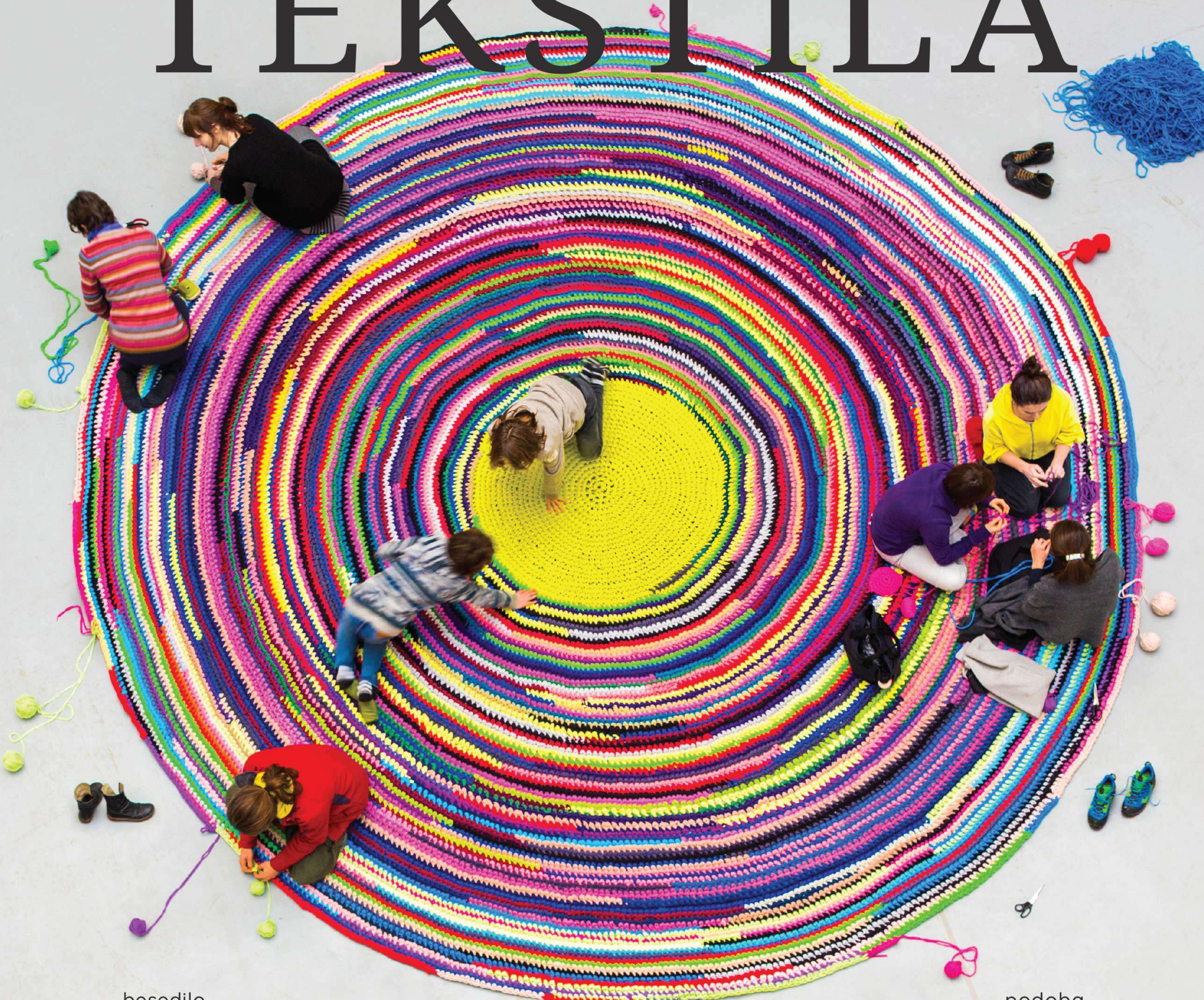


# MOČ

PRIROČNIK  
O DOBRODEJNIH  
UČINKIH  
USTVARJANJA

# TEKSTILA



besedilo  
**JASMINA FERČEK**

podoba  
**TJAŠA BAVCON**



besedilo  
JASMINA FERČEK

podoba  
TJAŠA BAVCON

# MOČ TEKSTILA

PRIROČNIK O DOBRODEJNIH UČINKIH USTVARJANJA

**V**  
založba



# Kazalo

11

*Predgovor*

13

*Napotki za uporabo priročnika*

27

*Ženske, tekstil in dobrobit*

37

*Priprave na ustvarjalno delo*

55

*Ustvarjam sama*

123

*Ustvarjamo skupaj*

209

*Predstavitev avtorjev*

217

*Koristni nasveti in informacije*

227

*Zahvala*



# MAPOTKI ZA UPORABO PRIROČNIKA

Namen priročnika je prispevati k uporabi, sprejetosti in spoštovanju tekstila, predvsem pa razumevanju njegove moči in potencialov kot mogočnega terapevtskega orodja, s katerim si lahko sami pomagate.





## *Težave, na katere lahko naletite, in kako si pri tem pomagata*

### NE ZNATE DOLOČENE TEHNIKE

Če so navodila za vas prezahtevna, ker ne znate določene tehnike, je to krasen trenutek, da se naučite nečesa novega. Ena od pomembnih dobrot tekstilnih aktivnosti je ta, da vas spodbudijo k novim znanjem, pa naj gre za učenje angleščine, da boste lažje sledili navodilom na YouTubu, za učenje določene tekstilne tehnike iz priročnika ali uporabe računalnika.

Dobra plat teh aktivnosti je motivacija, zaradi katere vam ni težko stopiti do sosede, sodelavke ali prijateljice in jo prositi za pomoč. Po vsej verjetnosti si bodo z veseljem vzele čas, da vas naučijo nekaj preprostih vbodov ali petelj. Morda bo vaša želja po učenju tako močna, da se boste pridružili kateri od pletilskih skupin (celo virtualnih) in si tam pridobili potrebne znanja.

### ZAČETNIŠKA FRUSTRACIJA

Vedite, da je normalno, če določene veščine ne obvladate in vam to vzbuja neprijetne občutke. Ko je vse novo in je veliko stvari, ki se jih morate naučiti, so napake pogostejše, delo pa se zatika. Jezite se nase in na priročnik. A bodite prizanesljivi do sebe. Ne zadajajte si prezahtevnih ali kompleksnih nalog.

