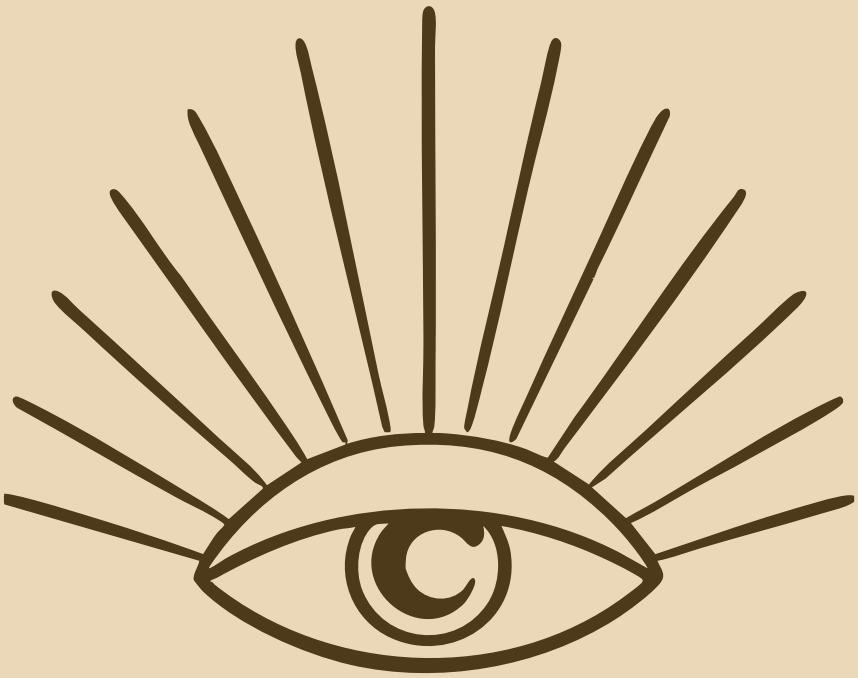
REFRAME THE PAST, REINHABIT THE PRESENT
AND COME HOME TO YOUR SENSUAL SELF



I AWAKE

THE HIDDEN HERO'S JOURNEY™

REALITY REVEALED: BILDER SOM ETT SÄTT ATT UNDERSÖKA TOLKNINGAR

CAMILLA WELLTON

Reality Revealed: bilder som ett sätt att undersöka tolkningar

Ett meddelande förblir obesvarat. Tystnaden känns som ett avvisande. Innan någon ny uppgift har kommit kan det uteblivna svaret ha blivit en slutsats om relationen eller personen som väntar. Reality Revealed börjar i skillnaden mellan det som hände, det som kändes och betydelsen som det fick.

Reality Revealed: The Reality Literacy Deck är en kortlek med 78 kort och en illustrerad följeslagarbok, skapade av Camilla Wellton inom The Hidden Hero's Journey™, en del av hennes I AWAKE-universum av böcker och guidade övningar. Bilderna ger läsaren ett sätt att undersöka hur en beskrivning av en situation tar form. Igenkänningen är en början: vad hjälper bilden läsaren att märka, hur hör det ihop med det faktiska tillfället och vad kan tolkningen ha lämnat utanför?

Wellton kallar det här utforskandet Reality Literacy. Det betyder att hålla kontakt med erfarenheten och samtidigt

undersöka hur den får sin betydelse. En känsla kan vara verklig medan förklaringen som följer med den fortfarande behöver mer information. Kortleken låter båda finnas med, utan att kräva att läsaren avfärdar känslan eller accepterar den första slutsatsen.

Sjuttioåtta kort med tre olika funktioner

Kortleken är ordnad i tre lager: nio Circle-kort, sex världar med nio kort i varje och femton gestalter i tre familjer. Skillnaden ger en läsning flera slags frågor, snarare än sjuttioåtta utbytbara budskap.

Circle gäller förutsättningarna för utforskandet. Korten ställer frågor om paus, samtycke, tempo, ovisshet, omprövning och avslut. En fråga om att handla kan börja med om personen har tillräckligt med information, behöver tid eller är redo att avsluta utforskandet.

De sex världarna hjälper läsaren att se vilket område erfarenheten hör till. Huset (House) gäller identitet och relationerna där en person lär känna sig själv. Himlen (Sky) gäller perception, förväntningar och ovisshet. Trädgården (Garden) ger känslolivet ett landskap där flera känslor och behov kan finnas

samtidigt. Skogen (Forest) gäller instinkt och inre mönster, däribland reaktioner som blir märkbara innan de går att sätta ord på. Havet (Ocean) sätter den enskilda erfarenheten i ett sammanhang av kultur och arv. Rymden (Space) undersöker medvetenhet och hur skilda erfarenheter förbinds till mening.

De femton gestalterna ger mänskliga funktioner och mönster ett ansikte. Tröskelväktare visar sig vid övergångar och avslut. Inre följeslagare gestaltar strategier, behov och sätt att känna sig levande. Mytiska budbärare förstorar ett mönster så att dess lockelse, svårigheter och motsägelser kan undersökas tillsammans. En gestalt som skyddar något låter till exempel läsaren fråga vad en reaktion verkar försvara, utan att göra reaktionen till hela den man är.

Bilderna gör samband synliga. Ett hus ger rum, trösklar och gränser där identiteten kan undersökas mer detaljerat än genom en enda etikett. Vädret ger form åt skiftande förutsättningar för hur något uppfattas. En trädgård låter läsaren se vad som växer, vad som trängs undan och vad som behöver annan omsorg. Bildernas användbarhet beror på frågan och tillfället, inte på en permanent typ som tilldelas läsaren.

