

Репнова Т.П. Фантазии между строк. Альбом мета-рисунков. — Одесса: 2003. — 59 с.

Психология зачастую позволяет лишь прикоснуться к пониманию глубин человека. Увиденное в себе наполняет тебя знанием, помогающим понять другого.

Мета-рисунки – это рисунок плюс метафора. Они адресованы всем, кому интересна возможность перерабатывать и соединять свой ментальный и чувственный опыт. В рисунках попытка запечатлеть некоторые архетипические образы, которые эмоционально насыщены и понятны для людей разных культур. Метафоры, являясь неотъемлемой частью рисунка, отражают мыслительный поиск человека на пути к решению внутренних конфликтов. В их сочетании происходит мыслительное чувствование или своеобразная психотерапия. Что-то среднее между аналитическими, экзистенциальными и арт практиками.

Общение с мета-рисунками – это внутренний диалог с тем, что для тебя значимо, и что несёт неожиданное раскрытие себя.

Оглавление

Предисловие.....	3
Что такое Art mind или мета-рисунок?	4
Как работать с мета-рисунками?	6
Альбом мета-рисунков	8
Приложения. Инструкция к мета-фантазированию.	38

Предисловие

Жить в мире со своими мыслями и чувствами. Разве не это ли становится предметом внутреннего согласования? Все стремления человека к взаимодействию с миром можно обозначить, пожалуй, как: быть понятным и понятым либо непонятым, но понимающим. Храня свою субъективность, мы всё же стремимся обозначить себя, называя своё имя, оставляя след. Каждый находит свои средства самовыражения. Это и рисунки на скалах, и замки из песка, и картины на холсте, стихи и многое другое. Почему бы здесь не использовать простые рисунки и метафоры к ним? Может быть, это ещё одна попытка согласовать думающее и чувствующее начало в человеке.

В альбоме я попыталась выразить свой мыслительно-чувственный опыт разрешения внутреннего конфликта, который, я лелею надежду, будет понятен другим. Поскольку мы равно подобны в мере различий. Наше сходство – в проживании одних и тех же явлений мира, а в характере переживаний – наша индивидуальность.

Эмоциональное и рациональное – разнокачественные образования психики, функционирующие то в унисон, то в разнотон, часто доминируют друг над другом. Каждый может вспомнить моменты в жизни, когда его переполняли эмоции, затмевая разум, или холодный рассудок не слышал музыку чувств. В любых переживаниях ситуации происходит столкновение желаемого и приемлемого, что неизбежно ведёт к попыткам внутреннего согласования.

Человек признателен трудностям, может быть, не всегда осознанно. Трудности или затруднения помогают открывать для себя всё новые и новые способы решений внутренних и внешних задач. Оттачивается ум, обогащаются чувства. Им остаётся ещё совсем немного – научиться действовать согласованно.

Я открываю чистый лист, на него ложатся линии, и я вижу мысль...

Есть что-то сокровенное в недосказанном и невыразительном. Мета-рисунки – это графические рисунки и метафоры в сочетании. Причудливая линия, стройность которой придаёт словесная форма. В ней каждый открывает нечто своё, сокровенное. Баланс внутренних ощущений проходит путь из недосказанного в увиденное, который помогает понять и прочувствовать опыт своих желаний.

Что такое Art mind или мета-рисунок?

Изначально тема моей диссертации звучала «Эмоциональное и рациональное в творчестве», потом она трансформировалась как «Особенности проявления эмоциональной зрелости в конфликтном поведении развивающейся личности».

Однажды захотелось, так сказать, не сопоставляющего, а эдакого взаимопроникающего. Хотя понятно, что истина познаётся в сравнении, но ведь истина и в том, что внутри феномена находится нечто, что даёт понимание целому.

Это нечто похоже на ЗДОРОВОЕ ЖИВОЕ, которое есть в каждом человеке, которое активно, поддаётся и мыслям, и чувствам. Оно умеет жить, решать, сопротивляться, радоваться, разрушаться и восстанавливаться, приобретая всё новые качества. Его путь - движение к целому или целостности.

Для жизни человеку необходима активная среда. Только она даёт живительные силы, отрезвляет, не даёт застыть, покрыться плесенью. Причём он сам ищет её. И в этом весь человек. Невзгоды его только закаляют, делают сильнее, а пребывание в аморфной среде тупит, лишает иммунитета, ограничивает достижения и нарушает связь с миром.

