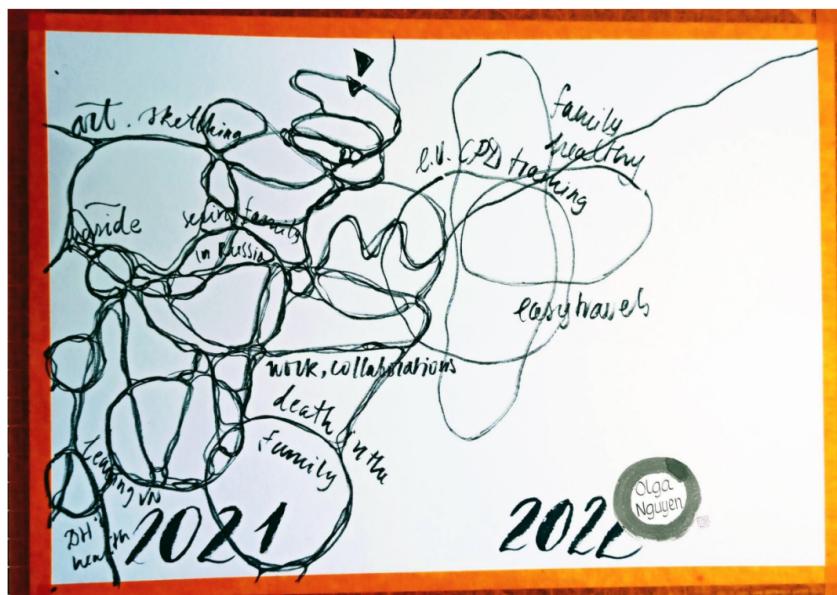
4. Sau khi xong, tôi mời bạn hít một hơi thở và chú ý cảm giác của cơ thể. Bạn có cảm giác dễ chịu? Thư giãn? Thở sâu hơn? Nếu bạn có bất kỳ những cảm giác này, bạn đang hướng đến việc buông bỏ những sự kiện này lại ở năm 2021. Nếu bạn cảm thấy có điều gì đó vẫn làm bạn chưa thoải mái, hãy tự hỏi bản thân mình rằng có còn sự kiện nào đó mà mình chưa công nhận hay không. Hơn nữa, Nếu bạn cảm thấy năm nay quá khó khăn, bạn cũng có thể tìm đến sự hiện diện của những người đã giúp đỡ bạn, bạn có thể mời những người mình yêu mến ở bên cạnh mình khi thực hiện bài tập này, có thể sẽ có ích đấy!

Nếu bạn cảm thấy bài tập này quá khó và không thể vẽ kỳ thứ gì lên giấy, bạn có thể nghỉ giải lao và quay trở lại bất kỳ lúc nào bạn muốn. Vì trong trị liệu nghệ thuật, chúng ta hướng đến phúc lợi của bản thân, và việc này dẫn đến nhiều lựa chọn, trong đó có việc dừng lại hoặc tạm dừng.

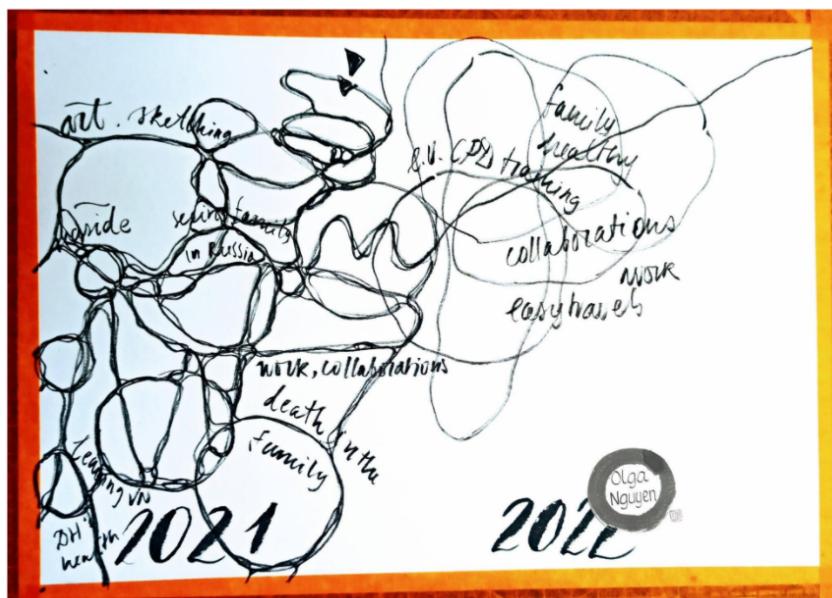
5. Khi bạn đã cảm thấy thư giãn và sẵn sàng để thử hướng về những thứ và những sự kiện mà bạn muốn có trong năm 2022, hãy bắt đầu với bước này.

