

РИСОВАНИЕ КАК СПОСОБ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Роль рисования как способа самосовершенствования, к большому сожалению, сильно недооценена. Происходит это от того, что по окончании школы только единицы, чудом испытавшие, когда то в процессе рисования особые чувства и сохранившие их в глубине души, делают попытку заново учиться рисовать. Творческий процесс таинственным образом воздействует на человека и эту тайну еще никто не разгадал. Цвейг в статье «Смысл и красота рукописей» писал: «Ибо из множества неразрешимых тайн мира самой глубокой и сокровенной остается тайна творчества».

На столе у меня всегда лежит начатый рисунок, к которому я «прикладываюсь» как только портится настроение, болит голова, или нужно решить какую-то проблему. Начинаю рисовать и постепенно погружаюсь в свой волшебный мир, где ярче цвета и особые звуки. В пасмурную погоду мне может показаться, что за окном появилось солнце, все вокруг становится светлее. Я чувствую, как выравнивается дыхание, расслабляются мышцы, и снимается напряжение, останавливаются и исчезают назойливые мысли. Я почти перестаю слышать и воспринимать все, что вокруг меня. Движения руки становятся уверенными, и каждый штрих карандаша ложится на свое место, словно это не я рисую, а на бумаге как из тумана само проявляется очертание рисунка. Рисуя зимой, я могу почувствовать внутри приятное тепло летнего солнца, а летом в жаркую погоду мне кажется, что я только что вышла из прохладного водоема. Ощущения во время рисования всегда бывают настолько приятными, что требуется большое усилие, чтобы оторваться от рисунка и переключиться на другую работу. Каждый рисунок я рисую долго несколько дней или даже недель, мне просто не хочется его заканчивать, кажется, что с окончанием рисунка закончатся приятные ощущения. Продолжительность каждого сеанса рисования зависит от наличия свободного времени, иногда это несколько минут, а иногда несколько часов.

Пытаюсь убедить всех своих знакомых, а сейчас и незнакомых начать рисовать. Научиться этому так же легко, как научиться писать или читать. Нужно освоить определенное количество навыков и приемов, а дальше их постоянно совершенствовать. Начинать рисовать можно в любом возрасте, и

для этого не требуется никакого таланта. Уровень академического рисунка способен освоить каждый, кто может держать в руке карандаш, а дети рисуют раньше, чем научатся писать и даже говорить. Многие из тех, кого удалось убедить начать рисовать, сожалеют, что не сделали этого раньше. Молодые родители, бабушки и дедушки получили возможность общаться с детьми и внуками совсем на другом уровне.

Приведу несколько примеров. Бабушка и внук на кухне вместе рисуют, пока внук рисует машину, бабушка печет блины, затем внук ест блины, а бабушка спешно дорисовывает вокруг машины деревья, солнце, дорогу. Все в восторге.

Молодой папа, который встречается с сыном, по решению суда, один раз в неделю не может придумать интересного занятия на четыре часа отведенного ему времени и сын уходит раньше. Папа начал рисовать, усиленно осваивает урок за уроком, удивляется своим успехам. Соревнуясь с сыном: кто нарисует лучше, папа выходит в победители, чем вызывает восторг у сына и желание рисовать еще, чтобы получить рисунок не хуже, чем у папы, общение затягивается дольше положенного времени. Одного свидания им уже мало, сын предлагает встречаться хотя бы два раза в неделю. И сам папа постепенно восстанавливается от депрессии после развода.

Молодая девушка окончила экономический университет, работает бухгалтером. Цифры, дебет, кредит и так целый день, а иногда приходится еще и после работы задержаться. Ей начинает казаться, что она ошиблась с выбором профессии, что это не ее призвание. Работа стала местом отбывания наказания. Все изменилось после первых пятнадцати уроков рисования, увлеклась зарисовками отдельных предметов, все, что видит глаз, рука наносит на бумагу. На столе всегда лежит начатый рисунок, работа на компьютере требует перерывов, которые она заполняет рисованием. Это не только не мешает ее работе, наоборот, она стала успевать делать все в рабочее время и работа перестала казаться скучной.

Рисование дало вторую жизнь молодому человеку. Парень закончил престижный ВУЗ, получил хорошую работу. Захотел купить красивую машину, без проблем получил кредит и купил. Как снежная лавина накрыло ДТП, чудом остался жив, перенес несколько операций. Окончательный диагноз, как приговор: прикован к инвалидной коляске. Смириться с такой чудовищной несправедливостью не хватало сил, в голове вертелись

нехорошие мысли. Вся семья по очереди дежурила, чтобы ничего не сделал с собой. Только маленькая племянница со своими детскими рисунками, вызывала иногда улыбку на его лице. Она просила его помочь, и они начали рисовать вместе.

Чудо возрождения личности происходило медленно, самостоятельные уроки рисования, освоение акварельной и масляной живописи, графика. Первые законченные и оформленные работы в подарок друзьям и родственникам, иллюстрации для местных изданий, участие в выставках. Таким образом, он получил второе образование и диплом дизайнера. Особенно нравилась цветная графика, предложили хорошую работу. Рисование помогло восстановиться настолько, что не побоялся сесть опять за руль, специальной машины для инвалидов.

Часто приезжает в госпиталь, где сам проходил курс лечения и проводит беседы с теми, кто оказался в схожей ситуации. Дарит им свои рисунки и учит рисовать. Врачи утверждают, что лучшую психологическую помощь их пациентам не смогут оказать даже профессиональные психологи

В цивилизованных странах рисование преподается в продолжение всего обучения в школе. Есть возможность рисовать во всех ВУЗах, даже технических, изостудии переполнены пенсионерами. Практикуя рисование всей семьей можно решить и проблемы переходного возраста детей, и проблемы кризиса среднего возраста родителей, и проблемы пожилого возраста бабушек и дедушек. Простой рецепт, а может исцелить столько болячек. За счет чего происходит чудо исцеления и достигается положительный результат? Все ученые, которые пытались объяснить этот вопрос выходят на проблему неосознанного знания, об этом говорил еще Платон. Не имеет большого значения, как это происходит, главное, что у каждого из нас есть возможность постоянно самосовершенствоваться с пользой для своего психического и физического здоровья. Чтобы начать рисовать надо всего лишь, чтобы на столе лежала бумага для рисования и простой карандаш. Желаю всем творческих успехов и здоровья.

<http://cavespirit.com/node/184>