Как удержать баланс между желанием быть счастливым и стремлением не потерять себя? Полнота самоощущения проходит через обретение радости от каждой проживаемой минуты. И всё равно, умеешь ли ты больше думать или больше чувствовать, а лучше – и думать, и чувствовать, как получается, лишь бы искренно ощущать этот мир и себя в нём.

Каждый чувствует и мыслит на свою глубину. Или не чувствует, в силу нарушения реального ощущения себя и других, заменяя ЗДОРОВОЕ ЖИВОЕ сосредоточенностью на своих проблемах или избеганием проблем. И весь парадокс в том, что, возвращаясь снова и снова к своему больному месту, всё больше убеждая себя, оправдывая, жалея, ругая, отрицая, ты получаешь то же самое в других его проявлениях и в больших количествах. И так жить можно долго, растрачивая свои силы в пустоту.

Суметь принять помощь со стороны не так просто, как кажется. И что такое помощь? Это не значит, что кто-то будет решать твои проблемы и делать твою жизнь радостной. Только ты сам способен найти потерянный смысл, прочувствовать и обрести равновесие. Осознание может прийти внезапно, как озарение. Оно может возникнуть под воздействием любого символа: слова, рисунка, жеста...

Важно, чтобы воздействие затрагивало максимально глубоко и чувства, и разум, показывая жизненную ситуацию как бы со стороны.

Специально организованная помощь, где ты сам себе помогаешь, и есть психотерапия. Психолог здесь выступает скорее в роли «проводника», который обозначает возможность и присутствует. Но пройти дорогу каждый должен сам. Инструментами для практикующего психолога служат различные методы и техники консультирования, помогающие человеку обрести душевное равновесие. Качественным показателем метода, на мой взгляд, является его экологичность, а также возможность опосредованно побуждать клиента к проявлению активности в решении собственных

проблем. Используя с этой целью средства рисунка и метафор в сочетании, получилось нечто среднее между экзистенциальными и артпрактиками в аналитической парадигме.

По сути мета-рисунки – это мыслительно-чувственное фантазирование в контексте внутренней динамики личности.

Характеристиками продуктивного мета-фантазирования могут выступать экспрессивность протекания психических актов, эмпатийное, сопереживающее чувство образов и мыслей, а также способность к саморегулирующему внутреннему согласованию разнонаправленных побуждений.

Сила мета-рисунков во взаимопроникновении визуальной и ментальной информации в индивидуальный смысл и чувственный фон конкретного человека. Метафора и рисунок рожают некое свободное пространство, которое каждый заполняет сам. Тогда мета-рисунок обретает целое, органично вживаясь в ментальную и чувственную среду индивида. Он несёт живой смысл, способный к исцелению.

Как работать с мета-рисунками?

Работа с мета-рисунками предполагает побуждение к движению. Скорее к внутреннему его проявлению, связанному с глубинными мыслями, чувствами, желаниями. Их согласование и свободное движение подпитывают жизненные ресурсы личности.

Именно спонтанность и экспрессия психической активности (как элементы свободного протекания психических актов) делают возможным для человека создание творческого продукта. Рожая что-то качественно новое, личность находится в динамике своего развития. Что рано или поздно должно привести к созреванию.

Индивидуальное продуцирование бессознательного не подчиняется определённым алгоритмам. Восприятие символического материала либо находит внутренний отклик, либо оставляет тебя равнодушным, и тем не менее, рождая осознанное новое. Очевидно, происходит внутренняя работа, которая слабо соподчинена волевым усилиям. Это нечто, что заложено природой внутри нас, что мы чувствуем и интуитивно понимаем.

Воспринимая несовершенные линии рисунка, постарайся увидеть определённый образ, насытить его ощущениями, чувствами. Твоё впечатление подкрепляется авторской метафорой, которая может резонировать в тебе, а может родить в осознании нечто своё. И это самое важное. В общем, фантазируй!

Можешь обратиться к приложениям, где размещена импровизированная инструкция к мета-фантазированию, коротко изложено аналитическое понимание природы внутренних конфликтов и предложен вариант интерпретации некоторых архетипических символов. Значение символики составлено из различных источников архетипических исследований аналитической школы, а также из опыта мета-фантазирования моих первых читателей (кстати, которым я благодарна за идею издать альбом).

Работая с мета-рисунками, важно понимать, что ценность любых интерпретаций заключается в раскрытии индивидуального символического содержания рождаемых или воспринимаемых образов. Опираясь на жизненный опыт, внутренние ощущения, позволь себе свободу мыслей и чувств.

