



ДЖУЛИЯ ПУТЬ КЭМЕРОН ХУДОЖНИКА

С книгой «Путь художника»
вы узнаете, что сдерживает
ваши творческие способности,
и сможете двигаться вперед.

Элизабет Гилберт

Ваша творческая мастерская

Джулия Кэмерон

Путь художника

Издательство "Livebook/Гаятри"

1992, 2002

Кэмерон Д.

Путь художника / Д. Кэмерон — Издательство "Livebook/Гаятри" , 1992, 2002 — (Ваша творческая мастерская)

Эта книга – практический курс, рассчитанный на 12 недель ежедневных занятий, помогающих начинающему (продвинутому) творцу (любому из нас) разглядеть и разбудить в себе новые, подчас неожиданные таланты. Книга «Путь художника» за 20 лет своего существования изменила жизни миллионов людей, а именно – их отношение к собственным креативным способностям, и помогла им реализовать свои мечты о творчестве. Джулия Кэмерон, выдающийся консультант по раскрытию творческих способностей человека, учит слышать свое сердце и творить, оставив отринув сомнения и страхи.

© Кэмерон Д., 1992, 2002
© Издательство "Livebook/
Гаятри" , 1992, 2002

Содержание

Несколько слов от издателей	6
Благодарности	7
Предисловие к изданию, посвященному десятилетию книги	9
Введение	14
Мой собственный путь	17
Духовное электричество: основные принципы	20
Как с помощью этой книги достичь творческого возрождения	22
Чего ждать	23
Основные методы	26
Утренние страницы	27
Творческое свидание	34
Наполняя колодец, оживляя пруд	37
Творческий контракт	40
Неделя 1	41
Художники-тени	42
Защищая внутреннего творческого ребенка	45
Ваш внутренний враг: основные отрицательные убеждения	46
Внутренний союзник: позитивные орудия	49
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Джулия Кэмерон Путь художника

© Julia Cameron, 1992, 2002

© Д. Сирмаха, перевод, 2005

© Livebook, 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Несколько слов от издателей

Можно ли научить человека творить? Этот вопрос родился, вероятно, тогда же, когда человек стал называть некую совокупность собственных действий «творчеством». Да и что есть творчество, в самом деле?

Почему-то зачастую принято считать, что творчество – удел гениев, что способность творить бывает только врожденная, и если при первом же подходе к чистому листу у вас не получилась голубка Пикассо или голубые танцовщицы Дэга, или булгаковский сон Пилата, то вам нечего делать в творчестве. И аргументы в пользу творчества в столярном или сапожном деле для многих звучат неубедительно. В самом деле – ни тебе лавров, ни тебе медных труб... Но стоит как следует разглядеть и увидеть, что слава и признание – всего лишь «побочные продукты» творчества, а в самой своей сердцевине креатив имеет кое-что более значимое и, главное, остающееся с творцом навсегда.

Сергей Довлатов писал: «В любой работе есть место творчеству», а Сомерсет Моэм утверждал, что «творчество – особый вид деятельности, оно в самом себе несет удовлетворение». Похоже, что не имеет значения, чем занят творец – важно, как он это делает. Стоит творцу взяться за дело, как оно тут же становится творчеством. Потому как что бы он ни делал, он делает это по-своему – «Всякое творчество есть по сути своей молитва. Всякое творчество направлено в ухо Всевышнего», – писал Иосиф Бродский.

Но на этом «плоды» творчества не заканчиваются. Творящий человек, сам того не подозревая, открывает для себя все новые и новые степени свободы, не подвластные времени, пространству и правительствам – «Не приписывайте художнику нездоровых тенденций: ему дозволено изображать все», – говорил Оскар Уайльд, а Ромен Роллан утверждал, что «вся радость жизни в творчестве. Творить – значит, убивать смерть».

Книга «Путь Художника», которую доведется прочесть (или даже потренироваться с ее помощью), – плод многолетней увлеченной, даже восторженной практики самой Джулии Кэмерон и тысяч ее учеников, которые попытались прикоснуться к творческому началу внутри себя и самостоятельно ответить на вопрос, что же такое творчество для них самих. Не поленившись и пройдя весь 12-недельный курс, предлагаемый в книге, вы совершенно по-новому взглянете на собственные способности, умения и глубины вдохновения. Мы, экипаж издательства «Гаятри», опробовав этот курс на себе, заявляем, что для нас методика Джулии Кэмерон работает.

Мы отдаем себе отчет в том, что поверить в себя, найти на это время и решимость не так-то просто – в наше-то время вечной беготни под девизом «Я занят-занят-занят». Но, поверьте, просто следуя несложным, живым и занимательным упражнениям, предлагаемым «Путем Художника», мы получили огромное удовольствие, а результаты не заставили себя ждать – мы больше и ярче пишем, нам еще более интересно и легко делать то, что мы делаем. А ведь у нас в экипаже нет «врожденных гениев».

Нам бы очень хотелось, чтобы и российские творцы создавали подобные книги, чтобы у нас был свой, «российского происхождения» учебник по творчеству. Мы знаем, что первые шаги уже сделаны: «Учись видеть» Марины Москвиной – это первая российская книга о творчестве, рассчитанная на самый широкий круг читателей, большинству из которых может казаться, что творчество – неведомая и недоступная для них территория. «Путь Художника» Джулии Кэмерон – еще одна жемчужина в коллекции книг о творческом взгляде на жизнь, и, несмотря на то, что родной язык этой книги – английский, она раскроет не одну тысячу талантов на российской земле.

Шаши МАРТЫНОВА

Благодарности

Более чем миллион людей внесли свой вклад в создание «Пути художника». Это превратилось в настоящее движение. Однако есть люди, без которых книга просто не родилась бы. Я хотела бы выразить свою благодарность некоторым из них.

Джереми Тарчеру – за публикацию моего труда, за редактирование и внимание, а также за присущие ему блеск и проницательность.

Джоэлу Фотиносу – за то, что он заботился о моей работе, поддерживал ее и мои самые заветные мечты, за его силу и ясность.

Марку Брайану – за поддержку и защиту, а также за его передовое и романтическое мышление, умение понять и простить отличия между нами.

Моей дочери Доминик Кэмерон-Скорсезе – за терпение, проявленное, когда мама не уделяла ей достаточно времени, и за то, как она несет двойную ношу – славы во втором поколении и таланта в первом. Благодарю ее за то, что она всегда была именно тем творческим человеком, для которого мне хочется писать самые лучшие и самые полезные книги. Я восхищаюсь ее прозорливостью, чуткостью и подлинным творческим мужеством.

Эмме Лайвли – за силу ее воображения, отвагу и убедительность в работе с моей музыкой и книгами. Она настоящий друг не только творческому началу во мне, но и моим мечтам и желаниям. Мы познакомились благодаря «Пути художника» и моему мюзиклу «Авалон» и за последние четыре года получили большое удовольствие от совместной работы над музыкой.

Сюзан Шульман – за ее многолетнюю преданность «Пути художника». Я восхищаюсь ее видением темы и скромностью, а также смелостью, которую она проявила, проходя вместе со мной через сложные испытания.

Пэту Блэку – за то, что он не давал сбиться с курса, когда «Путь художника», да и я сама переживали трудные времена.

Дэвиду Гроффу – талантливому писателю и мыслителю.

Джоанне Тани – за ювелирное и чуткое редактирование.

Саре Кардер – за умелое и бережное содействие, далеко выходящее за рамки долга.

Джеймсу Навэ – коллеге-преподавателю за верность и щедрость в работе.

Тиму Уитеру – особая благодарность за музыкальное мастерство, а также за творческое и педагогическое сотрудничество в течение долгих лет и на многих проектах.

Мауне Эйхнер и Клэр Ваккаро – за вдохновенное и утонченное художественное оформление, за то, что они всегда помнят о том, что назначение следует за формой, и за

то, что в работе с моими книгами они всегда следовали творческой формуле «Красота – это правда, а правда – это красота».

Огромное спасибо моей сестре, а часто и товарищу по работе – художнице **Либби Кэмерон**, чье остроумие и выдумка помогли мне поддержать «Путь художника» новыми методиками. Она хорошо знает, что смех – лучшее лекарство, и ей я обязана разработкой приема творческой «скорой помощи» с ложкой меда, позволяющей легче проглотить горькую пилюлю. Глубочайшая благодарность за ее работу над книгами «Путь художника», «Бог всего лишь слово из трех букв», а также готовящейся к выходу «Как не нужно творить» и за все прочее, не менее важное.

Благодарю **Сонию Чокет** и **Лари Лонергана** – за их любовь и ясность, ощущаемые мной, когда я старалась вырастить из крошечных семян большие мечты.

Эдмонду Таулу и **Роберту Макдональду** – спасибо за созидательный подход и благородство, с которым они поддерживали и вдохновляли меня на все виды творчества, которыми я когда-либо занималась.

Наконец, хочу поблагодарить тех, кто шел по пути художника до меня и указал мне дорогу, особенно **Джулианну Маккарти**, **Макса Шовальтера**, **Джона Ньюленда**, а также всех, кто освещает книгу своим внутренним светом артистизма и великодушия.

Книга посвящается Марку Брайану. Он убедил меня написать ее, помог придать ей форму и преподавал изложенный в ней курс вместе со мной. Без него этой книги не существовало бы.

Предисловие к изданию, посвященному десятилетию книги

Искусство – это духовная сделка.

Творческие люди – выдумщики и фантазеры. Мы практикуем особую форму веры, когда движемся к своей творческой цели. Она мерцает вдалеке, ясно различимая нами и совершенно невидимая для окружающих. Об этом трудно помнить, но именно наша работа формирует рынок, а не наоборот. Искусство – дело веры; мы занимаемся особой практикой. Иногда мы чувствуем его зов и, как многие паломники, сомневаемся в том, что чувствуем, даже когда уже собрались в дорогу. Но это нам не мешает.

Я пишу эти строки за черным лакированным китайским столом, глядя на запад, поверх реки Гудзон, туда, где простирается Америка. Я живу на западной стороне Манхэттена, который сам по себе маленькая страна. Основное мое занятие – обработка сценариев мюзиклов для постановки их на сцене. Весь Манхэттен – обитель певцов и певиц, не говоря уже о Бродвее. Я здесь потому, что меня привело сюда искусство. Я послушалась и пришла.

