

Правополушарное рисование

Фоминых И.Б.

*Национальный исследовательский
университет «МЭИ», Москва, Россия*

igborfomin@mail.ru

Лево - правополушарные решения

- В основе человеческого механизма познания лежит интегрированная система, в которой образная (правополушарная) и символьно-логическая (левополушарная) компоненты тесно связаны.
- **Д.А. Пospelов** [Пospelов, 1998]: «Какие бы ни были абстрактные слова, язык так устроен, что они превращаются в метафоры и связываются с образами. Не бывает слов без образов. Не бывает и образов без слов. Это и означает, что в нашем сознании две системы — образная и символьно-логическая — слиты воедино и не существуют друг без друга».

Полушария по-разному воспринимают явления окружающей среды, различна их роль в творческой работе мозга, неодинаково их отношение ко времени, какими-то свойствами обладает только одно полушарие, другими — оба, но в разной степени, и все эти связи взаимодействуют сложнейшим образом.

Лево - правополушарные решения

Впервые различия в работе полушарий головного мозга человека были описаны американским ученым, лауреатом Нобелевской премии **Р. Сперри** (рассечение межполушарных связей у больных эпилепсией). Каждое полушарие стало вести себя как независимый, совершенно отдельный мозг, который даже не всегда до конца понимал свое другое полушарие.

Человек с отключенным правым полушарием сохранял способность к речевому общению, правильно реагировал на слова, цифры и другие знаки, но часто оказывался беспомощным, когда требовалось что-то делать с предметами материального мира или их изображениями.

Лево - правополушарные решения

- Когда отключали левое, а работало одно правое полушарие, пациент легко справлялся с такими задачами, хорошо разбирался в произведениях живописи, мелодиях и интонациях речи, ориентировался в пространстве, но терял способность понимать сложные словесные конструкции и совершенно не мог сколько-нибудь связно говорить.
- **На практике такого четкого разделения между полушариями не существует.** Например, установлено, что человек с одним правым полушарием способен понимать простую речь, а с одним левым - однозначные образы. Работы профессора Э. А. Костандова (Институт общей и судебной психиатрии МЗ СССР) показали, что правое полушарие у здоровых людей быстрее левого реагирует практически на любую информацию — и образную, и словесную .

Лево - правополушарные решения

- При подъеме активности правого полушария и балансировке его с уровнем левого, значительно возрастает **скорость реакции на внешние стимулы**, а, следовательно, скорость принятия решений, особенно в экстремальных ситуациях.
- Причина :
- большинство людей обладают более активным левым полушарием, это обусловлено самим принципом развития цивилизации, системой обучения, этическими нормами общества.
- Специализация полушарий заключается не только в характере обрабатываемой информации, но и **в самом процессе обработки**.

Лево - правополушарные решения

- Левое — действует **пошагово, логически последовательно**. Собирается информация, обосновываются причины, просчитываются варианты, выводятся результаты, взвешиваются последствия.
- Если более активно правое полушарие, то даже при недостатке информации, ее части не рассматриваются как отдельные фрагменты и не анализируются последовательно, а сразу образуют **целостную** картину.
- Недостающие части воссоздаются мгновенно и решение возникает как бы само собой. Это воспринимается как озарение, инсайт, так как сам процесс поиска решения — **высокоскоростной, ассоциативный, без пошаговой логики и не фиксируется в сознании**.

Правополушарные решения и эмоции

- При этом человек испытывает необыкновенный эмоциональный подъем, вдохновение, и это закономерно: при повышении активности правого полушария обостряется чувственно-эмоциональное восприятие.
- Творчество в любой сфере связано с преодолением традиционных представлений (предрассудков), с обнаружением новых закономерностей или новым подходом к уже известным фактам в их целостной связи с миром.

Правополушарные решения и эмоции

- В жизни каждого человека бывают такие состояния, когда происходит стимуляция активности правого полушария при снижении активности левого: иногда это совершается при длительном, трудном поиске решения, когда уже все перепробовано, а ответа нет, или в экстремальной ситуации при полном отсутствии времени на размышление.
- Причину таких озарений можно объяснить тем, что при сильном утомлении, напряженной работе, перегрузке или остром дефиците времени левое полушарие выходит за предельный режим и отключается, передавая управление правому полушарию, которое и находит оптимальный ответ.
- **В обычной жизни мы его не слышим, оно слишком «тихо» говорит с нами, по сравнению с ведущим левым.**

ПОСПЕЛОВ Д.А. Метафора, образ и символ в познании мира

- Образ формируется не только в ответ на слова типа "дом", "собака", "дерево", но и на слова, которые не имеют образного денотата в окружающем мире.