Альбом мета-рисунков



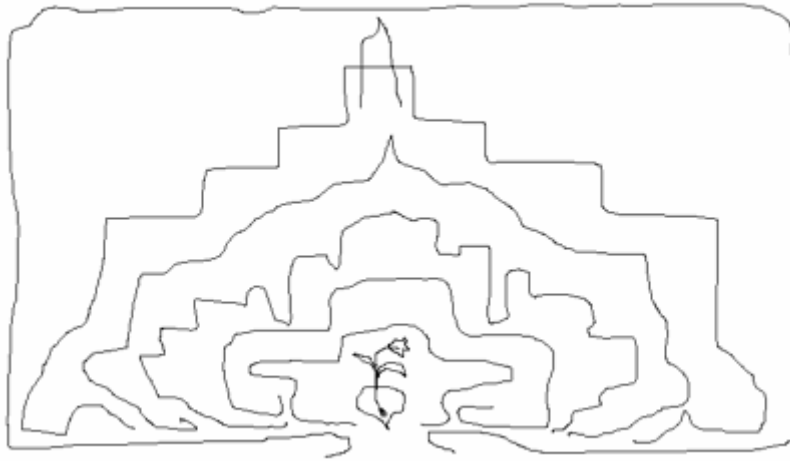
«Самообъятие»

Для полноты самоощущения попробуй изменить точку самовосприятия.



«У фонтана»

Сам с собою о себе себичит.



«Под колпаком»

Границы грандиозности упираются в здоровый смысл
самодостаточности.



«Ярость»

Её всегда трудно понять...



«Антураж»

Весь облик в цене облачений.



«Сцена»

То, о чём ты говоришь, находится между тем, что ты знаешь, и тем, что тебя тревожит.



«Уши»

Как слышать тебя, дитя моё?



«Лыжник»

Ответ на вопрос: «Та ли это лыжня?», не найти за горами всё новых достижений.



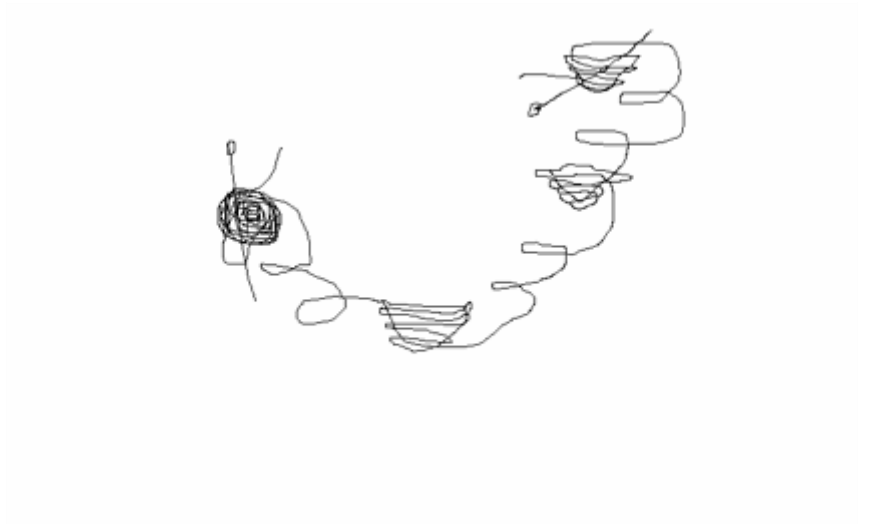
«Сани»

В хорошей упряжке – один коренной, но даже хороший коренной – без упряжки один.



«К вершине»

Касаясь волнения ветра, взгляни на безумный полёт.



«Клубок»

Полёты над чужими гнёздами удлиняют путь к своему.



«Сражение»

Сила не в покорённом, а в обретённом.

В своих стремлениях к жизни...



«Флора»

Источник щедрости – в богатстве души,

Исход богатства – в алчности щедрот.



«Рождение Дюймовочки»

Зерно прорастает радостью, если попытаться прожить в нем такое значение.