Một lần nữa, như bước trước, hãy dùng vòng tròn hoặc những hình dạng khác cho các sự kiện. Bạn có thể chọn vẽ chúng theo dòng thời gian (đầu năm 2022 hoặc xa hơn, hoặc trải dài qua cả năm), kích thước và vị trí trên dòng thời gian là tùy ý.

Như ví dụ ở dưới, bạn có thể thấy ước mơ của tôi cho năm 2022 Là có một gia đình khỏe mạnh, di chuyển dễ dàng hơn, và tham dự một sự kiện CPD.



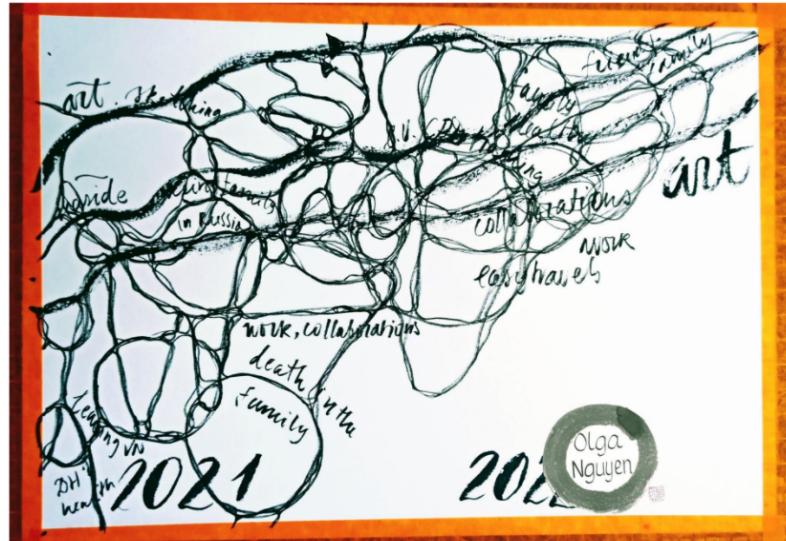
Bạn cũng có thể thêm những thứ từ năm 2021 mà bạn muốn tiếp tục bằng những hình thù mới hoặc vòng tròn. Đây là cách mà tôi vẽ “hợp tác”:



Hoặc bạn có thể kết nối chúng bằng những đường gợn sóng từ những hình thù có sẵn - đây là những thứ tôi hay làm khi vẽ. Bạn có thể thấy những đường mỏng hơn hoặc dày hơn ở đây.



6. Hãy “bo tròn” lần nữa để kết nối những hình thù lại với nhau, cả dòng thời gian và những hình thù của năm 2021. Xem lại Bước 3. “Bo tròn” là một hành động dung hòa các sự kiện lại với nhau, quá khứ và hiện tại với nhau, và công nhận sự kết nối của chúng.

