

Рисовать – творить – осознавать чувства

Взрослый разговор (информация к размышлению)

Процесс рисования естественен для каждого человеческого существа. Мы все испытываем врождённую потребность в осмысленном соединении нашего внутреннего и внешнего мира, и рисование представляет собой приятный и безопасный способ достичь этого.

Широко известно, что рисование развивает взаимную координацию руки и глаза, усиливает умение видеть то, что находится прямо перед вами, и улучшает способность к зрительному мышлению, что очень полезно при разработке творческих идей.

Обычно к тому моменту, когда человек становится взрослым, он привыкает к мысли о том, что люди и предметы существуют отдельно от него. Он может словами описать всё, что видит вокруг себя: вот дерево, стол, лампа, человек и т.д. Словесное воспроизведение того, что он видит, отличается от изображения на бумаге, потому что за эти два процесса отвечают различные доли головного мозга. В то время как словесное обозначение предмета отделяет человека от того, что он видит, рисование, наоборот, соединяет. Когда вы ощущаете свою связь с чем-либо, вы в большей степени склонны заботиться об этом и даже сопереживать этому.

Чувства – это не только существенная часть любых человеческих взаимоотношений, но и фундамент всех искусств. Несмотря на их первостепенное значение, в нашей культуре чувства скрывают, отрицают, их избегают или не понимают. Мы боимся своих чувств. До сих пор существует лишь небольшое количество курсов, обучающих тому, как их осознавать и выражать. И хотя мы знаем о таких проблемах, как бездумная стрельба, домашнее насилие, жестокое обращение с детьми и так далее, общество в целом не связывает насилие с вытесненными чувствами, и эти чувства отвергаются каждый день...

Никто, кроме вас, не может смотреть вашими глазами, мыслить, как вы, или переживать ваши чувства! Никто, кроме вас, не может выразить ваши чувства – будь они болезненными и противоречивыми или положительными и возвышенными!

Рисование - это один из способов осознать свои чувства, прислушаться к своему сердцу, исследовать своё мышление, измениться.

Мы все обладаем талантами, способностями и склонностями открывать себя своим близким, окружающим людям и миру в целом. Один человек любит танцевать, другой предпочитает чтение, а третий – актёрскую игру или пение. Многие люди, прекратившие рисовать в возрасте примерно девяти лет, убеждены, что у них нет способностей к рисованию. Часто приходится слышать: «У меня нет таланта: мои рисунки такие неудачные!» Подобные утверждения обычно высказываются с бравадой, за которой чувствуется горечь. Поверьте: нелепые рисунки – это абсолютно нормально.

Если вы когда-нибудь наблюдали за детьми, то согласитесь, что все мы рождаемся со способностью выражать чувства. Для детей естественно перекладывать свои чувства на бумагу. Для них естественно рисовать «мамочку» и «папочку», выражать своё отношение к этим людям и предметам в окружающем их мире. Модные течения и приоритеты в обществе постоянно меняются. Стили в искусстве становятся популярными, а затем постепенно теряют свою остроту. Остаётся лишь то, что было нарисовано людьми глубоко любящими и следующими велению своего сердца.

Живопись и скульптура, драматическое искусство, музыка, танец, вокал, – все виды искусства черпают свою силу из одного духовного источника. Ни нефтяной бизнес, ни индустрия производства фильмов не содержат той энергетики, которую творческие люди вкладывают в свои работы. Сила искусства находится в человеке, она становится доступной вам, когда вы начинаете внутренне меняться и она находит отражение в реальном мире. Но это длительный процесс. Он не происходит за одно мгновение.

ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЯ МОЗГА: ДВА ПУТИ ВОСПРИЯТИЯ И МЫШЛЕНИЯ.

Два полушария нашего мозга объединены и работают вместе, обрабатывая информацию различным образом.

Левое полушарие перерабатывает информацию логически и последовательно. В высокой степени связанное с языком и интеллектом, оно отвечает за анализ и принятие решений. Левая сторона мозга точно знает название вещей. Она хорошо работает при планировании путешествий, разгадывании того, как работает часовой механизм, при счёте денег и расчёте времени, необходимого, чтобы пробежать километр. Левое полушарие склонно к соревнованию.

Правое полушарие, напротив, склонно к сотрудничеству. Оно обрабатывает информацию пространственно, целостно и зрительно. Это значит, что оно видит предмет с нескольких сторон одновременно, думает о целом и устанавливает связи – физические, эмоциональные, интуитивные. Правое полушарие предпочитает воображать, рисовать, вести машину по шоссе, расставлять мебель в комнате и чувствовать эмоциональный накал. Современный человек привык смотреть на вещи почти полностью при помощи левого полушария, то есть логически. Мы хвалим наших детей, когда они называют вещи, оцениваем школьников при помощи стандартизированных тестов, сравниваем, анализируем и судим обо всём, в том числе и о себе.

Какое отношение это имеет к рисованию? Чтобы рисовать, мы должны переключиться с левого полушария на правое. Вместо того, чтобы смотреть на людей и предметы как на отдельные объекты в пространстве и времени, мы должны искать связи. Художник видит предметы связанными друг с другом.

Смотреть на вещи таким образом – это очень здорово. Например, медицинские вскрытия показывают наличие здоровых и активных мозговых клеток у старых людей, которые часто упражняли свой мозг в течение жизни, были готовы к переменам в своей жизни и с лёгкостью менялись.

Когда я смотрю на мир взглядом художника, я чувствую себя хорошо. Оценки исчезают. Воспоминания и критика уходят. Моё сердце открывается настоящему моменту, и я начинаю размышлять о новых возможностях.

Творчество – это акт уравнивания, миг за мигом. В середине нашего мозга находится центр равновесия, который помогает нам стоять и ходить. В нашем сердце находится другой центр равновесия, который помогает нам меняться, ощущать связанность с внешним миром, принимать решения и устанавливать границы.

(отрывки из книги Х.Уильямс «Говорящий рисунок, или как познать своё глубинное "Я"»)