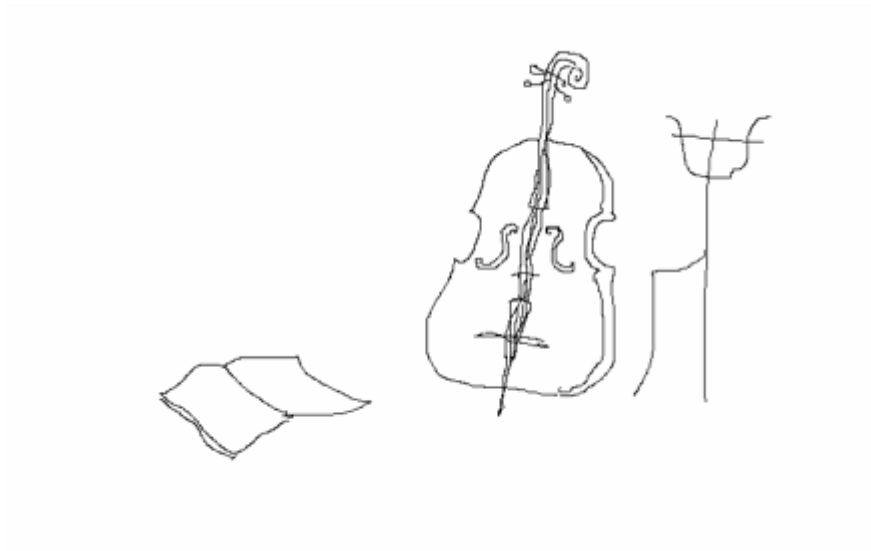
«Триада»

Растворяя в себе – вероятность не найти,
Растворяя собою – вероятность потеряться.



«Дыхание»

Увиденное в скрытом открывает понимание незримого в явном.



«Виола»

Нотный сценарий не заменит музыку чувств.



«Окно»

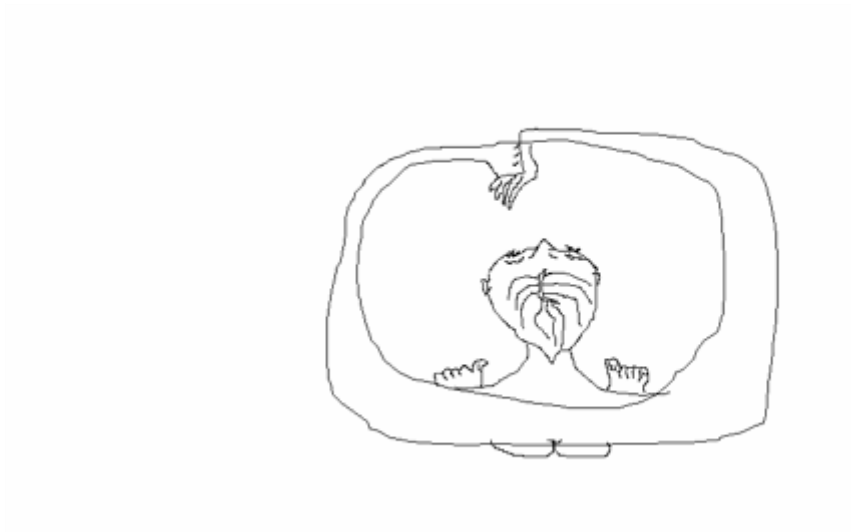
Вижу – не означает чувствую,

Чувствую – не значит вижу.



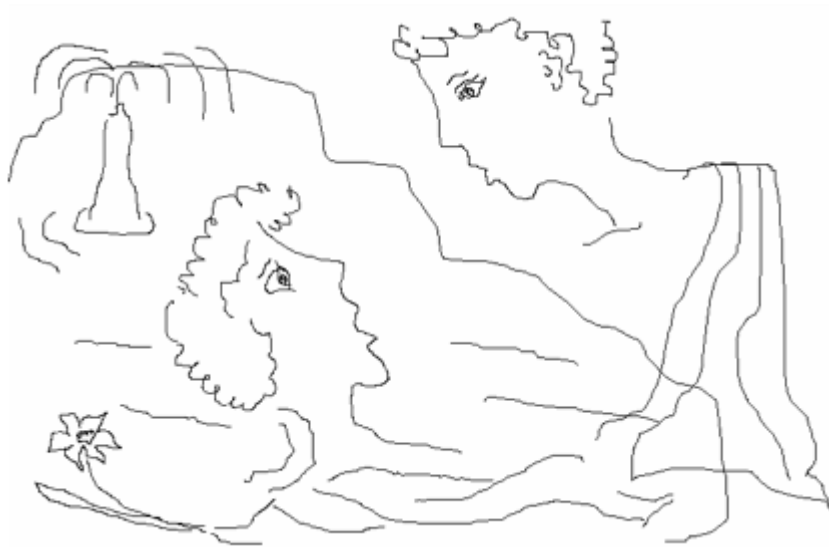
«Зеркало»

Любое отражение может быть твоим, если есть от чего отражаться.