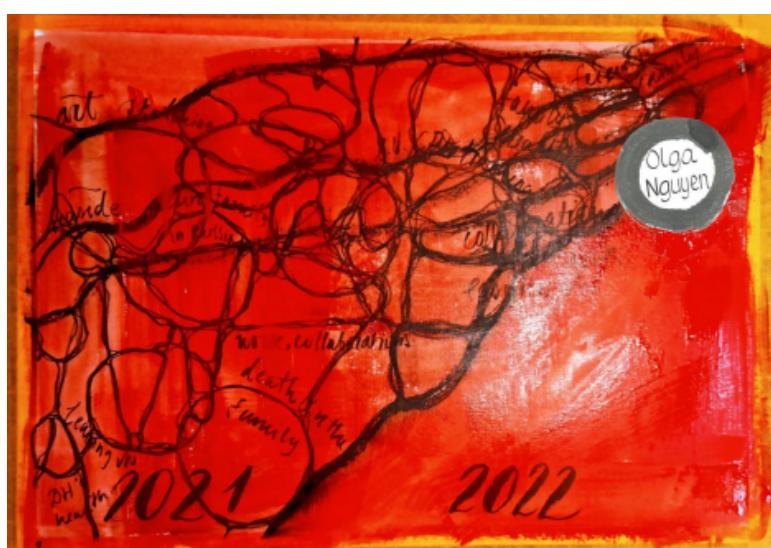




7. Khi bạn đã hoàn thành việc bo tròn, xin mời bạn bắt đầu tô màu cho bức tranh của bạn - nếu bạn muốn thêm màu sắc cho nó. Những gì tôi thường làm là tôi bước ra xa khỏi bức tranh và ngắm nhìn nó ở một khoảng cách nhất định, hoặc xoay vòng nó hoặc đưa bức tranh lên xuống, cũng có thể là chụp một bức ảnh bằng điện thoại. Và khi tôi nhìn tranh của mình ở một góc nhìn mới, tôi sẽ thấy có gì đó nếu chú ý vào những hình mẫu.

Để có thể dễ hiểu, bạn có thấy những mẫu trong bức tranh của tôi ở đây chứ? Một lần nữa, mọi người đều có thể thấy những hình khác nhau và không có sai hay đúng ở đây, chỉ là những lựa chọn khác nhau.

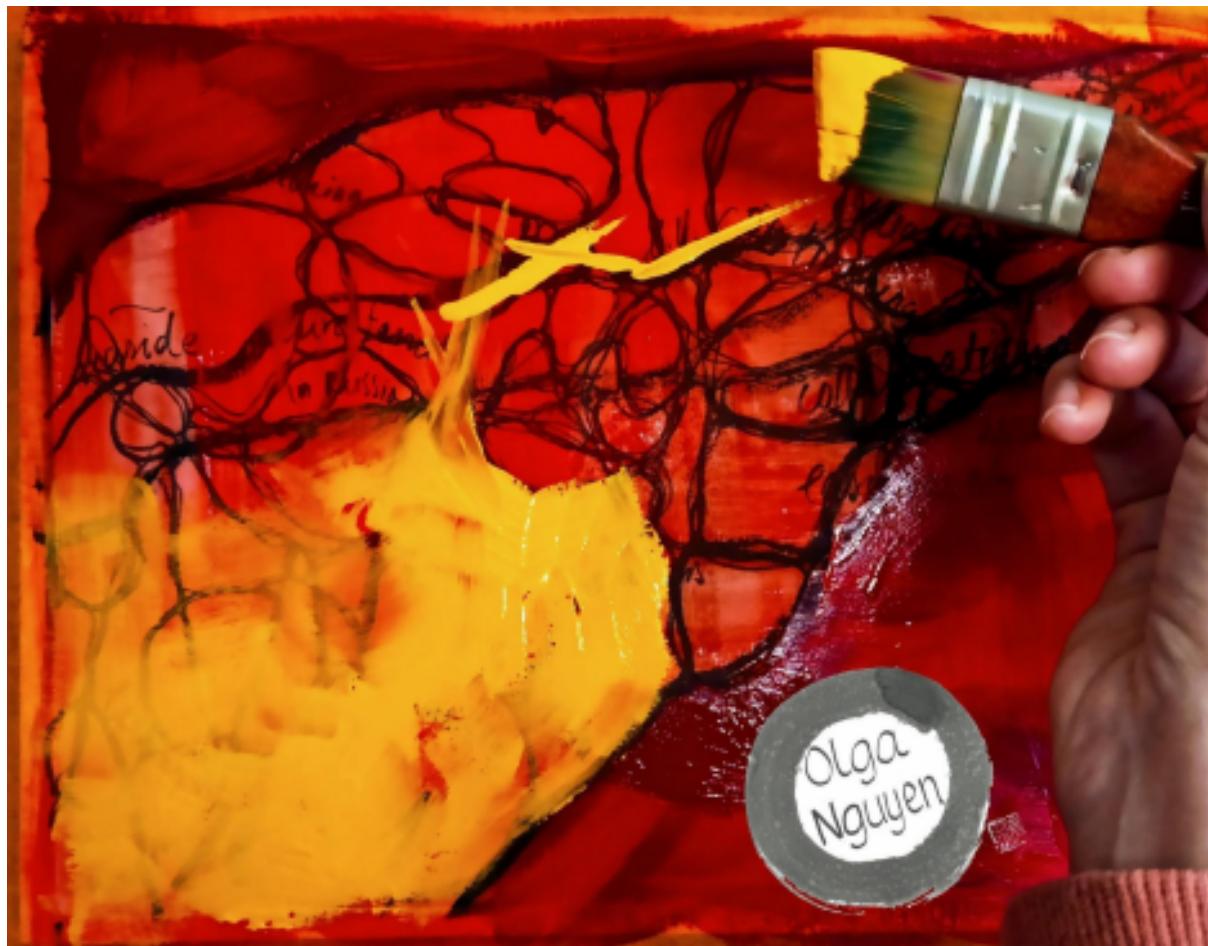
Với tôi, tôi đã thấy một con cùu trong bức tranh này (tình cờ nó là con giáp của tôi trong Lịch Âm).



