

Bárkiből lehet néhány nap alatt rajzművész

Hogyan tanulhatna meg az ember begyöpösödött felnőtt fejfel, pár nap alatt rajzolni, ha annak idején fogékony gyerekként, évek alatt sem volt rá képes? Eleve rossz a kérdés is – mondják néhányan –, mert rajzolni mindannyian tudunk, csak hogy az iskolában ezt a készséget mélyen eltemetik bennünk. Felszínre hozni viszont még így sem nehéz, csupán hagyni kell működni a jobb agyféltekénket.

Noha a showbizniszben nem igazán lehet vele érvényesülni, a rajztudás csaknem ugyanannyira csodált készség, mint az, ha valakinek szép a hangja, és jól tudja használni. Sőt, bizonyos értelemben még különlegesebb is annál, hiszen fahanggal egy koncert közönségében vagy egy tábor-tűz mellett még csak-csak el lehet boldogulni, de ha a ceruza nem úgy mozog a kézben, hogy annak valami látványos végeredménye legyen, ott bizony nincs mit tenni. Legalábbis így gondolja a többség – az azonban már korántsem biztos, hogy igazuk is van. Néhány évtizeddel ezelőtt ugyanis Betty Edwards rajztanár előállt egy könyvvel, amelyben azt állította: a rajzolás képessége mindenkinben megvan, és az ő technikájával néhány nap alatt elő is hozható bárkiből, mivel köze sincs a kezűgyességhez, pusztán a látásmódon múlik – a gyakorlat pedig őt igazolta. Módszerének magyar neve jobb agyféltekés rajzolás, és hazánkban is egyre népszerűbb: immár több tízezeren vannak azok, akik (nagyirszát szkeptikusan) belevágtak a dologba, és azt mondják, valóban sikerült négy-öt nap alatt előhozni magukból mélyen eltemetett készségeiket. És ami még ennél is fontosabb, kiegyensúlyozottabbá és magabiztosabbá váltak a tanulás folyamán.

KÖZJÁTÉK: TALÁLKOZÁS A JOBB AGYFÉLTEKÉVEL

A téma kapcsán érdemes megismerkednünk Betty Edwards mellett egy másik hölgygel is: ő Jill Bolte Taylor agykutató, aki – bármilyen bizarrul is hangzik ez – attól lett széles kör-



ben híres, hogy 1996. december 10-én stroke-ot kapott. Mint az a roham után nem sokkal kiderült, a tudós bal agyféltekéjében születése óta rendellenes kapcsolat állt fenn egy artéria és egy ér között, és itt lépett fel a vérzés – két és fél héttel később pedig egy golfabda méretű vérrögöt távolítottak el a fejből, ami blokkolta a beszédközpontját. Az agykutató ezekben a napokban, és az ezt követő, nyolc évig tartó lábadozása alatt olyan dolgokat élt át, amik a tudományról és az életről alkotott képét is mindörökre megváltoztatták. Erről 2008-ban könyvet is írt *Mennybe döngölve (Egy agykutató boldogító agyvérzése)* címmel, és nagy sikerű előadást is tartott ugyanaz év februárjában egy TED konferencián.

Amint azt a fellépés során is elmondta, agyvérzése reggelén fejfájásra ébredt, és egyre furcsább dolgokat tapasztalt. Először úgy csodálkozott rá a saját végtagjaira, mintha kívülről figyelte volna önmagát, aztán lelassultak a mozdulatai, majd megingott, és amikor belekapaszkodott a falba, hirtelen úgy érezte: nem tudja, hol vannak a teste határai, mert az őt felépítő részecskék kölcsönhatásba léptek a fal részecskéivel. Ezt követően hirtelen elnémult az agyában folyamatosan zajló dialógus, és teljes csend vette körbe, ő azonban rémület helyett valamiféle eufóriát élt át: nagynak, de könnyűnek érezte magát, megszűnt létezni számára minden stresszforrás, és megélt, hogy maga is része a körülötte folyamatosan áramló energiáknak. Aztán hirtelen visszatért az öntudata, és vele együtt felébredt benne a pánik is: rájött, hogy stroke-ja van, és segítséget kell kérnie. Hamarosan azonban ismét minden elcsendesedett, és végül egészen addig billegett a mámor és az ijedtség, a furcsa önértékelés és az öntudat között, míg nagy nehezen sikerült telefonálnia. Ő maga azt mondja élményeiről, hogy a rohammal páratlan lehetőséget kapott, hiszen eljuthatott oda, ahova egyetlen más agykutató sem kapott még belépőt: a saját agyába.