Če projekt predvideva kvačkanje, se naučite osnov kvačkanja. Vadite. To počnite toliko časa, dokler ne bo postalo delo bolj avtomatsko in tekoče. Vadite toliko časa, da se pri tem dobro počutite in se v gibih udomačite in sprostite. Šele nato se lotite projekta, pri katerem boste kvačkali izdelek.

### ODPOR PRED NOVIM ZAČETKOM

Opazila sem, da se pogosto pred začetkom in vstopom v nov projekt, pojavi nelagoden občutek, zaradi katerega ne morete narediti prvega koraka. Vedno najdete kaj, kar je še treba storiti, kar vas odvrne od tega, da bi šli v akcijo. Morda gre za strah, da ne boste znali, zmogli, da vam ne bo šlo. Nekakšno nelagodje pred tem, da vam bo spodrsnilo, spodletelo. Včasih se tega sploh ne zavedate. Zato predlagam, da pred vstopom v proces izvedete vaje in naloge, ki so predstavljene v poglavju, namenjenem pripra-

vam na ustvarjalno delo. Ponujajo se vprašalnik, meditacija, priprava ustvarjalnega kotička in drugo.

### NEPRIJETNA ČUSTVA OB SAMORAZISKOVANJU

Nekateri projekti so namenjeni raziskovanju osebnih življenjskih izkušenj. Na plan bodo prišla čustva, občutki, misli in spomini. Zato je možno, da boste začutili bolečino, jezo ali kako drugo neprijetno čustvo. Povsem v redu je, če boste med ustvarjanjem zajokali. Sprejmite solze. Tu je primeren prostor za tovrstno izražanje. Dajte solzam malce pozornosti, izrecite jim dobrodošlico, pustite, da tečejo, in ustvarjajte dalje. Bodite mirno prisotni, dihajte.

Morda vam bo neprijetno do te mere, da se boste težko pripravili do tega, da nadaljujete. Projekt lahko za nekaj časa odložite, saj ni vedno pravi trenutek za raziskovanje določene teme. Vrnite se k njemu čez kak mesec.