В Манхэттене больше творческих людей на душу населения, чем где бы то ни было в Америке. Виолончели здесь встречаются столь же часто, как коровы в Айове. Они здесь – часть пейзажа. Сидя за пишущей машинкой, глядя на городские огни, я тоже чувствую себя той, кого Манхэттен очень хорошо знает. Я сочиняю фортепьянную музыку в десяти кварталах от места, где долговязый подросток Ричард Роджерс¹ взобрался на склон, чтобы познакомиться с низкорослым Лэрри Хартом, своим будущим партнером. Вместе они мечтали в жару и в холод.

Моя квартира находится на улице Риверсайд. Всего в квартале отсюда Бродвей – он оказывается прямо за моей спиной, когда я, как сейчас, стою лицом к чернильно-синей реке и гляжу на солнце, садящееся в разноцветные клочья облаков. Гудзон – широкая и темная река, но в ветреные дни, которые случаются довольно часто, вода покрывается белесой зыбью. Вишнево-красные упрямые буксиры, будто жуки, протискиваются носом сквозь волны и движутся взад-вперед по реке, подталкивая тяжелые баржи. Манхэттен – это морской порт и место, где сбываются мечты.

Манхэттен кишит мечтателями. Все творческие люди о чем-то мечтают и едут сюда, привозя мечты с собой. Не все здесь одеваются в черное, до сих пор курят сигареты и пьют крепкие напитки, не все живут мишурной романтикой трудных времен в крохотных квартирах, полных надежд и тараканов, в кварталах, которыми брезгают даже крысы. Но, как и тараканы, люди искусства тут повсюду, от бедных наемных квартир до пентхаусов. В нашем доме поселилась не только я со своим фортепьяно и пишущей машинкой, а еще и оперная певица, которая будоражит трелями окрестности, словно жаворонок, взмывающий со дна ущелья. Официанты в округе почти сплошь – актеры, а самые привлекательные косолапые девушки из местных занимаются танцами, хоть и трудно себе представить грациозные па, глядя на их неуклюжую походку.

Днем я выпила чашку чая в кафе «Эдгар», названном в честь Эдгара Алана По, который жил здесь и умер подальше от центра, в Бронксе. Я заглядывала в окна первого этажа Леонарда Бернстайна² и слегка цепенела всякий раз, когда проходила мимо арки, в которой застрелили Джона Леннона. От моей квартиры один квартал до пристанища Дюка Эллинг-

¹ Ричард Роджерс (1902–1979) – известный американский композитор, автор популярных мюзиклов, в том числе «Оклахомы». Создавал свои шоу на либретто Лоренца Харта, а затем Оскара Хаммерстайна. (Здесь и далее прим. перев.)

² Леонард Бернстайн (1918–1990) – американский дирижер, композитор, пианист, музыкальный писатель, педагог.

тона³, а неподалеку отсюда есть даже улица, названная его именем. Манхэттен – город, полный призраков. Творческая сила – много сил – вот что витает между стенами этого ущелья.

Именно здесь, в Манхэттене, я начала преподавать курс «Путь художника». Как все творческие люди – а это, если задуматься, каждый из нас, – я испытываю вдохновение. Я почувствовала призвание учить и ответила на этот зов несколько неохотно. «Как же быть с моим собственным творчеством?» – недоумевала я. Тогда я еще не знала, что нам и правда свойственно практиковать то, что мы проповедуем, и что, помогая другим выйти из творческого тупика, я помогу и себе, и что, как и всем художникам, мне легче будет раскрыться в компании родственных душ, доверяющих жизни все больше и больше. Когда я почувствовала призыв преподавать, то не могла и предположить, сколько пользы это принесет и мне, и другим.

В 1978 году я начала учить людей искусства выходить из творческого тупика и вставать на ноги после творческой травмы. Я делилась с ними теми приемами, которые использовала сама, занимаясь творчеством. И старалась быть как можно деликатнее и предупредительнее.

«Помните: существует творческая энергия, которая хочет проявить себя через вас»; «Не судите свою работу или самих себя. Позже разберетесь»; «Позвольте Богу работать через вас», – говорила я им.

Мои методы были просты, а студенты – немногочисленны. Однако за десять лет уровень и первых, и вторых необычайно вырос. С самого начала моими учениками в основном были застопоренные и травмированные неудачами художники, поэты, керамисты, писатели, режиссеры, актеры и все те, кто просто хотел проявить себя созидательно в жизни либо в любом виде искусства. Я излагала материал бесхитростно, потому что таким он и был. Творчество, будто просо, прорастает даже при минимальном уходе. Я учила людей, как лучше наладить такой уход и чем насытить свое творческое начало. А они отвечали мне сочинением книг, съемкой фильмов, рисованием картин, фотографией и многим другим. Вскоре обо мне узнали очень многие, и заполнять класс стало все легче и легче.

Тем временем я и сама работала. Писала пьесы, романы, рассказы и сценарии. Снимала художественные фильмы и телепрограммы. Сочиняла стихи, а потом и делала постановки. Занимаясь всем этим, я освоила больше творческих приемов, написала больше статей по педагогике и, следуя советам своего друга Марка Брайана, сначала сложила их в некую систему, а затем и в книгу.

Мы с Марком создавали эту книгу рука об руку – она должна была получиться простой, такой, чтобы я могла отправить ее каждому, кому нужна была помощь. Мы разослали ее в этом виде, пожалуй, тысяче человек, которые в свою очередь ксерокопировали ее и дарили друзьям. До нас стали доходить необыкновенные истории о возрождении: художники снова брались за кисть, актеры играли на сцене, режиссеры снимали фильмы, а люди, которые раньше никогда не занимались искусством, начинали творить именно в той области, о которой мечтали. Мы слышали рассказы о неожиданных прорывах и медленных пробуждениях.

Воображение, на мой взгляд, это прежде всего Сила Жизни.

>> Тэйлор КОЛЬРИДЖ

[английский поэт, 1772–1834]

Человек должен стать тем, кем должен, чтобы выполнить предназначение судьбы.

>> Пол ГИЛЛИЧ

[немецко-американский ученый, богослов, 1886–1965]

³ Дюк Эллингтон (1899–1974) – американский пианист, композитор, аранжировщик.

Сам я ничего не делаю. Святой Дух вершит все через меня.
>> Уильям БЛЕЙК

Джереми П. Тарчер, известный издатель книг о творчестве и потенциале личности, прочитал черновики этой работы и решил опубликовать их. Я разделила книгу на двенадцать частей – по неделям курса, посвящая каждую неделю конкретному вопросу. Рукопись стала концентратом опыта двенадцати лет преподавания и двадцати лет творческой деятельности в разных сферах искусства. Вначале я назвала ее «Исцеление художника внутри нас». Затем, после долгих раздумий, решила изменить заглавие на «Путь художника». Это подчеркивало внимание к духовному аспекту. Я начала наблюдать за собственными чудесами.

Я часто путешествовала, выступая с лекциями. На встречах люди дарили мне диски, книги, видеокассеты, протягивали письма, поясняя: «Я воспользовался(ась) вашими методиками и создал(а) вот это». Самым частым комплиментом было: «Вы изменили мою жизнь». Я слышала его от известных и неизвестных людей – начиная от жителей захолустья и кончая знаменитостями, чьи портреты печатают на обложках журналов. Используя наши приемы, художники преодолевали творческий застой и добивались побед на крупных выставках. Писатели не только снова начинали писать, но и получали такие премии, как «Эмми» и «Грэмми». Я чувствовала себя покорной служгой Великого Творца, призванного вернуть силу, жизнестойкость и вдохновение людям, идущим индивидуальными творческими путями, разнообразными и не похожими друг на друга. Одна пережившая глубокий кризис писательница, которой было далеко за пятьдесят, получила премии за свои пьесы. Один «посторонний наблюдатель» сочинил и записал оригинальный сольный альбом. Мечты, погребенные в землю, давали всходы и расцветали повсюду, где Великий Творец проводил своей рукой садовника. Я получала благодарности, которые по праву принадлежат Богу. Я была всего лишь проводником энергии, подтверждая этим фактом, что Великий Творец любит творческих людей и активно помогает тем, кто раскрывается в творчестве.

От человека к человеку, из рук в руки, «Путь художника» начал распространяться. Я слышала о группах своих читателей в джунглях Панамы, в малонаселенных землях Австралии и даже в редакции газеты «Нью-Йорк таймс». Друиды, суфии, буддисты находили нечто общее в моих простых наставлениях. «Путь художника» попал в Интернет, и там тоже стали формироваться группы или, как их называю я, кружки; будто дыни на грядке, они посылали усики-отростки к новым группам в Англию, Германию, к швейцарским поклонникам Юнга. Как сама жизнь, «Путь художника», который теперь уже назывался «движением», и правда продвигался вперед очень настойчиво, чтобы не сказать жадно. Помогая друг другу, творческие люди быстро множили свои ряды. Создавались произведения искусства, карьеры обретали прочность благодаря поддержке друзей. Все это не могло не радовать.

Сто тысяч человек купили книгу и воспользовались ею. Потом еще двести тысяч, потом миллион, потом еще и еще. Сначала мы только слушали, а затем и сами начали рекомендовать «Путь художника» к использованию в больницах, тюрьмах, университетах, центрах развития личности, на семинарах психологов, врачей, в группах больных СПИДом, в программах для женщин, подвергшихся насилию, не говоря уже о художественных студиях, теологических программах, консерваториях. И, конечно, передавали книгу из рук в руки, от сердца к сердцу, от художника к художнику, предлагая первую помощь и теплое участие. Точно волшебный сад, «Путь художника» продолжал жить и разрастаться. Это длится поныне. Сегодня утром я получила письмо с благодарностью; к нему была приложена только что вышедшая книга. На данный момент «Путь художника» уже издан на двадцати языках, курс преподавали и применяли повсюду, от «Нью-Йорк таймс» до Смитсоновского⁴,

⁴ Смитсоновский – институт, просветительский центр в Вашингтоне с сетью музеев.