Например, вам говорят "богатство", "здоровье", "скука", и у вас обязательно возникают образы.

- Можно **выдвинуть гипотезу**: подобно тому, как в основе понятийной, символично-логической системы лежит некая **внутренняя конструкция, образующая эту систему** (связанная с понятием, высказыванием, суждением, рассуждением, аргументацией), в основе образной системы также должна лежать какая-то аналогичная система образующих.

ПОСПЕЛОВ Д.А. Метафора, образ и СИМВОЛ В ПОЗНАНИИ МИРА

- У человека сначала формируется образная система, а потом понятийно-логическая, а у компьютера все наоборот. Понятийно-логическая система в каком-то грубом приближении уже реализована, но мы только сейчас приближаемся к тому, чтобы в компьютере реализовать образную систему восприятия мира и представления о нем.
- По утверждениям психологов, у человека сначала **возникает единый образ – гештальт**, а потом из него все вытекает. Тогда возникает следующий вопрос: **а как сам гештальт образуется?**
- Как все происходит в дедуктивной системе:
система "натянута" на некую конструкцию, называемую **«схемой дедуктивного вывода» («формальной системой»)**, где всегда есть:
а) базовые элементы; б) синтаксические правила в) аксиомы;
г) правила умозаключения.

ПОСПЕЛОВ Д.А. Метафора, образ и символ в познании мира

- При формировании гештальта тоже должна присутствовать некоторая «система образующих», **встроенная от рождения.**
- Две гипотезы, основополагающие для того, что связано с нашей образной системой познания: "**принцип равновесия**", "**принцип простоты**".
- Из первой вытекает задача поиска ситуаций, обеспечивающих достижение равновесия, или объяснения неравновесности в рамках более равновесного образа.
- Согласно второй: у человека есть **врожденная** система эталонов, которые для него просты.

Для геометрических фигур – *квадрат и круг*,
для направлений - *диагональное направление слева направо и вверх* – это стандартный эталон возрастания, увеличения, а *справа налево и вниз* – убывания, уменьшения.

.

ПОСПЕЛОВ Д.А. Метафора, образ и символ в познании мира

- В перцептивном образе в качестве составляющих, определяющих его *адекватность*, выступают такие внутренние компоненты как **ощущения равновесия, симметрии, простоты формы, "веса", значимости.**
- Мы должны отразить объект в ощущениях, чтобы построить перцептивный образ. Все эти составляющие вместе с объектом-оригиналом и определяют перцептивный образ. Без объекта-оригинала и системы врожденных эталонов образ невозможен

ПОСПЕЛОВ Д.А. Метафора, образ и символ в познании мира

- Эквивалентом понятия истинности в образах является **красота**.
Красота в образе (как и красота теории) есть удовлетворение тем исходным принципам, о которых шла речь – равновесие, простота, объяснимость и т.д.
- Если строить **логику перцептивных образов**, то она будет отличной от **логики формирования понятий**, хотя бы в силу двух кардинальных различий между образами и понятиями:
 - **целостности восприятия;**
 - **существования эталонных образов.**

Сначала воспринимается все *целиком*, потом раскладывается на части, а не собирается целое из частей.

Профессор Бетти Эдварде. Художник внутри вас

- **Автор утверждает: менеджер, учитель, писатель, инженер, студент — любой человек способен разбудить в себе мощную силу творческого потенциала, если займётся рисованием.**

Не требуется иметь особый талант художника.

Не надо обучаться графике или живописи много лет.

Рисуйте так, как можете.

Рисуйте больше!

Тогда вы приобретёте умение по-новому взглянуть на все точки приложения каждодневных забот и эффективно решать все проблемы.

Не ограничивайте себя сами, не зарывайте свои таланты.

Художник внутри вас

Я начала с осенившей меня идеи о том, что **визуальное восприятие, рисование и творчество** могут быть как-то связаны между собой.

Мое исследование началось с изучения изложенных в письменной форме идей множества творческих личностей. И тут я поняла — и они сами подтверждали это, — что одними только **записанными словами зачастую невозможно достаточно точно описать творческий процесс**, как они переживали его.

Некоторые из этих людей говорили, что истинное творчество требует, чтобы мы отошли от привычного режима мышления и попытались увидеть вещи по-иному, взглянули на мир с другой точки зрения. Другие выражали серьезное опасение, что вербальный язык может быть неподходящим для решения некоторых творческих задач и что слова порой даже **мешают** мышлению.