Xin nhắc lại, không có đúng hay sai về việc bạn muốn dùng bất kỳ màu nào. Với tôi, bởi tôi sử dụng bột màu, và phủ một lớp sơn mờ, tôi muốn cho bức tranh của mình một màu nền và sẽ dùng màu theo cách xếp lớp. Tôi muốn màu nền của mình là đỏ, và đã dùng một cây cọ bản lớn để quét nền. Tôi lấy một ít màu ra một cái bảng pha màu (nếu bạn không có một bảng pha màu thì bạn cũng có thể dùng một tấm lót phẳng màu trắng hoặc màu sáng) và pha thêm tí nước rồi dần tô lên tờ giấy vẽ của mình.

8. Đây là vị trí mà tôi đã chú ý để tôi bắt đầu việc tô màu trong khung. Tôi muốn phần thân của chú cừu trong khung này sẽ có màu vàng. Bạn có thể thấy tôi đã quét lan ra ngoài phần khung với một vài nét mỏng từ cây cọ nghiêng của mình.

Tôi muốn pha trộn thêm một ít màu, vì vậy tôi đợi lớp màu đầu tiên của mình còn hơi ướt (Bạn có thể thấy trong hình bức vẽ còn hơi óng ánh lớp sơn) thì liền quét lớp màu thứ hai. Tôi cũng chỉ chạm nhẹ vào lớp sơn thứ nhất, và giữ cho bức vẽ của tôi ở lớp thứ hai khá dày với nhưng có pha một ít nước loãng. Và nếu bạn muốn pha thêm nhiều lớp bột màu, bạn sẽ phải pha thêm nước cho lần quét thứ hai. Và nếu bạn muốn giữ chúng thật tách biệt thì hãy chắc rằng lớp màu đầu tiên thật khô trước khi quét lớp màu thứ hai, và quét cọ theo từng lớp mỏng thì bức tranh của bạn trông sẽ dày hơn.



9. Ở đây bạn có thể thấy tôi đã tô đầy phần “cơ thể” của chú cừu và tôi sẽ sử dụng màu vàng sáng hơn cho phần đầu.



10. Ở bức này, bạn có thể thấy đầu của chú cừu đã hoàn toàn được lấp đầy với màu vàng sáng - cũng có thể là vàng chanh và chút điểm nhấn màu trắng mà tôi đã thêm vào phần thân. Và bạn cũng có thể thấy tôi cũng thêm một vài chấm trắng ở phần “sừng” và đầu.