от Эзалена⁵ до элитных музыкальных студий вроде Джуллиарда⁶. Как и Общество анонимных алкоголиков, кружки «Путь художника» собирались в подвалах церквей и в оздоровительных центрах, в соломенных хижинах Центральной Америки и окруженных питонами лачугах Австралии. Я уже упоминала, что многие психологи взялись вести и поддерживать группы. Их подопечные «выздоровливают», потому что творчество – это признак здоровья и, занимаясь им, они открывают лучшее в себе. А в каждом из нас это лучшее гораздо значительнее, чем мы можем вообразить.

Я хочу, чтобы «Путь художника» был доступным бесплатно и, как и двенадцатинедельная программа, осваивался людьми самостоятельно, без оглядки на лидера, побуждая к росту через простоту и раскованность, помогая личности раскрываться по принципу «тише едешь – дальше будешь» методом естественных шагов, через систему упражнений и самопроверок. «Он сам себя защитит, реализует и уберезет от злоупотребления» – таков был мой подход.

Когда мы перевалили через миллионную отметку, я испугалась, что у меня самой не хватит времени заниматься творчеством – а без этого я больше не могла бы помогать другим. Как я напишу методическое пособие, если у меня не возникнет новых идей, чему учить? Мало-помалу я укрылась в уединении моей личной творческой лаборатории – есть внутри меня тихое, умиротворяющее место, где я могу творить и тем самым познавать новое. Каждое произведение искусства, которое я создавала, говорило мне о том, чему учить дальше. Каждый год работы напоминал, что творчество бесконечно. Высшего предела не существовало, хотя иногда рост шел медленно. Вера – вот необходимая составляющая.

Я начала писать своего рода депеши – короткие книги, нацеленные на то, чтобы предупредить о современных помехах, встающих на пути к здоровой и спокойной творческой жизни. Так появились «Право писать», «Запасы» и другие, более скромные и мягкие по тону путеводители, например «Книга творческих свиданий» и «Путь художника: дневник утренних страниц», а также «молитвенники», цель которых – обеспечение чувства безопасности и спокойствия у тех, кто вступает на творческий путь в этом мире. Я желала всем надежной поддержки и добрых попутчиков. Хотя искусство – путь духовный, лучше всего идти по этому пути в хорошей компании. Меня послушались.

Мои книги стали элементом некоторых экскурсионных автобусных программ, они включались в фильмы, ими обменивались бабушки и внуки для выражения взаимной привязанности, они служили мостом для многих творческих людей при смене среды обитания и сфер деятельности.

За это время у меня вышли роман, сборник рассказов и три пьесы – они дополнили число моих книг, которых на сегодня семнадцать. Кроме того, я продолжала заниматься творчеством и преподавать. Мои ученики получали премии, и я не отставала от них. Журнал «Атни Ридер» отметил «Путь художника» как шедевр; сборник поэзии, который я выпустила вместе с Тимом Уитером, был назван наиболее оригинальным, а мои методические труды фигурировали в американских и мировых списках бестселлеров. Удивительно ли, что часто я чувствовала себя до глубины души пораженной, сбитой с толку, ошеломленной такой скоростью событий и таким количеством последователей? Один из парадоксов жизни известных писателей заключается в том, что идти навстречу естественной потребности сидеть в одиночестве за столом и писать становится все сложнее. Мои собственные утренние страницы продолжали служить для меня бесценным и неисчерпаемым источником указаний. Мне было велено искать одиночества и в то же время стремиться к товариществу с другими творческими людьми, которые, как и я, верили в то, что мы всегда ведомы – Великим Создателем и теми, кто шел по этой дороге до нас, пролагая свой собственный «Путь художника»

⁵ Эзален – местность в Калифорнии.

⁶ Джуллиард – престижная школа музыкального и актерского искусства в Нью-Йорке.

и наслаждаясь теми же видами искусства, которые нравятся нам. Высшие силы всегда готовы нам помочь, надо только попросить. Мы должны быть готовыми просить, достаточно восприимчивыми, чтобы позволить себе быть ведомыми, и желающими поверить, несмотря на приступы сомнений. Творчество – дело веры, и мы должны быть тверды в ней, способны поделиться ею, помочь другим и получить помощь в ответ.

За моим окном, над Гудзоном, парит какая-то крупная птица. Я вижу ее день за днем, плывущую по свирепым ветрам, которые овевают остров. Она слишком велика для сокола и не похожа на чайку. Выше в долине Гудзона полно орлов. Я не могу поверить, что это один из них, но в душе чувствую, что это именно орел. Он не называет свое имя. Он носит его на себе. Может быть, мы, творческие люди, похожи на таких птиц? Связанные по собственной или еще чьей-то воле, мы плывем по течению нашей мечты, охотясь в рыночных джунглях и ущельях за тем, что увидели сверху. Для художников полет и молитва – обычные дела. Мы должны доверять процессу, видеть дальше «результатов».

На протяжении веков творческие люди твердили о «вдохновении», по секрету рассказывая, что с ними говорят Бог или ангелы. В наше время такие представления об искусстве как о духовном опыте упоминаются крайне редко. И все же основной опыт творчества мистичен. Открывая душу тому, что должно быть сделано, мы встречаем нашего Творца.

И правда, почему слово «Бог» обязательно должно быть существительным? Почему не глаголом?.. Самое активное и подвижное из всего, что есть?

>> Мэри ДЭЙЛИ

[современный американский теолог, религиозный философ]

Творческие люди упорно трудятся в своих домах по всему Манхэттену. Мы по-монашески преданы своей работе, и, как монахов, кого-то из нас посетят видения, а кто-то будет, преклонив колени, работать день за днем, но так и не достигнет славы, не пройдет через испытания «Тони», «Оскар» или Национальной премией по литературе. И все-таки этот тихий, едва слышимый голосок может прозвучать с одинаковой силой в каждом из нас.

Так что мы молимся. Слава придет к некоторым. Почет – ко всем, кто трудится. Как художники, мы познаем на себе, что «Бог – в деталях». Создавая свои произведения, мы наполняем наши жизни творчеством. Занимаясь творчеством, мы лично знакомимся с Творцом.

Введение

Когда меня спрашивают, кем я работаю, я отвечаю так:

«Я режиссер-сценарист, а еще веду семинары по творчеству». Тут людям обычно становится интересно.

«Как это? Разве можно научить творчеству?» – интересуются они то с пренебрежительным, то с пытливym выражением на лице.

«Творчеству научить нельзя, – говорю я. – Зато научить людей позволять себе творить можно вполне».

«Вы что, хотите сказать, что на это способен каждый?» – теперь уже на их лицах борются недоверие и надежда.

«Да».

«Вы и правда в это верите?»

«Да».

«А что именно вы делаете?»

Эта книга и есть то, что я делаю. Вот уже десять лет я веду семинары, целью которых является высвобождение творческого начала. Моими учениками были художники и не художники, музыканты и режиссеры, домохозяйки и адвокаты – словом, любой, кто хотел научиться жить более созидательно, занимаясь каким-либо искусством. Более того, любой, кто хотел бы научиться искусству жить творчески. За эти годы я нашла, изобрела, угадала разные приемы, а также была одарена ими свыше. Используя их, преподавая и рекомендуя другим, я видела, как исчезали преграды, мешающие творчеству, и менялись судьбы людей, и все лишь благодаря тому, что мы привлекали Великого Создателя к открытию и пробуждению в нас творческих сил.

«Великий Создатель? Точно о каком-то индейском божестве. Звучит как-то слишком по-христиански, чересчур мудро, слишком...» Глупо? Бесхитростно? Угрожающе? Не спорю. Воспринимайте это как тренировку восприимчивости или как игру. Просто скажите себе: «Ладно, пусть будет Великий Создатель, кем бы он ни был» – и продолжайте читать. Позвольте себе допустить, что где-то существует какой-то там Великий Создатель, который способен помочь вам высвободить творческое начало.

Когда кисть делает свое дело, то непременно наткнется на нечто такое, что не сделать самому.

>> Роберт МОЗЕРУЭЛЛ

[американский художник-экспрессионист, 1915–1991]

Положение художника скромно. Это всего лишь канал.

>> Пит МОНДРИАН

[нидерландский живописец]

Бог должен стать деянием в нашем сознании.

>> Джоэль ГОЛДСМИТ

[учитель практического мистицизма, основатель учения «Бесконечный путь», 1892–1964]

Именно потому, что «Путь художника» по сути является еще и духовным путем, который зарождается и практикуется в творчестве, в этой книге будет встречаться слово «Бог». У некоторых читателей оно может вызвать сомнения, напомнить устаревшие, бесполезные,

неприятные или просто невероятные представления о Боге, которые им приходилось слышать с детства. Пожалуйста, сохраняйте непредвзятость.

Помните: чтобы успешно освоить этот курс, понятие о Боге вовсе не обязательно. Мало того, многие общепринятые представления о Боге могут только помешать восприятию. Не позволяйте семантике стать еще одной ловушкой, что заманивает вас в творческий тупик.

Встретив слово «Бог» на страницах этой книги, можете смело заменить его чем-нибудь вроде «благосклонной направляющей силы» или «потока». Речь идет о творческой энергии. Бог – это краткая отсылка к ней, понятная большинству, но ничем не хуже и другие обозначения: Богиня, Разум, Вселенная, Источник, Высшая Сила. Да и не в том дело, чтобы как-нибудь ее обозначить. А в том, чтобы попробовать ею пользоваться. Многие сочли очень полезным представлять себе эту энергию как духовное электричество.

Обычный научный подход, в основе которого лежат опыты и наблюдения, без труда позволяет установить практическую связь с этим самым потоком благосклонной направляющей силы. Моя же цель не в том, чтобы объяснять, обсуждать и пытаться давать ему определение. Не нужно понимать природу электричества, чтобы пользоваться им.

Не называйте данную энергию Богом, если вас это смущает. Нет вообще никакой нужды придумывать ей имя, если только это имя не служит удобной ссылкой на то, что вы пережили сами. Не притворяйтесь, будто верите, если это не так. Лучше оставайтесь атеистом или агностиком. Все равно вы сможете испытать на себе, как работа по изложенным мною принципам переворачивает жизнь.

Как художник с художником, я работала с гончарами и фотографами, поэтами и сценаристами, танцорами и романистами, актерами и режиссерами. С теми, кто знал только, кем он мечтает стать, и даже с теми, кто мечтал лишь как-нибудь проявить себя творчески. Я видела, как «вошедшие в ступор» художники снова брались за кисть, как к отчаявшимся поэтам возвращалась их муза, а неуверенные в себе, застрявшие на одной фразе и обессиленные писатели стремительно исписывали последние страницы черновиков. Все это заставило меня не только поверить, но и твердо убедиться в следующем.