Художник внутри вас

- Однако **вербальный язык и аналитическое мышление** с таких давних времен господствуют в жизни человека, что трудно представить, что могли бы существовать какие-то иные средства передачи переживаний — доступные для осмысления, но все же другие.
- Мы, конечно, все знаем о существовании других языков: языка музыки, языка танца, языка математики и науки, относительно новых компьютерных языков и, разумеется, языка живописи — это отнюдь не новая идея.
- Но **идея** о том, что можно извлечь пользу из **визуального языка, языка образного восприятия** как чего-то параллельного процессам вербально-аналитического мышления, — это, наверное, **идея нашей эпохи**. Ее источником являются результаты новаторских исследований психобиолога, Роджера У. Сперри, впервые опубликованные в 1968 г.

Художник внутри вас

Его открытия, касавшиеся двойственной природы работы человеческого мозга и человеческого познания, радикально изменили современные представления о мышлении.

Режим работы человеческого мозга, имеющий дело с **комплексными зрительными образами**, постепенно признается **равноправным партнером** для последовательного, вербального, аналитического режима в мыслительном процессе.

Непосредственное восприятие, иной род «видения», является неотъемлемой частью процесса мышления — а значит, **и творчества**.

Полезно иметь средство доступа к этому режиму восприятия, **не словесное**, а имеющее какую-то более подходящую форму.

Художник внутри вас

Неудивительно, что я нашла такой язык, причем давно используемый, — **язык рисунка**, который способен регистрировать все, что мы видим: образы из реального мира или образы, созданные нашим воображением, аналогично тому, как мы записываем свои мысли и идеи в форме слов.

Рисунки, как и слова, имеют *смысл* — зачастую **невыразимый словами**, но, тем не менее, **бесценный** для того, чтобы сделать хаос наших чувственных впечатлений **постижимым**.

Какую роль **визуальный язык** играет в творческом **процессе** и как его можно было бы практически *использовать*, если такое вообще возможно? Это, в сущности, и составило цель моей книги: она научит вас рисовать но это лишь средство, а не самоцель: учась рисовать, вы научитесь **видеть по-другому**. А это, в свою очередь, улучшит ваши способности к творческому мышлению

Художник внутри вас

- Вы будете удивлены, обнаружив, как **быстро и легко** вы способны научиться рисовать; в равной степени вас удивит, сколь многое из языка зрительно-образного мышления вы уже знаете в эту минуту, возможно, даже не догадываясь об этом.
- Надеюсь, что вы также **откроете для себя**, что этот новый язык, интегрируясь с языком вербально-аналитического мышления, способен внести ингредиенты, **необходимые не только для истинного творчества**, т. е. новых или новаторских общественно-значимых идей, озарений, изобретений или открытий, но также **для отыскания творческих решений проблем повседневной жизни.**

Правополушарное рисование

- Правополушарное рисование – это нетрадиционный метод рисования на основе образов (зрительно-образного мышления)
- Может применяться весь арсенал современного изобразительного искусства: масляная краска, акварель, гуашь, акрил, рельефное рисование, монотипия и т.п.

Стили рисования

Дудлинг (doodling) как стиль рисования происходит от английского слова doodle (бессознательные каракули). Такая техника подходит для всех от детей до взрослых, которые никогда не занимались рисованием. Дудлинг узоры позволяют сохранить концентрацию без умственного напряжения, эффективно справляясь с монотонией. Отсюда doodling можно по праву считать оригинальным и практически не затратным вариантом арт-терапии; является свободной техникой и предлагает безграничные возможности для самовыражения на листе бумаги.

Нейрографика (Павел Пискарев –рисующий психолог)

Цель нейрографики - уйти от стандартных образов.

Стили рисования

Связываются два полушария: процесс проведения линии – правое полушарие (бессознательное); осмысление получаемой мозаичной композиции – левое полушарие (смысл). Завершенность работы - до удовлетворения: ощущение тотального позитива.

Зентангл (zentangle) создан Р. Робертсом и М. Томас, позволяет почувствовать себя настоящим художником, справиться со стрессом, агрессией и улучшить свое самочувствие с помощью узоров, орнаментов и различных паттернов. Создатели предлагают рисовать на белых листах шириной 3.5 дюйма (8,9 см) чернилами, линером или гелевой ручкой. Классический зентангл должен быть свободным в выполнении, не ограниченным во времени, не ориентированным на пространство и абстрактным. При этом небольшие листы заданного размера, позволяют выполнить рисунок быстро в любом месте, как только пришло вдохновение