### KO POSTANE DOLGČAS

Če ste oseba, ki težko zdrži z eno stvarjo v naročju dlje časa, imejte odprtih več projektov hkrati. Nikjer ne piše, da morate začeti in zaključiti en izdelek in se šele nato lotiti drugega. Sama vedno berem več knjig hkrati, saj nisem vedno razpoložena za branje ene zvrsti. Tudi ženske, s katerimi sem se pogovarjala, temu pritrjujejo – ni vsak projekt primeren za vse trenutke. Sčasoma, ko boste prepoznali njihove dobre lastnosti, jih boste prilagodili lastnim potrebam – takega, ki vas pomirja, takega, pri katerem je treba veliko razmišljati, in takega, kjer lahko pride na plan vsa vaša ustvarjalnost.

### TELESNE BOLEČINE

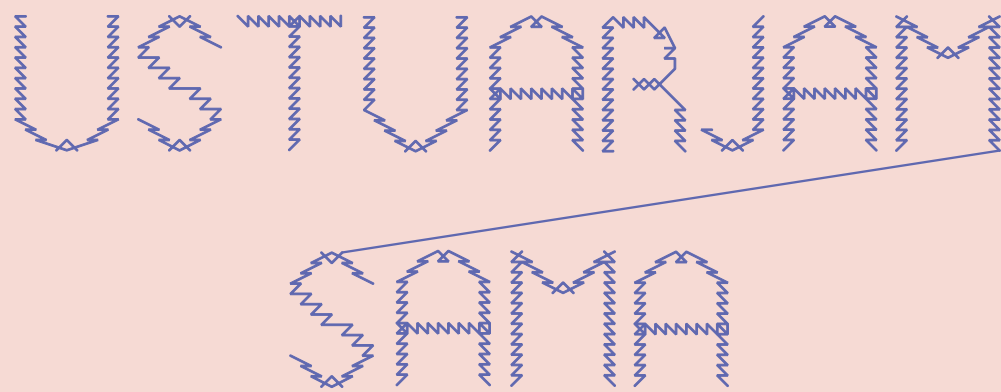
Med ročnimi deli se lahko pojavijo ali okrepijo različne telesne bolečine. Najbolj so na udaru vrat, ramena, hrbtenica in oči. Ker gre za sedeče delo, je zelo pomembno, da si dovolj pogosto vzamete odmor in se vsaj pretegnete, očem pa ponudite poglede v zeleno daljavo. V poglavju o pripravah na ustvarjalno delo natančneje spregovorim o tem.

*Tako rada to delam. Ne vem,  
ali je to že zasvojenost.*





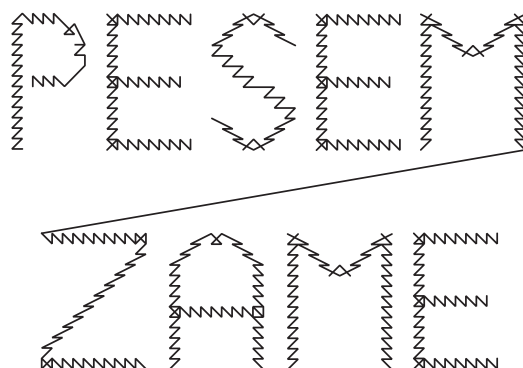


The image features the Slovenian phrase "USTVARJAM SAM" (I create myself) rendered in a blue, hand-embroidered font. The letters are formed with a zigzag stitching pattern. To the left of the text, there is a small icon of a needle and thread, with the needle pointing towards the word "SAM". The entire scene is set against a solid light orange background.

USTVARJAM  
SAM

Dobra stran ustvarjanja s tekstilom je, da niste odvisni od drugih.  
Ustvarjalna moč vaših rok vam je na voljo noč in dan.





Ta blagodejna vaja je ravno pravšnja za vstop na raziskovalno pot. Pokazala vam bo, da ste večji izražanja. Čeprav se vam v tem trenutku še ne zdi verjetno, da boste napisali pesem, vas bo igrivost vaje lahko pripeljala do tega. Pesem, ki bo nastala, bo imela sporočilo samo za vas. Izvezli ga boste.