Неважно, сколько вам лет и чем вы занимаетесь в жизни, неважно, является ли искусство вашей профессией, хобби или мечтой, – важно, что никогда не поздно заняться творчеством, и это не будет с вашей стороны проявлением эгоизма, тщеславия или глупости. Один мой пятидесятилетний ученик, который «всегда хотел писать», использовал мою методику и стал получать премии за свои пьесы. Еще один, судья, воспользовался рекомендациями для осуществления мечты всей его жизни – стать скульптором. Конечно, не все после окончания курса делают творчество своим основным занятием. Но даже профессионалы отмечают, что становятся за время нашей учебы в большей степени людьми, а уж потом – творческими людьми.

Опыт – мой собственный и тех, кого я могла наблюдать, – заставил меня поверить в то, что творчество – это наша истинная сущность, а все, что заводит нас в творческий тупик, неестественно и лишь мешает процессу, который когда-то был так же обычен и так же чудесен, как и тот, что дарит жизнь цветку на конце тонкого зеленого стебля. Я нахожу этот процесс установления духовной связи простым и безыскусным.

Если вы находитесь в состоянии творческого «ступора» – а я считаю, что в той или иной мере его переживает всякий художник, – возможно, даже вероятно, что вы научитесь творческой свободе, последовав советам этой книги. Так же как во время занятий йогой у вас изменяется сознание, хотя вы всего лишь делаете растяжку, упражнения из этой книги тоже изменяют сознание, хотя вы только пишете и играете. Итак, выполняйте приведенные упражнения, а результат не заставит себя ждать, независимо от того, верите вы в это или нет, независимо от того, называете это духовным пробуждением или как-то иначе.

Короче говоря, теория ничто в сравнении с практикой. Вы займетесь формированием в своем сознании каналов, через которые творческие силы смогут начать свое действие. Ваше творческое начало даст о себе знать, как только вы согласитесь очистить эти пути. В каком-то смысле оно похоже на кровь. Так же как кровь всего лишь объективная часть вашего физического тела, творческое начало – часть вашего духовного тела, которую не придется изобретать.

Музыка этой оперы («Мадам Баттерфляй». – Дж. К.) была продиктована мне Богом; я лишь записал ее на бумагу и донес до публики.
>> Джакомо ПУЧЧИНИ

Идеи приходят ко мне напрямиком от Бога.
>> Иоганн БРАМС

Мы должны согласиться с тем, что творческий пульс внутри нас и есть творческий пульс самого Бога.

>> Джозеф ЧИЛТОН ПИРС
[современный американский писатель и философ]

Мой собственный путь

Я начала вести семинары по развитию творческих задатков в Нью-Йорке. Я вела их, потому что так мне было велено. Однажды я шла по вымощенной булыжниками улице сквозь Вест-Виллидж, залитую прекрасным полуденным светом. И вдруг в какое-то мгновение поняла, что мне следует учить людей, группы людей, тому, как находить выход из творческого тупика. Возможно, это желание передалось мне от кого-то из гуляющих. Несомненно, в Гринвич-Виллидж большая плотность творческих людей – в том числе «застопоренных», – чем где бы то ни было в Америке.

«Я должен найти выход из тупика», – вероятно, выдохнул кто-то.

«Я знаю, как это сделать», – вероятно, ответила я, отозвавшись на чужие слова. Внутренние движения всегда играли важную роль в моей жизни. Я называю их «приказами на марш».

Так или иначе, я вдруг поняла, что знаю, как помочь таким людям, и что мне суждено заняться этим здесь и сейчас, начиная с тех уроков, которые преподали мне самой.

О каких уроках я говорю, спросите вы?

В 1978 году я бросила пить. Я никогда не считала, что обязана алкоголю тем, что стала писателем, однако тогда мне показалось, будто я буду обязана трезвости тем, что перестану им быть. В моем представлении пить и писать было нераздельно, как, скажем, джин с тони-ком. Загвоздка заключалась в том, чтобы приглушить страх и начать писать как можно скорее, пока спиртной туман не сгустился вокруг моего творческого окошка, вновь заставляя его захлопнуться.

В то время мне было тридцать и у меня был офис на киностудии «Парамаунт». Периодически бывая трезвой, я всю карьеру подчинила такому спазматическому творчеству. Конвульсивному, зависящему от прихоти и эгоистичному. Да, это было творчество, но оно больше напоминало кровь, выходящую толчками из перерезанной сонной артерии. За десять лет писательского труда я не научилась ничему, кроме как безрассудно, очертя голову бросать себя, невзирая на трудности, на стену того, над чем я трудилась. Если мое творчество и было в чем-то духовным, то только в том, что роднило его с распятием. Я падала на прозаические шипы жизни. Я истекала кровью.

Если бы я могла продолжать писать так, по-старому, преодолевая боль, я бы, несомненно, продолжала. В ту неделю, когда я решила покончить с пьянством, у меня вышла пара статей в общенациональном журнале, был готов свеженький сценарий для художественного фильма и стало ясно, что я уже не справлялась с собственным алкоголизмом.

Я сказала себе, что если трезвость означает конец творчеству, то мне это не подходит. И вместе с тем я понимала, что пьянство убьет и меня, и творчество. Нужно было или научиться писать, будучи трезвой, или бросить писать совсем. Итак, отнюдь не благие намерения, а необходимость положила начало моему духовному преображению. Мне пришлось отыскивать новый творческий путь. Именно тогда и начались мои уроки.

Я училась передавать свой творческий процесс в руки единственного бога, в которого могла поверить, – бога творчества, жизненной энергии, которую Дилан Томас⁷ назвал «силой, что сквозь фитиль зеленый проталкивает цветок». Я училась отступать на второй план и позволять этой созидающей силе вершить работу через меня. Я стала прикасаться к листу бумаги, просто чтобы записать, что слышу. Процесс письма стал больше похож на подслушивание, чем на изобретение атомной бомбы. Он перестал быть изошренным и подрывающим силы. Мне больше не нужно было ждать подходящего настроения или измерять

⁷ Дилан Томас (1914–1953) – английский писатель, поэт, сценарист.

градус эмоций, чтобы посмотреть, не приближается ли вдохновение. Я просто писала. Никаких оценок. Хорошо, плохо? Не мое дело. Не я это создавала. Освободившись от ответственности сознательного авторства, я и писала свободно.

Творческий потенциал внутри каждого человека и есть его подобие Богу.

>> Мэри ДЭЙЛИ

У каждой травинки свой ангел, который наклоняется к ней и шепчет: «Расти, расти».

>> ТАЛМУД

Оглядываясь назад, я удивляюсь, как быстро разделалась с трагедией страдающего писателя. Нет ничего более живучего, чем плохие идеи. И редко бывают идеи хуже, чем наши представления об искусстве. Сколько всего у нас связано с образом художника-страдальца: и пьянство, и беспорядочные связи, и безденежье, и жестокость к близким, и склонность к самоедству. Все мы знаем, как бедны-безумны-распутны-безответственны творческие люди. А если им вовсе не обязательно быть такими, тогда в чем мое оправдание?

Мысль о том, что я могу быть здравомыслящей, трезвой и при этом еще и творческой личностью, пугала меня неизбежностью личной ответственности. «Вы имеете в виду, что если у меня есть этот дар, то мне следует им пользоваться?» – Да.

К счастью, мне был ниспослан еще один «застопоренный» писатель, с (и над) которым я тогда работала. Я принялась учить его тому, чему училась сама. («Прочь с дороги. Пусть все само работает через тебя. Копи страницы, а не суждения».) У меня получилось. Он снова начал писать. Теперь нас было двое. Вскоре у меня появилась еще одна «жертва», на этот раз художник. Мои методы подошли и для изобразительного искусства.

Все это меня очень подзадоривало. В хорошие минуты я представляла, как превращаюсь в такого картографа, который находит выход из затруднительного положения для себя и всех, кто захочет за ним последовать. Я никогда не собиралась стать преподавателем. Меня просто злило, что у меня никогда не было достойного учителя. «Почему мне нужно учиться именно так, методом проб и ошибок, натываясь на стены? Нас, людей творческих, легче чему-нибудь научить, – думала я. – Нужно отметить флажками опасные места на пути и тропки, по которым удастся срезать дорогу».

Такие мысли клубились у меня в голове, когда я бродила вдоль Гудзона, наслаждаясь полуденным светом и раздумывая над своим следующим произведением. И тут поступил приказ на марш: я должна преподавать.

Через неделю мне предложили должность преподавателя и рабочее место в Нью-Йоркском институте женского искусства, о котором я раньше и слыхом не слыхивала. Вскоре собрались мои первые ученики – «застопоренные» художники, романисты, поэты и кинорежиссеры. Я начала учить их тому, что потом составило эту книгу. С тех пор у меня было еще много учеников и много уроков.

Эта книга началась с заметок, сделанных по ходу занятий моим партнером Марком Брайаном. Со временем я начала отправлять блоки материалов по почте. Странствующий последователь Юнга Джон Джиганини рассказывал о моей технике везде, где читал лекции, – а читал он их, казалось, повсюду. За этим всегда следовали просьбы послать материалы. А дальше сработала сеть связей членов братства «Созидательной духовности», мне стали писать из Дубьюка в Айове, Британской Колумбии, Индианы. Ученики начали появляться по всему земному шару: «Я сейчас нахожусь в Швейцарии по заданию Госдепартамента США. Пожалуйста, пришлите мне...». И я присылала.

Количество посылок росло вместе с количеством студентов. В конце концов, в результате целенаправленных усилий Марка – «Да запиши ты все это! Ты можешь поддержать очень многих. Выпусти книгу!» – я начала оформлять свои мысли. Я писала, а Марк, который к тому времени стал таким же учителем, как и я, и моим советником-надзирателем, подсказывал мне, что я упустила. Я дописывала, а Марк продолжал подсказывать. Он напоминал мне, что я видела множество чудес, подтверждающих мои теории, и настаивал, чтобы я упомянула о них. Я выложила на бумагу то, что вкладывала в дело на протяжении десяти лет.