Därför hör boken till kortleken

Följeslagarboken utvecklar bilderna genom beskrivningar, skillnader, exempel och frågor. Den ger läsaren något att göra med en association. Det som bilden väcker kan jämföras med kortets särskilda fråga och situationen läsaren tog med sig.

Metoderna för läsning gör sambandet tydligt. Med ett kort undersöker läsaren bilden, återvänder till situationen och frågar var bilden passar och var den inte gör det. Läsningen slutar med något som står i proportion till det som blivit tydligt: en handling, en fråga, information att söka eller något att låta vara öppet tills vidare.

Två kort förbinder frågor med varandra. Det ena kan nyansera eller göra det andra mer komplicerat i stället för att lösa det. En läsning med tre kort kan förena Circle, en värld och en gestalt: förutsättningarna för utforskandet, området som undersöks och funktionen eller mönstret läsaren möter. Strukturen finns att använda när den hjälper. Boken låter också en precis fråga stanna vid ett kort.

Läsaren deltar själv i tolkningen. Ett samband mellan bilder är något att undersöka, inte en ersättning för den information situationen fortfarande behöver. Att skriva ned vad som blev

tydligare och vad som är oklart ger läsningen något att återvända till utanför bilderna.

Ett tänkt exempel: det obesvarade meddelandet

Tänk dig en person som har skickat ett viktigt meddelande och inte fått svar. Personen känner sig sårad och börjar undra om något blev fel. Det som är känt är att meddelandet skickades och att inget svar har kommit. Orsaken till tystnaden är fortfarande okänd.

The Fog Bank, ett kort i Himlen, gäller ofullständig information och frestelsen att fylla i resten. I den här föreställda situationen blir frågan konkret: var slutar den kända händelsen och var börjar förklaringen? Avvisande, försening och distraktion är möjliga förklaringar. Att räkna upp dem fastställer inte vilken som stämmer.

Personen kan fråga vilken information som skulle ändra nästa beslut. Om en praktisk överenskommelse är beroende av svaret kan det vara relevant att ställa en tydlig fråga eller säga när svaret behövs. Om personen funderar på ett större mönster i relationen går det att se vilket underlag som finns utöver

just den här händelsen. Känslan får vara med medan slutsatsen får en mer specifik grund.

Samma fråga kan leda till en annan handling vid ett annat tillfälle. Ny information kan vara lugnande eller svår att ta emot. Syftet är att möta mer av situationen, snarare än att få den mest behagliga förklaringen.

En annan uppbyggnad för den som är van vid tarot

Följeslagarboken har en jämförelse för läsare som redan använder tarot, med särskild uppmärksamhet på Thoth. Den ber läsaren att lära känna Reality Revealeds egen uppbyggnad innan betydelser från ett annat system förs över. En bekant gestalt eller det gemensamma antalet sjuttioåtta kort fastställer inte att korten motsvarar varandra ett för ett.

Den praktiska jämförelsen börjar med läsarens fråga. Gäller den hur man ska närma sig ett möte, vilket område ett mönster hör till eller vilken reaktion som behöver uppmärksamhet? Circle, värld och gestalt ger frågorna olika platser. Läsaren kan jämföra vad respektive kortleks egen guide ber dem undersöka och skilja sina personliga associationer från de förklaringarna.

The Mirror Holder kan till exempel rikta uppmärksamheten mot hur någon annans reaktion har blivit en slutsats om en själv. En likhet med en gestalt i en annan kortlek kräver inte att den gestaltens betydelse följer med. Jämförelsen gäller uppbyggnad och tolkning. Erfarenheten av ett system får bidra till läsningen utan att på förhand bestämma vad det andra måste säga.

Från ett uppmuntrande påstående till en fråga att undersöka

En affirmation kan ge uppmuntran. Reality Revealed utvecklar en annan uppgift: beskriv en erfarenhet, undersök tolkningen och fundera på vad som följer av skillnaden. Resultatet kan vara en mer sammansatt förståelse snarare än ett mer positivt påstående.

En bild av en gräns kan till exempel öppna frågor om vad gränsen skyddar, om den är vald, vad den kostar och hur den förhåller sig till andra människor. Den ger ingen allmän uppmaning att avsluta en relation eller hävda sig mer. De särskilda omständigheterna behöver fortfarande finnas med i svaret.

Ett kort får också vara fel för tillfället. Boken ber läsaren att erkänna när bilden inte passar i stället för att leta efter en dold erfarenhet som skulle få dragningen att verka rätt. När en bild passar väldigt lätt blir nästa fråga vad den inte kan fastställa. De två möjligheterna gör metoden möjlig att granska: läsaren kan undersöka själva associationen, också där den slutar vara användbar.

För ett reportage eller en intervju är sambandet mellan symbolisk fantasi och ansvaret att pröva sin beskrivning ett ämne att följa. Hur ändrar en bild frågan? Vad tillför texten bredvid? När behöver läsaren söka information hos en annan person i stället för att dra ännu ett kort? Kortleken kan beskrivas genom sitt faktiska material och arbetssätt utan att beskrivningen av upplägget blir ett påstående om bevisade resultat.

Presskontakt

För pressfrågor, intervjuer och pressbilder, kontakta Camilla Wellton.

camilla@i-awake.com

Se kortleken och den tillhörande boken, med bilderna och arbetssättet som beskrivs här.

Se Verkligen verkligt

Utforska böckerna och de guidade övningarna på I AWAKEs webbplats.

Besök I AWAKE

Läs om moderbolaget Swedish Institute of Inner Technology AB och dess arbete.

Besök institutet