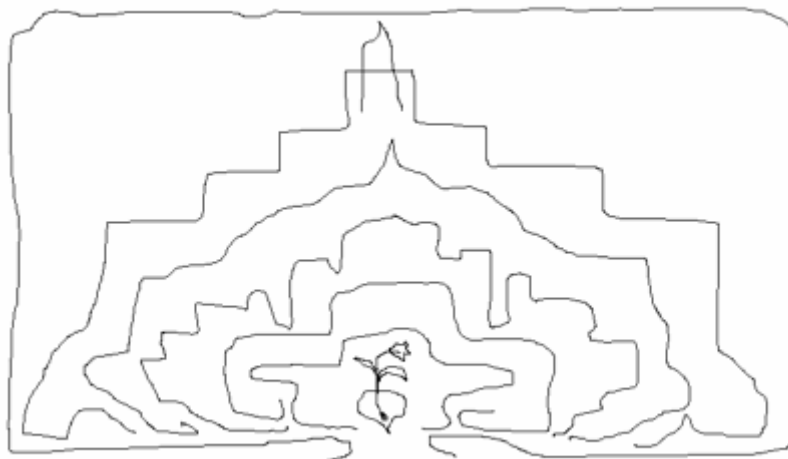
«Самообъятие»

Для полноты самоощущения попробуй изменить точку самовосприятия.



«У фонтана»

Сам с собою о себе себичит.



«Под колпаком»

Границы грандиозности упираются в здоровый смысл
самодостаточности.



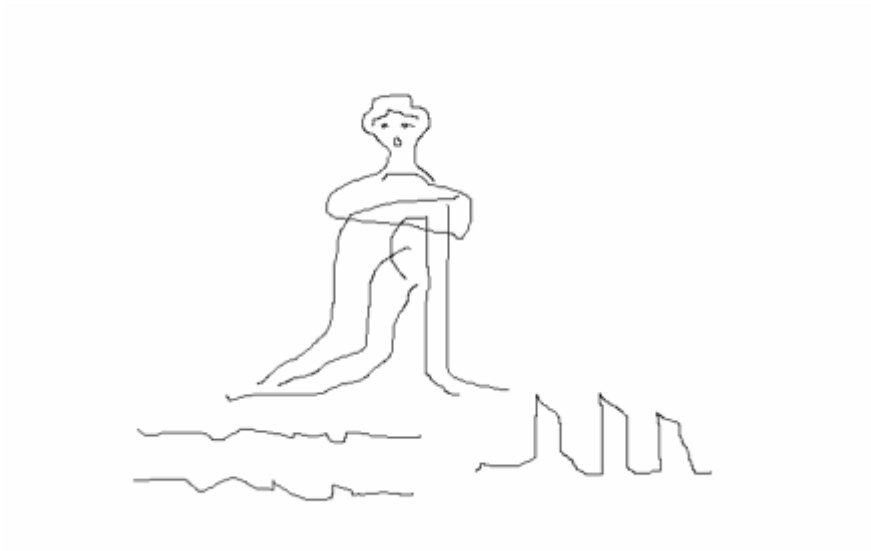
«Ярость»

Её всегда трудно понять...



«Антураж»

Весь облик в цене облачений.



«Сцена»

То, о чём ты говоришь, находится между тем, что ты знаешь, и тем, что тебя тревожит.



«Уши»

Как слышать тебя, дитя моё?



«Лыжник»

Ответ на вопрос: «Та ли это лыжня?», не найти за горами всё новых достижений.



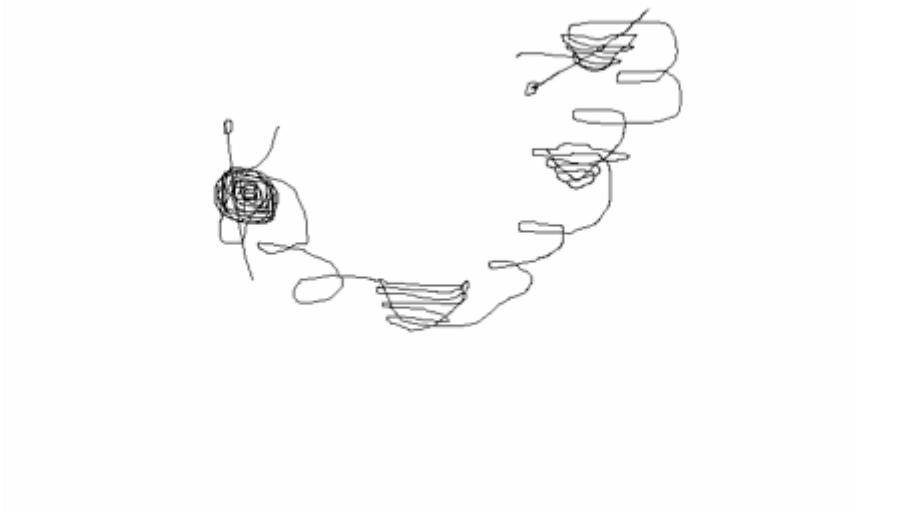
«Сани»

В хорошей упряжке – один коренной, но даже хороший коренной – без упряжки один.