Великие импровизаторы похожи на священников. Они думают только о своем боге.

>> Стефан ГРАППЕЛЛИ

[французский джазовый музыкант, скрипач, 1908–1997]

То, что мы играем, и есть жизнь.

>> Луи АРМСТРОНГ

То, что получилось в итоге, оказалось проектом для самостоятельного творческого пробуждения. Как искусственное дыхание рот-в-рот или прием Хаймлиха⁸, применяемый, когда посторонний предмет попадает в дыхательные пути, методики этой книги созданы для спасения жизни. Пожалуйста, пользуйтесь ими и расскажите о них другим.

Много раз я слышала слова: «До того как я пришел к вам учиться, у меня не было ничего общего с творчеством. Годы горечи и потерь оставили печальный след. А потом постепенно начали происходить чудеса. Я поступил в театральный институт, впервые за долгие годы хожу на прослушивания, постоянно пишу и, что самое важное, наконец-то не чувствую себя не в своей тарелке, когда говорю, что я творческий человек».

Сомневаюсь, что смогу передать вам то ощущение волшебства, которое испытываю, наблюдая за жизнью своих учеников до и после курса. А в ходе него даже внешние изменения бывают поразительны, заставляя меня поверить в то, что термин «просветление» нужно понимать буквально. Лица учеников начинают сиять, когда они открывают в себе источник творческой энергии. Такая же заряженная духовностью атмосфера, царящая вокруг великого произведения искусства, наполняет класс во время творческого урока. В некотором смысле все мы творцы, и наша жизнь становится главным произведением.

⁸ Гарри Хаймлих – американский врач и ученый, известный тем, что разработал специальную методику спасения жизни.

Духовное электричество: основные принципы

Для многих из нас мысль о том, что Создатель поощряет творчество, кажется слишком радикальной. Нам свойственно думать или, по крайней мере, бояться того, что творческие мечты – признак гордыни и Бог их никогда бы не одобрил. Как-никак, наше творческое начало – это юнец внутри нас, который и думает по-детски. Если родители высказывали сомнения или неодобрение по поводу наших мечтаний, мы ожидаем такого же отношения со стороны родителя-Бога. Так вот, необходимо избавиться от таких мыслей.

Речь идет о вынужденном – или желанном – духовном опыте. Я называю этот процесс духовным костоправством. Мы выполняем определенные духовные упражнения, чтобы настроиться на творческую энергию Вселенной.

Если вы представите себе Вселенную как необъятное электрическое море, в которое погружены и где зародились, открытие собственного творческого начала превратит вас из чего-то, что бесцельно качается на волнах, в деятельную, сознательную, готовую к сотрудничеству часть экосистемы.

Как учитель я часто ощущаю присутствие чего-то необъяснимого – духовного электричества, если хотите. И я научилась рассчитывать на это нечто, расширяющее мои границы. Я воспринимаю понятие «вдохновенный учитель» как совершенно буквальный комплимент. Не моя рука, а что-то свыше управляет мной. Христос как-то сказал: «Где двое и более соберутся вместе, там и Я между вами». Судя по всему, бог творчества тоже так считает.

Проникнуть в самое сердце творчества – значит пережить мистический союз. А проникнуть в сердце этого союза – значит пережить состояние творчества. Те, кто пользуется духовными терминами в повседневном общении, часто произносят слово «Творец», подразумевая Бога, однако редко видят прямую связь между сотворением, творчеством и искусством. Вдумайтесь в изначальный смысл понятия «Творец». Стремитесь заключить творческий союз с Великим Творцом. Тем самым вы в огромной мере увеличиваете свои способности к творчеству.

Используя методики, данные в этой книге, выполняя еженедельные задания, вы положите начало процессу многочисленных перемен. Пожалуй, самой значительной из них будет явление синхронности: меняясь сами, мы заставляем Вселенную расширять и приумножать эти изменения. К моему письменному столу всегда приклеено слегка грубоватое напоминание об этом: «Падай, а соломку тебе подстелят».

На собственном творческом и учительском опыте я убедилась: когда мы, побуждаемые исключительно верой, начинаем творить, Вселенная будто движется навстречу, помогая нам. Чем-то это напоминает открытие крана на верхней точке оросительной системы – если мы убрали задвижку, поток уже не остановить.

Еще раз повторю, я не прошу вас слепо принимать сказанное. Для того чтобы творческое возрождение произошло, вам не нужно верить в Бога. Я только прошу наблюдать и отмечать, когда перемены случаются. Фактически, вам предстоит быть и акушером, и свидетелем при этих родах.

Творчество – это опыт; на мой взгляд, опыт духовный. И неважно, что вы думаете, – творчество ведет к духовности или наоборот. По сути я не вижу здесь разницы. Перед лицом такого опыта вопрос о вере полностью отпадает за ненадобностью. Когда Карла Юнга в преклонном возрасте спросили о вере, он ответил: «Я не верю, я знаю».

Изложенные ниже духовные принципы – фундамент, на котором строится творческое возрождение и развитие. Перечитывайте их каждый день и заострите ваш внутренний слух, чтобы распознать любые сдвиги в своем отношении к жизни и в верованиях.

Основные принципы

1. Творчество – естественный порядок жизни. Жизнь – это энергия, чистая творческая энергия.
2. Существует невидимая, неиссякаемая творческая сила, которая служит основой жизни, пронизывает и вдохновляет всех и вся, включая нас.
3. Когда мы открываем себя творчеству, мы открываем себя творчеству творца внутри нас самих и в нашей жизни.
4. Мы и сами представляем собой творения и должны в свою очередь продолжать созидание посредством собственного творчества.
5. Творчество – это Божий дар. Использование его есть наш ответный дар Богу.
6. Отказ творить – своеволие, противоречащее нашей истинной природе.
7. Когда мы раскрываемся для исследования нашего творческого начала, мы раскрываемся и для Бога – Благой Направляющей Силы.
8. Как только мы откроем Создателю свои творческие каналы, нас ожидают плавные, но существенные перемены.
9. Нет опасности в том, чтобы открываться для творчества.
10. Наши творческие мечты и желания зарождаются из священного источника. Идя им навстречу, мы приближаемся к священному в самих себе.

Как с помощью этой книги достичь творческого возрождения

Этой книгой можно пользоваться по-разному. Прежде всего я советую подходить к ней творчески. Вам предложено что-то вроде дорожной карты с подробными указателями. Одни мои ученики прорабатывали эту книгу самостоятельно, другие организовывали кружки, чтобы проходить ее сообща. Какой бы способ вы ни избрали, «Путь художника» поможет и вам.

Прежде всего книгу неплохо было бы пролистать, чтобы составить представление «о местности». (Читать книгу – совсем не то же самое, что работать с ней.) Каждая глава содержит статьи, упражнения, задания и еженедельный тест. Пусть вас не пугает объем работы, которую придется выполнить. Основная ее часть всего лишь игра, и все задания, как правило, займут у вас не больше часа в день.

Когда я преподаю этот курс, то предлагаю ученикам составить расписание на неделю. Например, если вы ходите на работу с понедельника по пятницу, начните читать очередную главу уже в воскресенье. Прочитав текст, сделайте письменные упражнения. Без них никак не обойтись. Утренние страницы и творческие свидания тоже необходимы. (Подробнее о них в следующей главе.) Скорее всего, у вас не хватит времени на каждое задание. Постарайтесь осилить примерно половину. Не забывайте, что вторая половина ждет, пока у вас выдастся свободное время. Руководствуйтесь следующими принципами: остановите свой выбор на тех заданиях, что кажутся вам наиболее привлекательными, а также на тех, к которым больше всего не лежит душа. Отложите на потом те, что оставили вас равнодушными. И не забывайте: часто мы противимся больше всего тому, что нам больше всего нужно.

В целом выделите не меньше семи-восьми часов в неделю, по часу в день или чуть больше, если получится. Исправное исполнение этого обещания и следование методикам могут повлечь за собой грандиозные результаты всего через двенадцать недель курса. А если продолжать использовать те же рекомендации и дальше, они в силах изменить всю траекторию вашей жизни.

Творчество позволяет объять необъятное и представить это нашему
взору.

>> Питер КОСТЕНБАУМ
[современный американский ученый]

Я пишу картины не зрением, а верой. Вера дает вам зрение.
>> Амос ФЕРГЮСОН
[современный американский художник]

Работая с книгой, помните, что путь художника пролегает по спирали. Вы будете снова и снова сталкиваться с одними и теми же вопросами, всякий раз на новом уровне. Покончить с творческой жизнью невозможно. Успехи и провалы могут поджидать нас на любой высоте. Наша цель – разыскать верную тропку, найти твердую опору и начать карабкаться вверх. Творческие дали, которые откроются перед вами, очень скоро вселят в вас энтузиазм.

Чего ждать

Многие из нас хотели бы быть более творческими личностями. И многие в душе считают себя именно такими, просто не знают, как реализоваться. Наши мечты ускользают от нас, жизни кажутся какими-то тусклыми. Часто мы вынашиваем ценные идеи, но осуществить их не способны. Иногда у нас есть устремления, которым очень хочется следовать, – научиться играть на фортепьяно, рисовать, брать уроки актерского мастерства или писать. Иногда желания более расплывчаты. Мы тянемся к чему-то, что можно назвать творческой жизнью, распространяя это понятие на работу, отношения с детьми, супругами, друзьями.

И пусть средств для мгновенного и безболезненного превращения в творческую личность не существует, творческое возрождение (или развитие) – уловимый глазом духовный процесс, которому можно учиться. Каждый из нас – сложная и не похожая на других индивидуальность, и все же в этом процессе есть распознаваемый общий знаменатель.

В первые недели работы я обычно замечаю некое легкомыслие и пренебрежение со стороны слушателей. Затем, примерно к середине курса, вспыхивает буря негодования. Ее сменяет печаль, затем, по очереди, сопротивление и надежда. Эта стадия роста, состоящая из спадов и подъемов, становится периодом «родовых схваток»: ученики переживают бурный восторг попеременно с отторжением (как «защитной реакцией») и скепсисом.