JOBB ÉS BAL

Stroke-ja közben saját elmondása szerint nem más történt Taylorral, mint hogy a bal agyféltekéje ki-bekapcsolt. Amikor próbált segítséget kérni, működött, amikor bizarr módon mindennél boldogabbnak érezte magát a halál kapujában, nem üzemelt. Furcsa tapasztalatainak oka pedig az, hogy ezekben a pillanatokban átvette az irányítást a jobb agyféltekéje, amely teljesen máshogyan dolgozza fel az információkat, sőt egy különálló személyiséget alkot.

Taylor úgy fogalmaz: a jobb agyféltekénk képekben gondolkodik, a bal viszont nyelvben, és mással is foglalkoznak. Előbbi csak a jelent „látja”, amit egyfajta kollázként fog fel, utóbb-



Betty Edwards eredetileg csak fekete-fehér rajzok készítését tanította, de a módszert mára már továbbfejlesztették, így lehet jelentkezni olyan tanfolyamokra is, ahol színes képek készülnek, sőt létezik hasonló elveken és módszeren alapuló zeneoktatás is.

bi ezzel szemben a múlttal és a jövővel törődik, és kifejezetten módszeres: állandó belső párbeszédet folytat, aminek során a jelenről alkotott kollázból részleteket emel ki, majd kategorizálja, analizálja, és összeveti őket a tapasztalatainkkal, lehetőségeket keresve bennük.

„Jobb agyféltekés személyiségünk” ennek megfelelően egyfajta „energialény”, amely kapcsolatban áll a körülötte lévő összes energiával és a hozzá hasonló energialényekkel is, vagyis ebből a szempontból mindannyian „egy nagy emberi családot alkotunk”.

Bal agyféltekénk az állandó párbeszéddel viszont individuummá avat bennünket, kiemel a minket körülvevő világból, és elhatárol másoktól. Taylor a stroke-ja óta azt vallja, hogy bár életünket ma szinte teljesen a bal agyféltekénk dominálja, emberi mivoltunk e két oldala egyformán fontos, és „ha megtanulnánk több időt tölteni jobb agyféltekénkben”, nagyobb békességet is sugározunk magunkból, és élhetőbb, boldogabb helyé tennénk a világot. Ahhoz pedig, hogy a jobb agyféltekénket használjuk, nem kell a halál kapujában állnunk.

ÉS AKKOR: RAJZI!

Mint az a fentiekben is látszik, a jobb agyféltekés rajzolás célja nem pusztán a rajzkészség fejlesztése, hanem egyfajta életmód- vagy szemléletváltás is. A kettő egymástól egyáltalán nincs olyan távol, mint elsőre gondolnánk, hiszen ahogyan már a bevezetőben is volt róla szó, a tanfolyamon nem a kezét mozgatni, hanem látni tanul meg (újra) az ember. Közvetlenül a rajzolás kapcsán kontúrokat, fény-árnyék viszonyokat,



negatív tereket, szélesebb értelemben azonban azt is, hogy – amint Bihari László oktató fogalmaz – miként tud más szemszögből nézni a problémáira, és ezáltal megoldást találni rájuk; hogy hogyan tudja helyesen szemlélni önmagát a különböző helyzetekben. Alapvető gondunk ugyanis mindkét esetben az, hogy logikus bal agyféltekénk akkor sem vonul háttérbe, amikor ez lenne a jobb megoldás, hanem ránk kényszeríti hitté merevedő, mégis sokszor téves következtetéseit, ezzel pedig megfojtja a kreativitásunkat – úgy a rajztudásunkat, mint a problémamegoldó-készségünket. Ami a tanfolyamokon történik, az nem más, mint a bal agyfélteke tudatos kiiktatása, és a jobb előtérbe helyezése, ami egyszerre segíti azt, hogy portrét rajzoljunk, és hogy ráleljünk a bennünk rejlő kreatív energiára.

A négy-öt nap folyamán elvégzett feladatok tehát csak látszólag rajzgyakorlatok, valójában agy- és lélektornaként (is) funkcionálnak, így természetesen nem is érdelemmentesek. Egy részük eleinte kissé frusztrálja is a többséget, ami nem csoda, hiszen minden tapasztalatunknak ellentmond, ha anélkül kell megpróbálnunk lerajzolni a kezünk körvonalát, hogy ránéznénk a papírra, vagy ha úgy kell lemásolnunk egy vonalrajzot, hogy azt sem tudjuk, mit ábrázol, mert egy lappal le van takarva, és egyszerre csak egy két-háromcentis csíkot fedhetünk fel belőle. Valójában azonban menet közben az agyunk fokozatosan „áthangolódik”, és egy idő után nemcsak békésen tűrjük, hanem egyenesen élvezni kezdjük azt, ami korábban még irritált.

