

АРТ-БЛОК ЯК СТРЕС: МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ

Рихтік А.Б.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доц. Дашенкова Н.М.

Харківський національний університет радіоелектроніки
61166, Харків, пр. Науки, 14, каф. філософії, тел.: (057)7021-465

e-mail: alona.rykhtik@nure.ua

The phenomenon of the art block, which is a kind of creative crisis, is a enough common problem. The article proposes an approach that considers the art block as a kind of stress. This approach allows you to identify general and specific methods of prevention of the art block, which can significantly help creative people to avoid the problems of the art block or to soften and accelerate its experience.

Тема арт-блоку є досить актуальною для представників творчих професій, а також для дизайнерів чи художників. Феномен арт-блоку, який найчастіше зводять до різновиду творчої кризи, широко розповсюджений та є досить поширеною проблемою. В його основі лежить найчастіше стрес, який може тривати певний час або ж триває досить довго.

Арт-блок як творча криза (або writer's block, письменницький блок) – стан, в якому автор втрачає здатність створювати нові твори або переживає творчий спад. Важкість стану варіюється від складності у вигадуванні оригінальних ідей до багаторічної нездатності займатися роботою. Протягом всієї історії творча криза багато разів підтверджувалася документально. Дослідження по даній темі почали проводитись наприкінці 1970-х рр., дослідники тоді фокусувалися в основному на творчій кризі письменників.

Творчі особистості, які стикалися з явищем арт-блоку, описують його по-різному, але можливо виявити деякі характеристики цього стану.

Один з розповсюджених описів арт-блоку вказує на його схожість з емоційним вигоранням, коли людина відчуває постійну втому, втрачає цікавість до своєї роботи та впевненість в своїй майстерності як професіонала. Інша особливість переживання арт-блоку пов'язана з тривогами, коли людина не може впевнитися у своєму виборі професії та (або) порівнює себе з іншими, через це втрачає мотивацію щось робити далі. Це може призвести до підвищеної самокритики або недооцінювання себе/своєї праці.

Часто як характерну рису арт-блоку вказують страх чистого (білого) аркуша, який відчувається як втрата можливості творити. Однією з причин цього може бути відсутність розуміння художником того, що він хоче зробити. На це впливає як візуальний досвід, так і складність перенесення ідеї у реальність.

До виникнення арт-блоку можуть призвести різні явища, але зазвичай це відбувається через те, що людина знаходиться у постійному

стресі та напрузі. Тому продуктивним нам здається підхід, який розглядає арт-блок як наслідок або навіть як різновид стресу.

Такий підхід дозволяє виділити загальні та специфічні методи профілактики арт-блоку, що може суттєво допомогти творчим людям уникнути проблем арт-блоку або хоча б пом'якшити та прискорити його переживання.

Одним з основних та корисних методів профілактики є регулярний відпочинок. Навіть малий час, виділений на нього, гарантує покращену працездатність та ефективність протягом дня. Необхідно зменшити кількість і регулярність стресу, саме тому регулярний відпочинок добре допомагає відволіктись від постійних турбот.

З проблемою білого аркуша можна боротися комбінованим методом – для реалізації ідеї спочатку описувати мету, на яку орієнтований митець, писати на аркуші, що саме хочеться створити. Другий важливий пункт – наявність запасу «креативності». Для створення чогось нового потрібно мати, по-перше, набір навичок, по-друге, так звану «креативну» базу.

Одним з найпростіших методів поширення креативності творчої людини – відведення певного часу для пошуку натхнення. Зберігаючи у цифровому форматі ті картини чи зображення, що надихають, відвідуючи галереї та музеї, або відпочиваючи на природі, можна знайти багато ідей для поповнення бази «креативності». Та повертаючись до цих архівів, можна створювати щось нове.

Перемикаючи увагу на щось приємне, правильний підхід до роботи або відпочинку, спрямований на моральне задоволення людини, теж важливі. До важливих способів також відносяться здоровий сон, здорове харчування та фізичні навантаження. Заняття спортом є дуже важливими особливо в період карантину, адже люди ведуть малорухливий спосіб життя. Через це відбувається моральне і інтелектуальне перенапруження, що служить однією з причин порушення сну та появи безсоння.

Отже, основною причиною арт-блока можна назвати стрес та брак відпочинку. Для більш впевненої роботи в творчому середовищі потрібно підтримувати свої креативні здібності, робити плани, ставити певні цілі, не обов'язково великі. Значну позитивну роль може зіграти також позитивний настрій. Стрес є частою проблемою і фактором в нашому житті, але потрібно вміти долати його, а не чекати, коли він пройде сам.

Перелік посилань

1. Арт-блок [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://lenin.guru/banalnye-pravila-dlya-preodoleniya-art-bloka>
2. Jake Parker "Your Creative Bank Account" [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://youtu.be/46OCXFVqRg4>
3. SIMART "Ошибки, которые вгоняют тебя в арт-блок" [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://youtu.be/P-WcZTnxD2c>