«К вершине»

Касаясь волнения ветра, взгляни на безумный полёт.



«Клубок»

Полёты над чужими гнёздами удлиняют путь к своему.



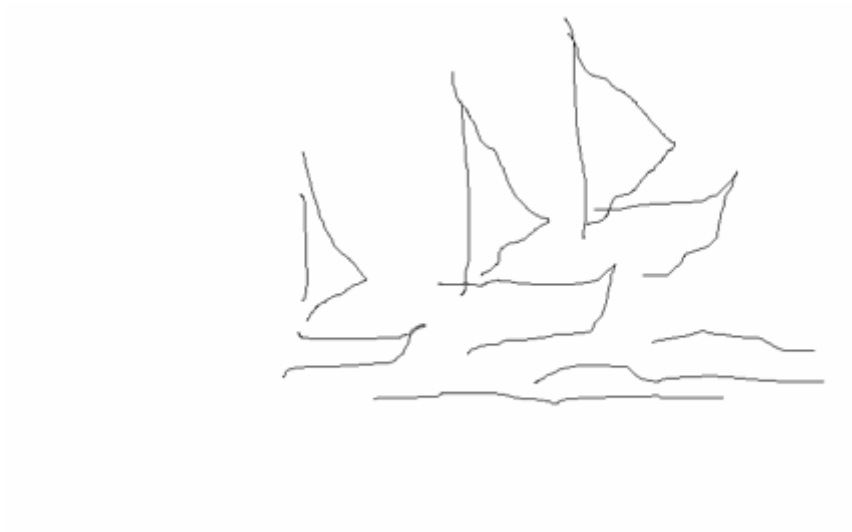
«Сражение»

Сила не в покорённом, а в обретённом.



«Метла»

Если случайная находка вызывает недоумение, прочувствуй, прежде чем пытаться её применить.



«Море»

Любая глубина измеряется внутренней освещённостью.



«Китёнок»

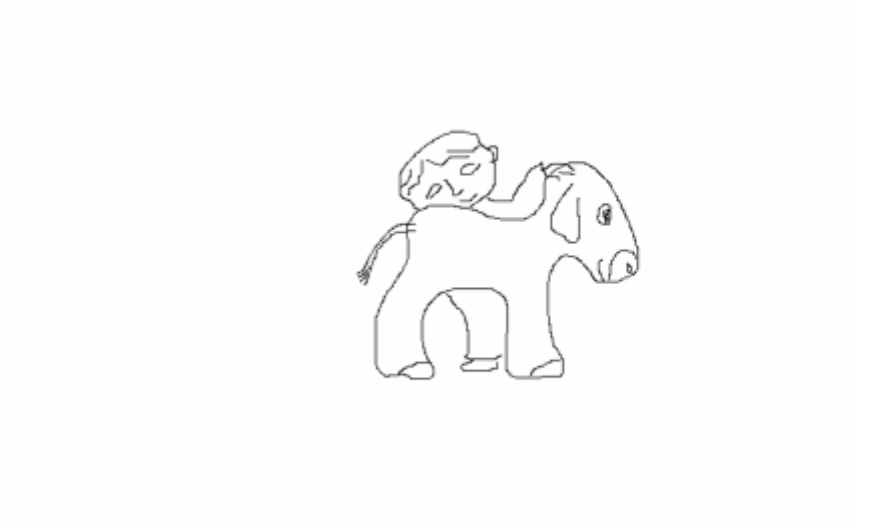
Рост питает возвращение.

Какой «рост» - такой и «вес».



«Карта»

Желания среди бедности чувств учатся механичности влечений.



«Ослик»

Игра в привязанности перестаёт быть игрой после расставания с любимой игрушкой.



«Скамейка»

Порывы нежности иногда сближают сильнее, чем обрывки страсти.



«Неизвестная»

Красота это дар или бремя?

Пожалуй, это моё отражение в твоих глазах.