11. Ở bước này, bạn vui lòng dừng lại và bước ra xa khỏi bức tranh một khoảng cách nhất định và nhìn xem bạn có muốn thêm bất kỳ màu nào hay thêm thắt một vài chi tiết nào không. Nếu bạn dùng bột màu và muốn giữ lại các lớp màu thật riêng biệt, và đặc biệt là dùng bất kỳ màu trắng hay màu sáng nào để làm điểm nhấn. Bạn vui lòng kiểm tra lớp màu cuối cùng xem đã khô chưa rồi mới quét thêm một lớp nữa. Tôi cũng tìm cách để có thể tô thêm một vài điểm nhấn làm cho bức tranh đủ dày (độ sệt như sữa chua) và quét màu sáng nhẹ hơn (và ấn mạnh hoặc tô đậm nó), giúp giữ những điểm nhấn luôn sáng và ở màu riêng biệt, nếu đây là những hiệu ứng nằm trong mục đích của bạn!



Nếu bạn không chắc chắn về độ dày hay mỏng trong bức tranh, thì một thứ có thể giúp đó là thử đặt lên đó một mảnh giấy nháp. Và sẽ thật lý tưởng nếu nó là một loại giấy cùng loại với giấy tôi dùng cho tác phẩm nghệ thuật của mình.

Đồng thời, tôi cũng đánh giá cao “tính linh động” của bột màu như một chất liệu trung gian. Nếu bạn không thích những gì mà bột màu hiện lên hoặc nếu bạn nghĩ trông nó thật “bừa bộn”, thì bạn chỉ cần đợi nó khô, và khi nó khô hoàn toàn thì quét thêm một lớp màu trước. Tôi luôn cảm thấy thật thư giãn khi tôi biết tôi có thể dùng màu bột để tô thêm lên bức tranh khi chúng đã khô.

12. Nếu bạn đang không có quá nhiều thời gian, hoặc không thể đợi thêm nữa, bạn có thể dùng máy sấy tóc (hoặc một cái quạt, cũng có thể là một cái kẹp, cũng có thể là điều hòa) để sấy khô bức tranh. Tôi khuyến khích bạn giữ máy sấy ở một khoảng cách vừa đủ nếu bạn dùng bột màu, để tránh việc sấy khô quá mức và khiến cho bức tranh của bạn có thể bị nứt.



13. Một trong những cách để thêm các chi tiết nhỏ và thu hút sự chú ý đến vào những khu vực còn trống của bức tranh của bạn là cho sơn bắn tung tóe.



Để làm sơn bắn tung tóe, tôi đã chấm một ít sơn vào cọ và vỗ nhẹ phần cuối vào

một cây cọ khác, hoặc có thể là bút chì,... Nếu bạn chưa từng thử làm điều này trên giấy, có thể bạn nên thử nó vào một mẫu giấy nháp trước. Bạn sẽ thấy có nhiều mảng tung tóe như “nở hoa” nếu bạn làm điều này trên một bức tranh còn hơi ướt hoặc giấy. Và nếu bạn muốn bức tranh trông ổn và có thể xác định các vệt bắn, thì có lẽ nên làm trên giấy khô hoặc ở các lớp sơn đã khô. Ngoài ra, có thể bạn sẽ tìm thấy một số loại cọ thích hợp với điều này hơn là những loại cọ chuyên dụng khác.

Bạn có thể thấy, với kỹ thuật sơn bắn tung tóe thì trông như có một lớp sơn kim loại bên trên lớp màu bột đã khô.



14. Khi bạn đang vẽ và chúng ta dần chuyển sang giai đoạn cuối của phương pháp này, xin mời bạn chú ý vào những cảm giác của cơ thể, hơi thở, những luồng suy nghĩ và những cảm xúc khi bạn đang suy ngẫm về năm cũ đã qua và năm mới sắp tới (hoặc có thể là bất kỳ thời điểm nào bạn đã chọn trong bài tập này). Bạn có chú ý vào những chuyển động ở những cảm giác của cơ thể, những cảm xúc, những suy nghĩ khi bạn bắt đầu không?