*Z vajo sem se srečala na mednarodni konferenci umetnostnih terapevtov v Zagrebu leta 2018. V Olopu smo jo še v istem letu preizkusile s priseljenimi ženskami na delavnicah Vizualne pripovedi v Mariboru, v naslednjih letih pa še nekajkrat v različnih ženskih skupinah.*

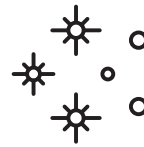




bombažna ali lanena  
tkanina dimenzije  
40 x 40 cm



preja za vezenje



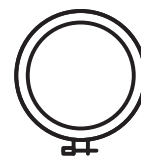
bleščice,  
perlice



škarje



veziljska igla



okvirček za vezenje



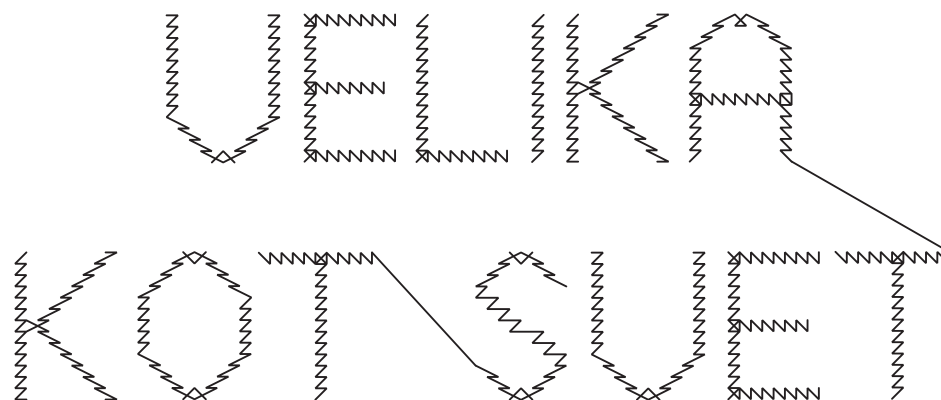
## Pesnjenje

Udobno se namestite, trikrat vdihnite in izdihnite. Za trenutek začutite svoje telo – stopala na tleh, sedne kosti na podlagi in roke na stegnih. Vzemite svinčnik v dominantno roko in spontano pišite 2 minuti. Lahko si nastavite alarm. Pišite, karkoli vam pade na misel – besede, stavke, smiselne ali nesmiselne stvari. Pomembno je, da to počnete v maternem jeziku. Ko je stran popisana, se ustavite. Ponovno začutite telo, globlje vdihnite in izdihnite.

Preletite besedilo in obkrožite 5 besed, ki vam padejo v oči. Izpišite jih na poseben papir. Z nedominantno roko napišite preprosto pesem v dveh ali treh stavkih, lahko tudi daljšo. Pesem naj vključuje vseh 5 izbranih besed v poljubnem vrstnem redu. Ko je gotova, jo naglas preberite. Če morate, še kaj preuredite, popravite. Dajte ji naslov. Vedite, da prihaja sporočilo iz vaše notranjosti. Približno tako kot sanje. Zato bodite do njega spoštljivi.







Ročno kvačkana preproga je izdelek, primeren za skupino ljudi ali skupnost, ki si želi ustvariti skupna tla, na katerih se bo srečevala.

Je odlična podlaga za igro, telovadbo in sestanke ali oder za plesni nastop, pevski zbor in prebiranje poezije. Njena posebnost je v tem, da jo lahko sočasno kvačka veliko ljudi. Tehnika je preprosta, zato lahko vsakdo prispeva svojo

barvno vrstico, tudi otroci in, ob dodatni pomoči, osebe s posebnimi potrebami.

*Veliko kvačkano preprogo smo v Oloopu začeli izdelovati leta 2012 v Galeriji Kresija. Takrat je zrasla do njenih robov. Kasneje je odšla na pot in potovala vse do leta 2018. Na njej so ustvarjali v Trstu, Novi Gorici, Zagrebu, Škofji Loki, na gradu Štatenberg, Visokem pri Poljanah in v Udinah. V premeru meri več kot 6 metrov. Preproga je pri tej velikosti tako težka, da jo mora prenašati vsaj 7 krepkih oseb.*