После таких противоречивых порывов возникает непреодолимое желание бросить все и вернуться к своей обычной жизни. Это своеобразный период торга. Многие люди с трудом удерживаются от искушения бросить курс. Я называю это явление творческим разворотом. Возвращение к процессу проецирует свободное падение, связанное с избавлением от эго. Все венчает заключительная стадия, которая характеризуется новым самоощущением, независимостью, гибкостью, предсказуемостью и энтузиазмом, а также способностью построить и воплотить в жизнь конкретные творческие планы.

Почему все мы должны пользоваться своей творческой силой? Потому что ничего на свете не делает людей такими щедрыми, радостными, оживленными, смелыми и сочувствующими и такими безразличными к войне и накоплению денег и вещей.

>> Бренда УЭЛАНД

[известный юрист, деятель феминистского движения, 1891–1985]

Цель искусства – не разжиженный интеллектуальный дистиллят, а жизнь, яркая, блестящая жизнь.

>> Алан АРИАС-МИССОН

[американский писатель и художник бельгийского происхождения]

Если все это показалось вам скопищем неразборчивых эмоций, то так оно и есть. Приступая к процессу творческого возрождения, мы отстраняемся от прежнего уклада жизни. Иными словами, мы избавляемся от старых привязанностей, что символизирует последовательную работу над собой во всякой медитативной практике.

Мы словно медленно приподнимаемся и отдаляемся от повседневного быта, пока нам не откроется «вид сверху», который позволит сделать правильный творческий выбор. Представьте себе путешествие по пересеченной, прихотливой по ландшафту, восхитительно живописной местности. Вы добираетесь вверх по склону до следующей смотровой площадки. Плоды отстранения от привычного и есть то, что вам необходимо понять и принять как положительный итог болезненного и воодушевляющего процесса.

Многие из нас обнаруживают, что попусту растратили свой творческий потенциал, безоглядно вкладывая его в чужие жизни, надежды, мечты и планы, оттеснившие и смешавшие собственные. Укрепляясь в своей основе через воздержание, мы обретаем способность осознать свои пределы, мечты и подлинные цели. Мы становимся более гибкими и в то же время менее уступчивыми по отношению к чужим капризам. Мы ощущаем себя все более независимыми и полными скрытых возможностей.

Обычно, говоря о воздержании, мы подразумеваем нечто материальное. Мы бросаем пить, принимать наркотики, есть сладкое и жирное, употреблять кофеин, курить и страдаем от этого. На творческое воздержание полезно взглянуть другими глазами. Привычная нам повседневная жизнь и есть тот наркотик, от которого мы отказываемся. Это позволяет нам вернуть упущенную из-за перенапряжения творческую энергию обратно, в самую сердцевину своей личности.

Мы начинаем воскрешать погребенные мечты. А это непростое дело. Некоторые из них настолько хрупки и неуловимы, что, оставленные без ухода, они напоминают о непоправимости случившегося, вызывая мощную волну отрицательных эмоций. Как горько! Как жалко! Как больно! Именно на этом этапе делаем то, что Роберт Блай⁹ называл «рытьем в пепле». Скорбим о том, что потеряли себя. Встречаем извлеченное из завалов собственное «Я», как встречали бы любимого человека, который вернулся с фронта после долгих лет кровопролитной войны.

Чтобы творческое возрождение стало возможным, нам придется пережить эту скорбь. Печаль просто необходима – без нее не преодолеть чувство боли от убийства того «себя любимого», которым мы довольствовались до сих пор. Слезы подготовят почву для будущих ростков. Без этого творческого орошения почва так и останется бесплодной. И пусть нас пронизывает боль. Помните, что это полезная боль. Молния дарит свет.

Как узнать, насколько сильно у вас заблокирована способность творческого самовыражения? Зависть – вот безошибочный симптом. Завидуете ли вы каким-нибудь творческим людям? Говорите ли себе: «Несомненно, у меня тоже получилось бы, если бы только...»? Убеждаете ли себя в том, что если бы только вы относились бережнее к собственным задаткам, то перестали бы:

>> Говорить себе, что уже слишком поздно за это браться.

>> Ждать, пока у вас появится достаточно денег, чтобы заняться тем, чем вам по-настоящему хотелось бы.

>> Убеждать себя, что в вас говорит исключительно самолюбие, когда вы желаете творчески насыщенной жизни.

>> Доказывать себе, что мечты ничего не значат, потому что это только мечты, а мыслить нужно здраво и практично.

>> Бояться, что родные и друзья подумают, будто вы сошли с ума.

>> Говорить себе, что творчество – это роскошь, а радоваться нужно и синице в руке.

Все, что перед нами и позади нас, – мелочи по сравнению с тем, что внутри нас.

>> Ралф УОЛДО ЭМЕРСОН

⁹ Роберт Блай – современный американский поэт, эссеист, переводчик.

[американский эссеист, поэт и философ, 1803–1882]

Слова – это форма деяния, которая способна вершить перемены.

>> Ингрид БЕНГИС

[современная американская писательница]

Научившись распознавать в себе скрытого художника, защищать его и заботиться о нем, вы избавитесь от боли и психологической зажатости. Научитесь осознавать собственный страх и справляться с ним, залечивать эмоциональные шрамы и делаться все более уверенными в себе. Прежние ущербные представления о творчестве будут выявлены и выброшены за борт. Работая с этой книгой, вы переживете интенсивные по обилию впечатлений целенаправленные встречи с собственным творческим началом – вашими внутренними злодеями, победителями, желаниями, страхами, мечтами, надеждами и триумфами. Вы испытаете энтузиазм, подавленность, злость, страх, радость, надежду и, в конце концов, чувство свободы.

Основные методы

Творческое возрождение базируется на двух ключевых методах: утренние страницы и творческое свидание. Выход из спячки требует постоянного использования и того и другого. В этой главе вы сможете познакомиться с обоими средствами и найти ответы на большинство вопросов, которые могут возникнуть. Пожалуйста, прочтите главу как можно более вдумчиво. И дерзайте, не откладывая дело на потом.

Утренние страницы

Чтобы восстановить творческое начало, необходимо сначала его отыскать. Я предлагаю сделать это с помощью на первый взгляд совершенно бесполезного занятия, которое называю утренними страницами. Вы будете обращаться к этому занятию каждый день на протяжении всего курса и, надеюсь, еще долго после его окончания. Я и сама так поступаю уже десять лет. Некоторые мои ученики, чей опыт не намного меньше моего, скорее перестали бы дышать, чем вести утренние страницы.

Джинни, сценарист и продюсер, считает, что именно они вдохновили ее на последние сценарии и обеспечили стройность и четкость в работе над телепрограммами.

«Я отношусь к ним теперь даже с некоторым суеверием, – говорит она. – Иногда приходится вставать в пять утра, чтобы успеть написать их перед тем, как идти на работу».

Что же такое утренние страницы? В самом общем виде их можно определить как поток сознания, умещенный на трех листках рукописного текста: «Эх, вот и снова утро... Писать совершенно не о чем. Хорошо бы постирать занавески. А вчера я вытащила одежду из машинки? Ля-ля-ля...». Более приземленно их можно назвать «канализацией для мозгов», ведь именно в этом и состоит их прямое назначение.

Чтобы сделать свою жизнь по-настоящему своей, необходимо заявить о своих правах на события в ней.

>> Энн УИЛЬСОН ШЕФ

[американская писательница]

Слишком активный разум вовсе не разум.

>> Теодор РЁТКЕ

События нашей жизни происходят в определенной последовательности во времени, но в их значимости для нас существует свой порядок... непрерывная нить откровений.

>> Юдора УЭЛТИ

[американская писательница, 1909–2001]

Утренние страницы просто не могут оказаться неправильными или плохими. Это ежедневное бумагомарание спозаранку не должно иметь ничего общего с искусством. И даже с написанием грамотного текста. Я подчеркиваю это для непишущих людей, использующих мою книгу. Такая «писанина» просто средство, инструмент. Ничего большего от вас не требуется – лишь водите рукой по бумаге и записывайте все, что приходит в голову. И не бойтесь выдать что-нибудь чересчур глупое, жалкое, бессмысленное или чудное – все пойдет в дело.

Утренние страницы вовсе не должны быть умными, хотя иногда это случается. Но, скорее всего, этого не произойдет, о чем никто никогда не узнает – кроме вас. Никому другому не позволено их читать, да и вам тоже не стоит, по крайней мере первые два месяца. Просто настройте три страницы и положите листки в конверт. Или переверните страницу в блокноте и не заглядывайте на предыдущие. Просто напишите три страницы... И еще три на следующее утро.

30 сентября 1991 г. На выходные мы с Доминик поехали на речку, ловить жуков для ее работы по биологии. Собирали гусениц и бабочек. Я сама смастерила алый сачок, и у меня получилось довольно неплохо, только стрекозы оказались такими проворными, что чуть не довели нас до слез. А

еще мы видели паука тарантула, который мирно прогуливался по грунтовой дороге недалеко от нашего дома, только ловить его не решились.

Иногда утренние страницы содержат красочные описания, однако чаще всего они полны негатива, будто склеены из жалости к себе, повторений, напыщенности, ребячества, злобы или монотонной бессмыслицы, а то и откровенной глупости. Вот и замечательно!

2 октября 1991 г. Когда я проснулась, у меня болела голова, я выпила аспирин, и теперь мне лучше, хотя все еще знобит. По-моему, я все-таки подцепила грипп. Уже почти все вещи распакованы, а чайник Лауры, по которой я безумно соскучилась, так и не нашелся. Какая жалость...

Вся эта чепуха, состоящая из злости и уныния, которую вы записываете по утрам, и есть то, что мешает вам творить. Переживания насчет работы, грязного белья, вмятины на машине, странного взгляда любимой – все это клубится где-то на уровне подсознания и портит настроение целый день. Выплесните все на бумагу.

Утренние страницы – основной прием творческого возрождения. Как и всем художникам, переживающим период творческого застоя, нам свойственно безжалостно себя критиковать. Даже если весь мир думает, что мы вполне состоятельны творчески, мы все равно считаем, что создаем недостаточно, да и это никуда не годится. Мы становимся жертвой собственного внутреннего вредины-педанта, который стремится к совершенству во всем, нашего вечного критика, Цензора, который засел в голове (точнее, в левом полушарии) и ворчит, то и дело отпуская ехидные замечания, похожие на правду. Этот Цензор твердит нам удивительные вещи: «Гм, и это мы называем текстом? Это что, шутка? Да ты даже запятой где надо поставить не можешь. Если до сих пор ничего подобного не делал, можешь и не надеяться, что когда-нибудь получится. У тебя же тут ошибка на ошибке и ошибку погоняет. С чего ты вообще взял, что в тебе есть хоть капля таланта?». И все в таком роде.