Thỉnh thoảng, khi sử dụng phương pháp này thì một vài học viên lẵn khách hàng của tôi có thể chú ý vào những thay đổi, và với những người khác sự thay đổi đó đến một cách tế nhị. Và với những người vẫn chưa có sự thay đổi, một cách để có thể mở cánh cửa để khám phá sâu hơn chủ đề cụ thể này là vẫn sử dụng cách tiếp cận này hoặc một cách khác.

Bạn cũng có thể nhận thấy rằng khi gần hoàn thành, bạn đang ngân nga một ca khúc hoặc một vài dòng thơ,... đang nảy lên trong đầu bạn. Nếu bạn muốn thêm một vài dòng thơ từ việc cắt dán, theo thư pháp hoặc tem thơ, bạn cũng có thể làm chúng.

Tôi đã thêm vào bức tranh vài dòng từ một bài hát tiếng Nga có nội dung về cuộc hành trình và công cuộc tìm kiếm phương hướng trên biển cả rộng lớn. Tôi đã sử dụng bút gel trắng đậm để viết những từ này.

Đây chỉ là một cách mà bạn có thể thử, và bạn không cần phải làm theo nếu bạn cảm thấy như bạn đang dừng ở một điểm tốt và không cần phải thêm thắt gì đối với bức tranh nữa.



15. Đây là giai đoạn tôi sẽ tiếp tục hoặc bắt đầu việc tương tác với hình ảnh mà tôi đã nhìn thấy trong bức vẽ. Thỉnh thoảng tôi cũng đã tưởng tượng về những hình ảnh ấy, nhưng cũng không biết chúng có ý nghĩa gì. Sau đó tôi đặt bức tranh lên tường hoặc bắt cúi đầu tôi có thể thường trông thấy và duy trì việc quan sát chúng. Tôi chú ý về những gì đã đến với mình khi tôi đang thưởng ngoạn nó - những dòng suy nghĩ, những cảm xúc, hay cảm nhận của cơ thể?

Với tôi, khi tôi nhìn vào chính mình, tôi cảm thấy thật ấm áp, có chút mơ hồ và hạnh phúc. Tôi cũng cảm thấy thoải mái hơn khi nhìn lại mình của năm 2021. Tôi thấy mình như nhân vật chính của bức tranh, như một chú cừu, đã quá đù cho những sự kiện đã diễn ra ở năm 2021 và đã sẵn sàng để chuyển đến năm 2022, cũng như sẵn

sàng để nhận được sự phù hộ từ những dòng thơ.

TƯƠNG TÁC VỚI TÁC PHẨM NGHỆ THUẬT CỦA CHÍNH BẠN

Nếu tôi không thật sự chắc chắn rằng bức ảnh muốn nói với tôi về điều gì, có lẽ tôi muốn nhận được thêm sự hỗ trợ, tôi có thể bộc lộ nó ra với người hướng dẫn của mình, người giám sát, nhà trị liệu hoặc một người bạn - tôi có thể tin chắc rằng họ luôn hỗ trợ tôi và có một thái độ tích cực và không phán xét với những gì tôi thể hiện. Tôi đã hỏi họ về những điều mà họ thấy ở bức tranh. Tôi có thể tiếp nhận được những lý giải và góc nhìn của họ nếu họ cộng hưởng và nghe trùng với tôi ở tại thời điểm đó. Và nếu họ không có cùng tần số thì đây chỉ đơn thuần là bức tranh của tôi và tôi có thể nhớ đến cách mọi người liên tưởng và giải thích nó, không có đúng hay sai về điều này. Chỉ là có những thứ đúng với tôi và có thứ không. Nếu bạn tham gia các khóa đào tạo trị liệu nghệ thuật của tôi qua Zoom hoặc trực tiếp, hoặc đã xem ghi âm, bạn có thể nhớ rất rõ bước này từ các tương tác của mọi người trong nhóm về cuối mỗi phương pháp.

Tôi vẫn sẽ tiếp tục tương tác thường xuyên với bức tranh của mình, đồng thời chú ý nếu cảm thấy thiếu gì đó, thì tôi cũng muốn thêm vào - tôi cũng có thể làm việc này nữa!