«Спящая девушка»

Прислушайся к глубокому дыханию покоя



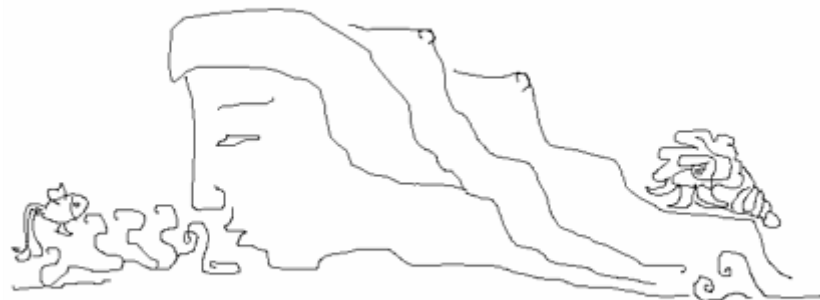
«Один на один»

Их рассудит отцовская мудрость.



«Укрощение дракона»

Своё незримо приручить – своё увидеть отраженье.



«Исполнение желаний»

Удовлетворение желаний души и тела рождает страсть... Что рождает желание?



«Куст розы»

Затянувшиеся созревание и увядание скрадывают пору цветения.



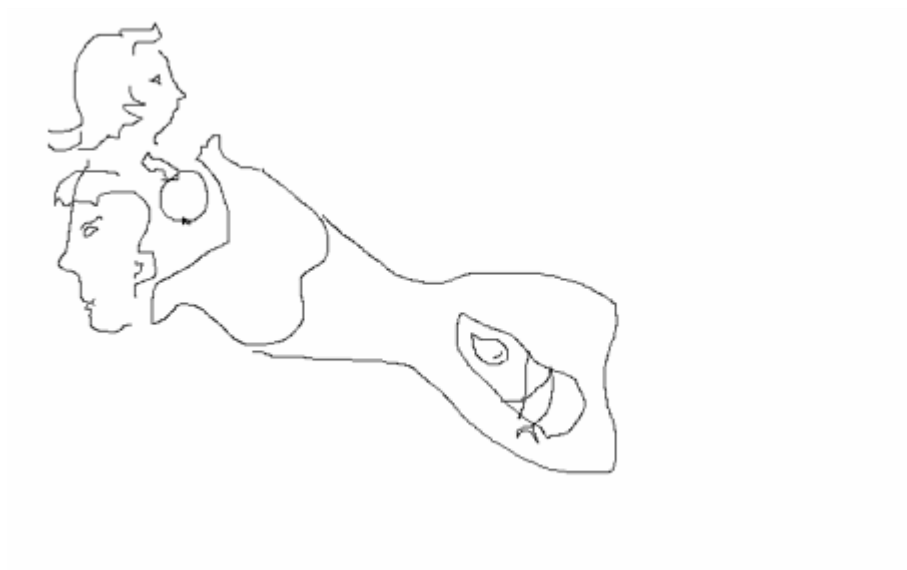
«Полоскание в ручье»

Волнение чувств питает влага воспоминаний.



«Нега»

Поддаться, отдаться, вбирать.



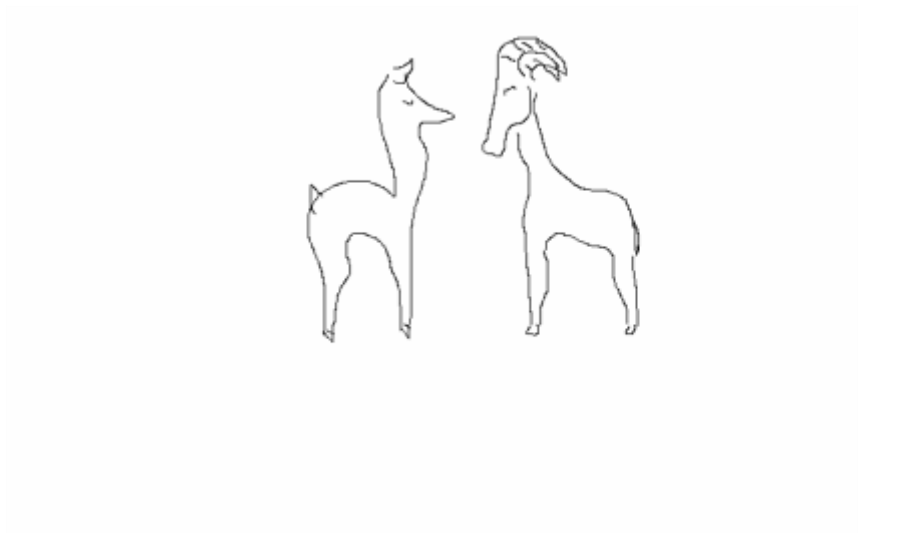
«Райское яблочко»

Плоды утешают.



