



Malarstwo w poszukiwaniu zrównoważonego rozwoju

KRZYSZTOF GRABARA

<https://doi.org/10.18778/2300-1690.25.08>

Uważam, że malarstwo jest nieodłączną częścią mojego życia i mojej samoświadomości, odkrywanej od 2019 roku. W mojej twórczości malarstwo stanowi kluczowy element w zrozumieniu świata oraz siebie samego. Uważam też, że nieperfekcyjność, którą można dostrzec w sztuce, jest odzwierciedleniem ludzkiej natury. Pokazuje to, że dążenie do perfekcji często wynika z narzuconych oczekiwań, a nie z prawdziwej esencji bytu. Postrzegam malarstwo nie tylko jako formę ekspresji artystycznej. W moich doświadczeniach i praktykach malarskich dostrzegam, że akt tworzenia ma także głęboką moc leczniczą, zarówno dla artysty, jak i odbiorcy. Malarstwo, w moim rozumieniu, staje się formą medytacji, procesem, który pozwala na ucieczkę od codziennego zgiełku, skupienie na teraźniejszym momencie i osiągnięcie wewnętrznego spokoju. Takiej refleksji towarzyszył cykl *Furyu* – termin ten oznacza w języku japońskim pozwolenie sobie na brak perfekcji. Paradoksalnie takie poszukiwania prowadzą właśnie do ciekawych, a czasem idealnych rozwiązań, kiedy pozwala się farbom na niekontrolowane i nieprzewidziane ruchy, rozbryzgi, prowadzące do nowych efektów.

Zbiór obrazów *Furyu* jest dostępny pod linkiem: <https://grabara.art/furyu/>

W pracach staram się wyrazić instynkt artystyczny, który jest wspólny dla całej ludzkości. Wierzę, że przez sztukę można dostrzec ewolucję malarskich stylów, które przekraczają granice epok i kultur, stając się formą komunikacji międzykulturowej. Malarstwo umożliwia też wyrażenie własnych emocji, które często trudno jest wyrazić słowami. Przez pędzel i płótno, zarówno ja, jak i inni artyści, możemy przekazać nasze najgłębsze uczucia, lęki, nadzieje i marzenia. Ten proces staje się formą emocjonalnego uwolnienia, co ma kluczowe znaczenie dla zdrowia psychicznego. W obrazach, wpisujących się w nurt realizmu magicznego, sięgam po motywy natury, jak drzewa czy ptaki, które symbolizują emocjonalne stany – od spokoju i harmonii po ulotność i zmienność życia.

Zbiór obrazów wpisujących się w realizm magiczny można obejrzeć pod linkiem: <https://grabara.art/oil-paintings-2/>

Malując, uczę się rozumienia, że zmiana świata zaczyna się od zmiany w sobie. Malarstwo pozwala mi na doświadczenie spokoju i wyciszenia, pomaga w poszukiwaniu wewnętrznego balansu. Uważam, że malowanie to nie tylko działanie artystyczne, ale również terapeutyczne, które pomaga mi w radzeniu sobie ze stresem i równoważeniu emocji.


Podczas malowania mój umysł skupia się na kolorach, kształtach i teksturach, co umożliwia odwrócenie uwagi od zewnętrznych stresorów i trosk. Ta forma skupienia, podobna do medytacji, pozwala mi na głębsze połączenie z moim wewnętrznym ja, dając przestrzeń na refleksję i introspekcję. Wierzę, że ten proces jest równie leczniczy dla odbiorców moich dzieł, którzy przez obserwację i interpretację mogą, mam nadzieję, doświadczać podobnych korzyści.

W twórczości podchodzę do malarstwa jako do ścieżki samorozwoju i osobistej transformacji. Poprzez aktywne malowanie i refleksję nad własnymi pracami artyści, a potem także odbiorcy, mogą odbyć indywidualną podróż do samorozumienia i lepszego poznania swoich emocji. W ten sposób malarstwo staje się narzędziem terapeutycznym, które pomaga w leczeniu emocjonalnych ran i promuje zdrowie psychiczne. Współczesne badania również potwierdzają leczniczy potencjał malarstwa. Arteterapia, wykorzystująca malarstwo jako formę terapii, pomaga wielu ludziom w radzeniu sobie z różnymi problemami psychicznymi, od depresji po traumę. Malowanie staje się bezpiecznym miejscem dla wyrażania trudnych emocji i promuje zdrowie psychiczne przez kreatywną ekspresję i samowiedzę.