Зарубите себе на носу: отрицательное мнение вашего Цензора не соответствует действительности. Не сразу вам удастся это усвоить, но, выползая по утрам из постели и немедленно усаживаясь перед чистой страницей, вы учитесь избегать его. Именно потому, что просто невозможно написать утренние страницы неправильно, у вас есть полное право совершенно не слушать этого вредину-Цензора. Позвольте ему ворчать и ругаться сколько влезет. (А он и не подумает умолкнуть.) Продолжайте водить рукой по странице. Если хотите, можете даже записать его болтовню. Обратите внимание, как кровожадно он целится в самое уязвимое место вашего творчества. И не сомневайтесь: Цензор следует за вами по пятам, а он очень коварный враг. Когда умнеете вы, умнеет и он. Вы написали хорошую пьесу? Цензор обязательно объявит вам, что больше надеяться не на что. Нарисовали первый эскиз? «Не Пикассо», – скажет он.

Поэзия часто влетает через окно неуместности.

>> М. К. РИЧАРДС

[современный американский художник]

Вдохновение может быть формой сверхсознания или подсознания – откуда мне знать. Но я уверен, что оно противоположно самосознанию.

>> Аарон КОПЛЕНД

[американский композитор, 1900–1990]

Представьте этого Цензора в виде карикатурного Змея, который извиваясь ползает по вашему творческому Эдему и нашептывает разные мерзости, чтобы сбить вас с толку. Если Змей вам не подходит, подберите кого-нибудь еще, например акулу из фильма «Челюсти», и зачеркните крест-накрест. Повесьте эту картинку там, где вы обычно пишете, или вложите

в блокнот. Всего лишь изображая Цензора в виде вредного маленького проныры из мультфильма и тем самым ставя его на место, вы постепенно лишаете его власти над вами и вашим творчеством.

Не один мой ученик повесил – как изображение Цензора – нелестную фотографию собственного родителя – того, кому обязан появлением едкого критика в своем сознании. И так, задача – не воспринимать нападки зловредного персонажа как голос разума и научиться видеть в нем лишь сломанный компас, способный завести вас в творческий тупик.

Утренние страницы не поддаются обсуждению. Никогда не пропускайте и не урезайте число утренних страниц. Ваше настроение не имеет значения. Гадости, которые вы слышите от Цензора, тоже не важны. Существует заблуждение, что нужно находиться в определенном настроении, чтобы писать. Это не так. Нередко лучшие произведения искусства рождаются именно в те дни, когда вам кажется, что все, что вы делаете, – полная чушь. Утренние страницы отучат вас осуждать себя и позволят просто писать. Что с того, что вы устали, раздражены, подавлены и не можете сосредоточиться? Ваш внутренний художник – ребенок, которого пора кормить. Утренние страницы – его пища, так что действуйте.

Три страницы того, что взбредет в голову, – вот и все, что от вас требуется. Если ничего не взбредает, записывайте: «Ничего не идет в голову». Так и делайте, пока не заполните все три страницы. Делайте, что угодно, пока не заполните все три.

Когда меня спрашивают: «Зачем писать эти утренние страницы?» – я отшучиваюсь: «Чтобы попасть в потусторонний мир». Но в каждой шутке только доля шутки. Утренние страницы действительно уводят нас «по ту сторону» – страха, пессимизма, перемены настроений. А самое главное, они уводят нас туда, где Цензору нас уже не достать. Именно там, где уже не слышно его болтовни, мы находим безмолвное уединение и можем внимать тому еле уловимому голосу, который одновременно принадлежит и нашему Создателю, и нам самим.

Стоит упомянуть о логическом и образном мышлении. Логическое мышление – выбор Западного полушария Земли. Оно оперирует понятиями, – четко и последовательно. Лошадь в такой рациональной системе – определенное сочетание частей животного. Осенний лес видится набором цветов: красного, оранжевого, желтого, зеленого, золотистого.

Логически мыслящий ум был и остается ответственным за наше выживание в мире. Он работает по известным законам. Все неизвестное воспринимается как неверное и, скорее всего, опасное. Такой ум предпочитает, чтобы все вокруг были похожи на аккуратных солдатиков, марширующих строем. Именно его мы обычно слушаем, особенно когда призываем самих себя мыслить здраво.

Логический ум и есть тот самый Цензор, заставляющий нас возвращаться и пересматривать уже совершенное. Столкнувшись с оригинальной фразой, необычным оборотом, причудливым росчерком на рисунке, он восклицает: «А это еще что за фигня? Так не бывает!».

Образное мышление – наш изобретатель, наше дитя, наш собственный рассеянный профессор. Он наверняка воскликнет: «Ух ты! Как здорово!». Он сопоставляет совершенно несопоставимое (лодка равняется волна плюс бродяга). Ему нравится уподоблять разгоняющийся автомобиль дикому животному: «Серый волк с воем вылетел со двора».

Необходимость всегда одна и та же: копай глубже – и наткнешься на камень правды, каким бы твердым он ни был.

>> Мэй САРТОН

[американская поэтесса, 1912–1994]

Как и мышцы, умение слышать внутренний голос мудрости становится сильнее, если им пользоваться.

>> Робби ГАСС

[современный американский психолог, музыкант, основатель духовных семинаров «Открытые сердца»]

Образное мышление схватывает картину целиком. Оно восприимчиво к узорам и оттенкам. Глядя на осенний лес, оно восклицает: «Ух ты! Букет из листьев! Как красиво! Позолотой – мерцающий – будто кожа земли – королевский – ковер!». Оно полно ассоциаций и раскованно. Оно по-новому соединяет образы, чтобы передать смысл явлений, как это делали древние скандинавы, называя челн «морским конем». Скайвокер – Небоходец в «Звездных войнах» – чудесный отблеск образного мышления.

К чему вся эта болтовня о логическом мышлении и образном? Да к тому, что утренние страницы учат логическое мышление отступать и дают возможность образному порезвиться.

Цензор – это атавизм, рудимент того мышления, основной задачей которого было выжить. Именно он принимал решения о том, не слишком ли опасно выходить из лесу на незащищенные луга. Теперь же наш Цензор высматривает опасных чудищ на наших творческих лугах. Любая оригинальная мысль может показаться ему опасной.

Ему нравятся только те фразы, картины, скульптуры, фотографии, которые он уже не раз встречал. Безопасные фразы. Безопасные картины. Никаких экспериментальных мазков, завитков и метафор. Прислушайтесь к своему Цензору, и он расскажет вам, что все необычное неверно, опасно и отвратительно.

У кого не начнется ступор, если каждый раз, выбираясь на новую, нехоженную территорию, слышать, как кто-то (Цензор) начинает смеяться над тобой? Утренние страницы научат вас не обращать внимания на эти насмешки, и Цензор в конце концов отвяжется.

Возможно, вам пойдет на пользу воспринимать такое занятие как медитацию. Конечно, с виду это разные вещи. Кроме того, может быть, вам совсем непривычна медитация. Страницы кому-то покажутся далекими от духовности и умиротворенности – скорее в них много мелочного и отрицательного по настрою. И тем не менее они действительно представляют собой форму медитации, которая углубляет наше понимание себя и помогает изменить жизнь.

Давайте посмотрим, к чему мы стремимся, медитируя. На этот счет существует множество разных мнений. Ученые, говоря о медитации, упоминают полушария мозга и технику переключения сознания: от логического мышления в образное, от быстрого к медленному, от поверхностного к глубинному. Консультанты по вопросам управления, озабоченные здоровьем членов коллектива, научились воспринимать медитацию как средство борьбы со стрессом. Для искателей высшей истины медитация – это путь к Богу. Художники и знатоки-искусствоведы утверждают, что она – способ более глубокого проникновения в мир творчества.

Все это в определенном смысле верно. Но лишь в определенном. Да, любое из перечисленных устремлений делает медитацию достойным занятием. Однако, даже соединив их вместе, мы получим лишь рациональную конструкцию, описывающую ощущение целостности, порядка и силы.

Мы медитируем, чтобы отыскать самих себя и свое место на карте Вселенной. Благодаря медитации мы обретаем и в конце концов осознаем связь с нашим внутренним источником сил, способных повлиять на окружающий мир. Другими словами, медитация дает нам не только свет прозрения, но и силы воздействовать на внешнюю среду.

Прозрение – утешение для разума. Сила же слепа и способна как разрушать, так и созидать. Только научившись их осознанно совмещать, мы начинаем ощущать себя творческой сущностью. Утренние страницы помогают установить духовную «радиосвязь» с нашим внутренним творцом. Именно поэтому они являются духовной практикой.

Невозможно вести утренние страницы более или менее долго и не почувствовать контакт с некой внутренней силой. Несмотря на то что я начала их писать намного раньше, чем это поняла, они помогают твердо и ясно осознать собственное «Я». Эта тропинка ведет нас к самим себе, туда, где мы встречаемся со своим творческим началом и с Творцом.

Утренние страницы составляют карту нашего внутреннего мира. Без них наши мечты остались бы *terra incognita*. Знаю это на собственном примере. Использование их позволяет сочетать проникновение в суть вещей с силой совершать внешние изменения. И тогда уже трудно день за днем, месяц за месяцем жаловаться на жизнь, не пытаясь как-то действовать. Страницы выводят нас из отчаяния к таким решениям, о которых мы даже не помышляли.

Рисование – лишь еще один способ вести дневник.

>> Пабло ПИКАССО

Опыт, даже для художника, не ограничивается зрительным восприятием.

>> Уолтер МЕЙГС

[современный американский художник]

Когда я впервые решила вести утренние страницы, я жила в городке Таос, штат Нью-Мексико. Я уехала туда, чтобы разобраться в себе, не зная, правда, как именно это произойдет. Три раза подряд мои сценарии были отвергнуты киностудией из-за каких-то внутренних междоусобиц. Для сценариста подобные неприятности – обычное дело, но тут было целых три отказа, и я чувствовала себя словно после трех выкидышей. Хотела даже совсем покончить с кино, разбившим мое сердце. Не могла видеть, как безвременно умирают мои дети – плоды моих умственных и душевных усилий. Я отправилась в Нью-Мексико, чтобы залечить раны и подумать, не заняться ли чем-нибудь еще, а если да, то чем именно.