«Дитя природы»

Укрой меня вдали от суеты...



«Пара»

Гармония в единении противоположно-подобного.



«Дно»

Достав до дна, теряешь глубину.



«Прощение»

Даже самое жалкое сердце достойно твоего прощения.



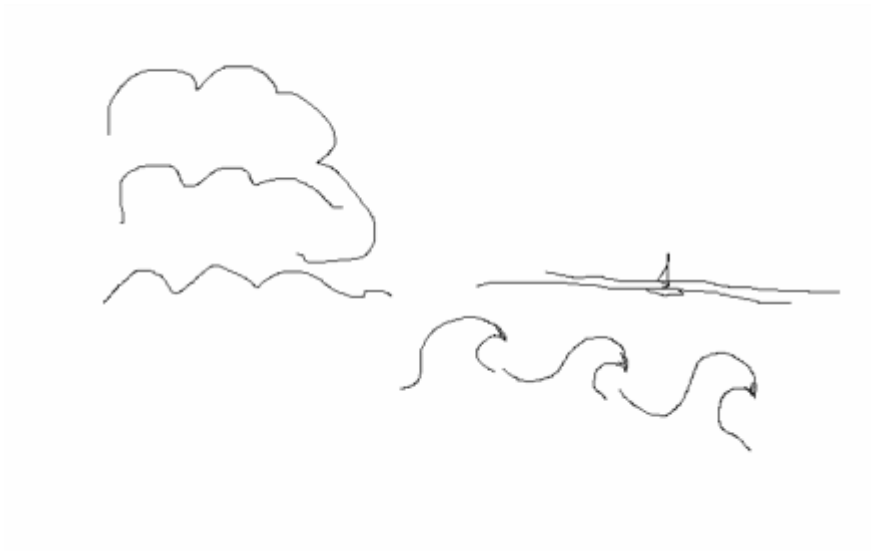
«Роса на щеках»

Сохрани дар понимания голоса сердца твоего.



«Танец»

Красота движений – в умении поддаться
естественному порыву.



«Кораблик»

Стойкость наедине со стихией через способность быть в одиночестве.



«Сон»

Обнажённость сорванной листвой – лишь сон для возрождения.



«Бабушкин день»

Я – дважды, трижды, на четыре,

Моё многое – во многих.



"Жар-птица"

Позволь снова пробежаться по ступенькам детства.



"Свеча"

В огне душа моя нашла успокоенье.



«Муза»

Чуткое распознавание света
только в кромешной тьме.



«Храм»

Используя свою стену, легче построить свой храм.



«Впечатление»

С высоты «между строк» очевидней округлость Земли.



«Мать»

Принести в мир, чтобы суметь отдать.

P. S. То, что осталось за пределами увиденного:

Блуждание в лабиринтах мысли приводит к расширению рамок чувств.

Засушенные цветы на шкафу – застывшая страница жизненного гербария.

Сила жизни – это и есть естественное проявление силы ума на глубину силы чувств.

Состояние самообмана проходит закономерные стадии самоотчёта и самовозврата.

Ложь продуктивна благодаря временному отсутствию правды.

«Моё» от «не моё» отличается степенью равнодушия к его потере.

Свобода – это умение делать осознанный выбор в свою пользу в принятом пространстве.

Хорошо прожить жизнь – значит, суметь удержать баланс между желанием быть счастливым и стремлением не потерять себя.

Приложения. Инструкция к мета-фантазированию.

Воспринимая невыразительные линии рисунка, попробуйте присоединиться к образу, подключая эмпатийное (сопереживающе) чувство.

Сначала оцените общее эмоциональное отношение к рисунку. Затем сосредоточьте внимание на части рисунка, которая максимально энергетична для вас. Что это за часть? Поскользите взглядом от этой точки к различным деталям. Что рисует вам ваше воображение?

Попытайтесь воспринять рисунок в целом. Прислушайтесь к своим ощущениям, чувствам. Попытайтесь определить смысл. Какие у вас рождаются ассоциации? На что это похоже?

Прочтите метафору. Вызывает ли восприятие рисунка и метафоры в целом ощущения, которые вы испытывали раньше? С чем это в вашей жизни может быть связано?

Рождается ли сейчас что-то своё?

Можно поразмышлять об этом вслух.