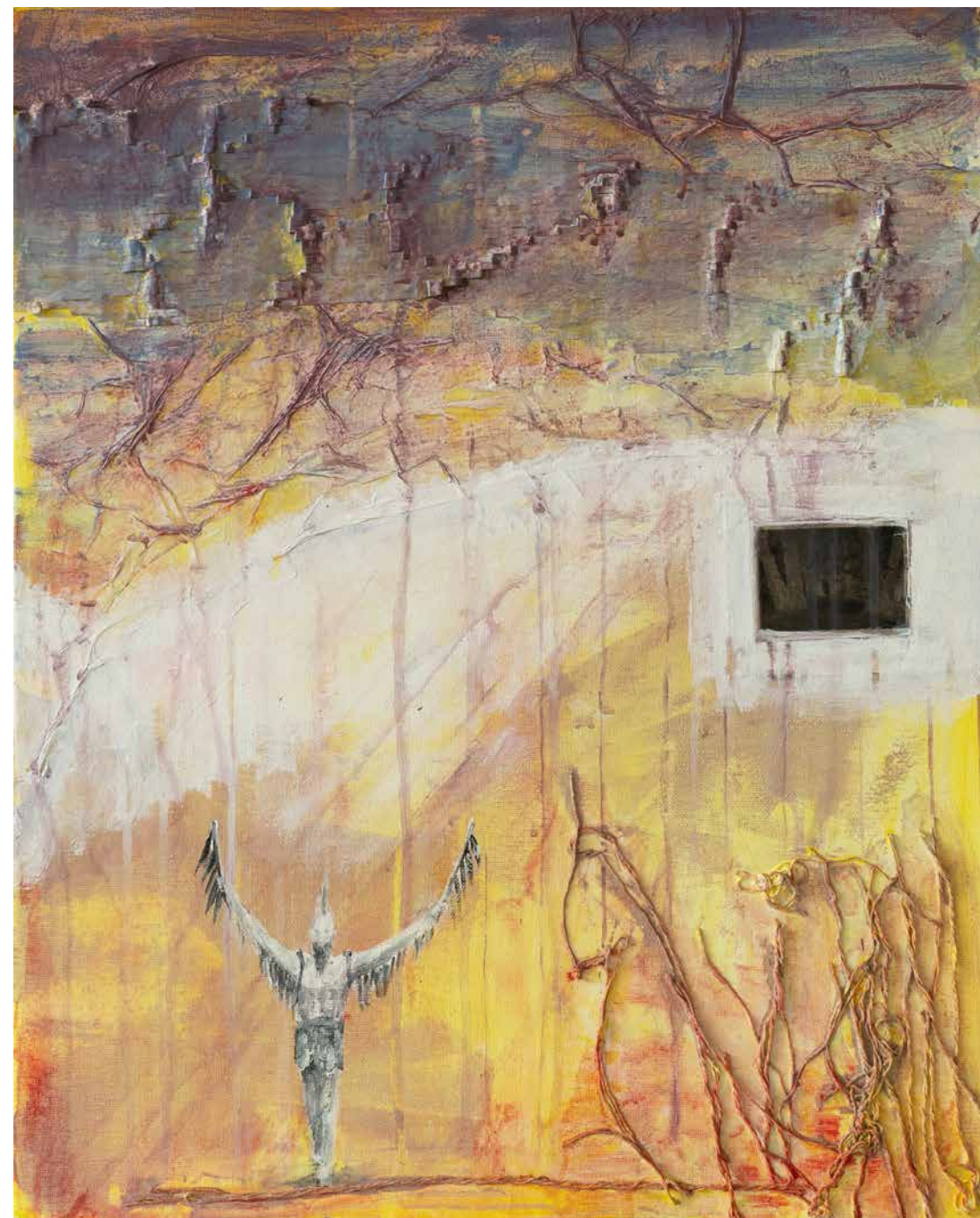
Moje prace często czerpią z przyrody, inspiracją do nich są szczególnie górskie krajobrazy Ustronia. Każdy obraz jest odzwierciedleniem subiektywnego akordu kolorystycznego – zestawu barw, który odpowiada mojemu sposobowi postrzegania świata. W mojej twórczości można również dostrzec wpływy kultury wschodniej – harmonia z naturą i akceptacja niedoskonałości są dla mnie kluczowe. Moje obrazy często przedstawiają drzewa i postacie, symbolizujące związek człowieka z naturą, oraz ptaki, które reprezentują wolność, przemijanie i ulotność.

W sztuce kieruję się zasadą „minimum środków, maksimum ekspresji”. Dla mnie każdy

pociągnięty pędzlem kształt, każdy wybrany kolor ma głębokie znaczenie i jest częścią większej opowieści, którą pragnę przekazać przez sztukę. To podejście nie tylko definiuje mój styl malarski, ale również odzwierciedla moją filozofię życiową.