Bihari László a jobb agyféltekés rajzolás Betty Edwards által elismert és minősített oktatója, ami azt jelenti, hogy nemcsak fotó, hanem élő modell utáni rajzolás is tanít. Ezt a címet a világon eddig mindössze tizennégyen szerezték meg.

Kísérletek egyelőre nem támasztják alá egyértelműen, hogy a két agyfélteke karaktere és működése élesen eltérő. Laterális dominanciáról lehet beszélni, de kreatív és logikus gondolkodásért felelős területek mindkét oldalon találhatóak, így elképzelhető, hogy a „jobb agyféltekés” jelző csak egyfajta metafora.

Mindennek pedig a papíron is nyoma van: mint azt cikkünk illusztrációi is mutatják, ha nem tökéletes rajztudással érkezik az ember, több mint látványos lesz a különbség az első és az utolsó napon készített munkái között.

Hogy ez mekkora önbizalomnövekedést eredményez, azt nem kell különösebben magyarázni, de az eredmények ezen is túlmutathatnak: Bihari László szavaival élve „olyan felismerések szülehetnek menet közben a résztvevőben, amilyenek másképpen nem jönnének létre”. Ráadásul négy-öt nap alatt a dolog nem is ér véget, mert akár folytatja a rajzolás valaki, akár nem, könnyen lehet, hogy az élethez való hozzáállása még tovább fog formálódni. Az oktató munkája során már olyan emberrel is találkozott, aki a tanfolyam egyenes következményeként állást változtatott, lezárt egy évekkel korábban megfeneklett párkapcsolatot, vagy épp másik országba költözött, mert ráébredt, hogy erre vágyott hosszú ideje.

SZKEPTIKUSOK ELŐNYBEN

Nem melleleg pedig Bihari László azt is állítja: aki belevág, az garantáltan megtanul rajzolni, kudarcélmény nincs. A legrosszabb végkimenetel az, hogy valaki megijed attól, ami előtte áll, és félbehagyja a dolgot – de ilyen ember az ő praxisában több ezerből mindössze egy akadt, és azt is tudja, hogy az illető egyszer vissza fog menni befejezni, amit elkezdett. És hogy mit mond Bihari László arra, ha valaki még ezek után is kételkedik a módszer hatékonyságában? Mindössze annyit, hogy hitre nincs szükség a sikerhez – bár hite mindenkinek van, aki bejelentkezik a tanfolyamra, csak éppen sokuk arról van meggyőződve, hogy nála fog megdőlni a módszer. A tapasztalatok szerint viszont általában éppen azoknál a legnagyobb a fejlődés, akik a legkevésbé hisznek az eredményességben, hiszen velük fordul csak igazán nagyot a világ abban a bizonyos néhány napban.

Bus András

Elérhetőség: Tudatos Élet központ/Teljes Ember Akadémia
1092 Budapest, Ferenc krt. 24. III/2.
Tel.: +36/70-365-0697
www.jobbagyfektekesrajzolas.hu



Mendex Kft.
1153 Budapest, Bácska u. 21.
Tel: 06-1/306-10-21
Nyitva tartás:
H-P: 8-17
Sz: 9-12



Kádak,
Csempék,
Padlólapok,
Csaptelepek,
Fürdőszobai bútorok,
Fa hatású padlólapok
óriási választékban kaphatók.



www.mendex.hu

DIEGO
SZŐNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY



LAMINÁLT PADLÓ VÁSÁR
10%
KEDVEZMÉNY

Dynamic Click
laminált padló 8 mm
canyon tölgy, 1,97 m²/doboz,
5.120 Ft/doboz

~~2.999~~ **2.599**
Ft/m²



EXCLUSIVE

Dynamic V+
laminált padló 8 mm
silver wood,
1,99 m²/doboz, 5.968 Ft/doboz

~~3.399~~ **2.999**
Ft/m²

Ajánlataink 2012. november 1-30-ig, ezen belül a készlet erejéig érvényesek! Az akció részleteiről érdeklődjön áruházunkban!

ZUGLÓ, XIV., Bosnyák tér 5. Tel.: 222-09-89 Nyitva tartás: H-P: 9-19, Sz: 9-17, V: 9-14 www.diego.hu