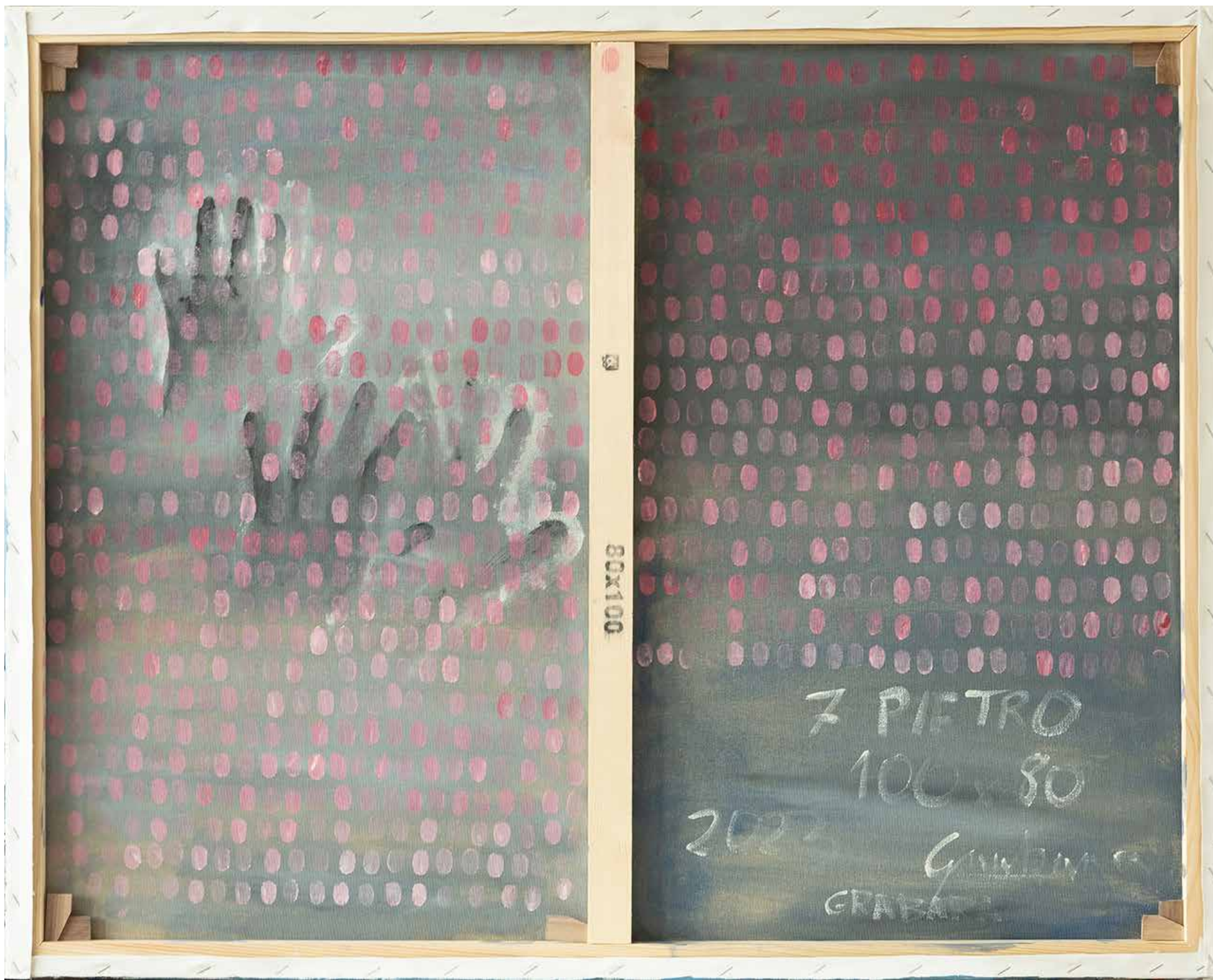
Zapraszam do poznania mojej twórczości na stronie internetowej: <https://grabara.art/> 

Krzysztof Grabara – urodził się w 1985 roku w Kościanie. Jest samoukiem. Malarstwem zajął się w lutym 2019 roku. Prowadzi także warsztaty i udziela konsultacji z zakresu fotografii. W 2018 roku, na dwa lata przed emeryturą, w związku z upokorzeniem i dehumanizacją rzucił pracę jako policjant, by zająć się tworzeniem. Po roku malowania został wyróżniony przez Polish Masters of Art w kategorii #youngmasters za obraz wykonany techniką akrylu oraz dwukrotnie w roku następnym za prace wykonane w technice pasteli olejnych. Największym sukcesem jest wystawa indywidualna w Ochorowiczówce – Muzeum Magicznego Realizmu w Wiśle oraz pojawienie się obrazu „Tkanka” z cyklu *Messenger* na aukcji surrealizmu organizowanej przez Desa Unicum (obok prac m.in. Zdzisława Beksińskiego, Rafała Olbińskiego, Tomasza Sętowskiego, Maksymiliana Novaka-Zemplińskiego). Ponad 500 prac artysty znajduje się w kolekcjach prywatnych i instytucjonalnych (Muzeum Magicznego Realizmu w Wiśle) w Polsce, Austrii, Finlandii, Irlandii, Wielkiej Brytanii, Szwajcarii, Francji, Hiszpanii, Włoszech, Belgii, Holandii, Niemczech, Portugalii oraz w Chinach i USA.









80x100

7 PIETRO

100 80

2000

GRATIA

GRATIA



ZVJ

7 PIETRO

50x50 2023

Gubina
GRABAR