Я жила тогда в маленьком глинобитном домике, окна которого выходили на гору Таос. Там я и начала писать утренние страницы. Никто не советовал мне делать это. Я даже не слышала, чтобы кто-то занимался чем-либо подобным. Просто у меня возникло очень властное и настойчивое чувство, что я должна начать это. И я последовала внутреннему приказу. Сидя за деревянным столом и глядя на север, где высилась гора Таос, я писала.

Утренние страницы были для меня развлечением: нельзя же без конца пялиться на гору. Эта загадочная горбунья, переменчивая, как погода, задавала уйму вопросов. То укутанная облаками, то темная и влажная, она была всем, что я видела и о чем писала по утрам. Означало ли это что-нибудь? Если да, то что? Я размышляла об этом страница за страницей, день за днем. Ответа не было.

А в одно дождливое утро на мои страницы забрел персонаж по имени Джонни. Я начала писать повесть, о чем сама не подозревала. Утренние страницы указали мне путь.

Каждый, кто добросовестно будет их вести, найдет связь с внутренним источником мудрости. Теперь, пробуксовывая в сложной ситуации, из которой не видно выхода, я обращаюсь к страницам за советом. Называя себя М. Д., сокращенно от Маленькая Джули, я задаю вопрос.

М. Д.: «Что мне рассказать читателям об этой внутренней мудрости?» Ответ: «Скажи им, что у каждого есть прямой номер к Богу и никому не нужна для этого телефонистка. Пусть попробуют тем же способом найти выход из их затруднительного положения, и у них получится».

Иногда, как и на этот раз, ответы кажутся поверхностными или слишком простыми. Но, как я убедилась, простота именно кажущаяся. Очень часто, следуя полученному совету, я понимаю, что ничего вернее его не может быть. Так что подчеркиваю: страницы – это мой способ медитации; я веду их, потому что они мне помогают.

И еще: утренние страницы годятся для художников, скульпторов, поэтов, актеров, адвокатов и домохозяек. Для всех, кто хочет попробовать себя в творчестве. Не думайте, что это занятие исключительно для писателей. Адвокаты, которые начали использовать этот метод, клянутся, что стали успешнее выступать в суде. Танцоры говорят, что теперь им проще поддерживать равновесие – и не только душевное. Кстати, именно писателям, которые никак не могут избавиться от прискорбного желания написать утренние страницы, вместо того, чтобы просто и бездумно водить рукой по бумаге, сложнее всего почувствовать их пользу. Скорее они ощутят, что другие их тексты становятся намного свободнее, шире по охвату и легче рождаются. Короче говоря, чем бы вы ни занимались или хотели заняться, утренние страницы – для вас.

Тимоти, бесцеремонный и вместе с тем скрытный скряга-миллионер, начал вести утренние страницы со скептическим пренебрежением. Он не хотел и браться за них без доказательства, что это принесет ему какую-нибудь пользу. Но на дурацких страницах не было этикетки, и компания «Дан энд Брэдстрит» не определяла их рейтинг в ряду других американских корпораций. Занятие казалось ему глупым, а Тимоти просто терпеть не мог глупость.

Самая влиятельная муза – это наш собственный внутренний ребенок.

>> Стивен НАХМАНОВИЧ

[современный американский писатель, музыкант и художник]

Смех открывает во Вселенной калейдоскоп новых возможностей.

>> Джин ХЬЮСТОН

[современный американский ученый, автор книг о резервах личности]

Вообще Тимоти был искусным игроком. С таким каменно непроницаемым лицом не то что шулером быть – в горящую избу войти, и ни один мускул не дрогнул бы. После многолетней тренировки в залах заседаний советов директоров бесстрастность Тимоти отполировалась и достигла дорогого сумрачного блеска красного дерева. На его невозмутимом лице не отражалось и тени эмоций. Он был точно изваяние Мужской Загадочности.

«Так и быть...» Тимоти согласился применить метод, но лишь потому, что заплатил немало денег ради подобного совета. Однако не прошло и трех недель, как всегда напояженный и одетый с иголки богач стал защитником утренних страниц. Результаты занятий его покорили. Он даже потихоньку начал – ей-богу! – в свободное время отвлекаться на легкомысленные забавы. «Я купил струны для гитары, которая завалилась у меня с давних пор», – доложил он однажды. А в следующий раз сообщил: «Я обновил свой музыкальный центр и прикупил итальянских записей». Несмотря на то что он не хотел в этом признаваться даже себе, перед ним замаячил выход из творческого тупика. Вставая на рассвете и включая грегорианские песнопения, он писал без малейшей скованности.

Не каждый берется за утренние страницы с такой явной предвзятостью. Филлис, длинноногая светская львица, долгие годы скрывавшая ум за эффектной внешностью, а собственную жизнь – за жизнью мужа, попробовала применить метод с радостной готовностью на лице – и убежденностью, что ей они уж точно не помогут. Через месяц у нее будто из воздуха сложилось первое стихотворение. С тех пор прошло три года. Она написала еще много стихов, речей, сценариев для радиопрограмм и даже издала томик публицистики.

Антон, обычно сварливый, но смиренно внявший совету вести страницы, сумел раскрепоститься как актер. Лора, талантливая, переживавшая кризис писательница, художница и музыкант, обнаружила, что страницы подтолкнули ее к фортепьяно, печатной машинке и холсту.

Вы можете взяться за дело, желая разблокировать определенную творческую способность, но наш инструмент в силах высвободить и другие ваши таланты – те, на которые вы прежде не обращали внимания. Ингеборг двадцать лет писала музыкальные рецензии и стала одним из самых известных в Германии критиков. Она занялась страницами, чтобы вернуть легкость слога, и очень удивилась, когда сама начала сочинять музыку. Даже позвонила мне, чтобы через океан поделиться радостной вестью.

Часто бывает, что ученики, больше всего противившиеся методу, в конце концов становятся самыми яркими поклонниками утренних страниц. Вообще ненависть к утренним страницам – очень хороший признак. Как и удовольствие от этого занятия – даже если писать совершенно не хочется. Нейтральное отношение – еще один вариант реакции; как правило, за этим скрывается скука.

А скука возникает, когда где-то внутри звучит фраза: «Да кому это нужно?». Подобный вопрос говорит о том, что вы боитесь сами себя, а значит, уже отчаялись. Так что выплесните свои страхи на страницу. Выплесните что-нибудь. И так три страницы подряд.

Творческое свидание

Второй базовый метод моего курса может удивить вас, показавшись пустой тратой времени, развлечением. Вы можете полностью признавать полезность утренних страниц и при этом крайне скептически относиться к творческому свиданию. Уверю вас, оно не менее стоящая вещь.

Воспринимайте сочетание двух методов как устройство из радиоприборов – приемника и передатчика. Они знаменуют два этапа одного процесса: надо отправить запрос и получить ответ. Когда вы склоняетесь над утренними страницами, то даете знать себе и Вселенной о своих мечтах, недовольстве, надеждах. Когда идете на творческое свидание, то получаете отклик – настроив себя на волну осознания, вдохновения и наставления.

Но что же оно такое – творческое свидание? Это отрезок времени, примерно пара часов в неделю, которые вы выделите, дав обещание потратить их на заботу о своем творческом сознании, о внутреннем художнике. В изначальной форме творческое свидание – это экскурсия или поход в театр, которые вы планируете загодя и отстаиваете перед всеми, кто сует нос не в свое дело. Не берите никого на это свидание, кроме вашего внутреннего художника, творческого ребенка. То есть никаких пассий, друзей, супругов и детей – какие-либо спутники исключены.

Создание нового доступно не интеллекту, а только инстинкту игры, который действует из внутренней необходимости. Творческий разум играет с тем, что любит.

>> Карл ЮНГ

У каждого ребенка есть творческое начало. Вопрос в том, как его сохранить, когда ребенок станет взрослым.

>> Пабло ПИКАССО

Если все это кажется вам глупым или вы уверены, что никогда не сможете позволить себе такого расточительства, расцените собственную реакцию как сопротивление. Вы не можете не пойти.

– Как часто вы проводите время по-настоящему вместе? – спрашивают психотерапевты у пар, которые обращаются со своими проблемами. То же самое выясняют у родителей трудных детей.

– Что значит по-настоящему? – переспрашивают пациенты. – Мы очень много времени проводим вместе.

– Да... но по-настоящему вместе? Когда вам обоим весело? – уточняет терапевт.

– Весело? (Какое может быть веселье при таких отвратительных отношениях?)

– Вы назначаете друг другу свидания? Просто чтобы поговорить, чтобы послушать друг друга?

– Свидания? О чем вы? Мы женаты, мы слишком заняты, слишком бедны, слишком...

– ...запуганы, – может перебить специалист. (И не приукрашивайте положение, пожалуйста.)

Действительно, порой дорогое время, проведенное с возлюбленным или ребенком, кажется опасной расточительностью, а наш внутренний художник может быть и тем и другим одновременно. Еженедельное творческое свидание – поразительное занятие, одновременно рискованное и плодоносное.

– Свидание? С моим художником?

Да. Вашего художника нужно выпустить на волю, баловать, нежить и прислушиваться к нему. И все же каждый день найдутся тысяча причин избежать выполнения этих обязанностей. «У меня и так не хватает денег» – такова любимая из отговорок, хотя никто не требует от вас немислимых трат.

Ваш художник – это ребенок. А время, проведенное с ребенком, значит гораздо больше, чем потраченные деньги. Посетить интересный антикварный магазин, съездить в одиночестве на пляж, посмотреть старый фильм, сходить в океанариум или картинную галерею – на все это нужно время, а не деньги. Помните, что обещание уделить на это время священо.

В поисках сравнений подумайте о ребенке у разведенных супругов: он видит одного из родителей, которого продолжает любить, лишь раз в неделю. (В течение остального времени ваш художник находится под опекой угрюмого, постоянно занятого взрослого.) Ребенок этот хочет только внимания, а вовсе не дорогих игрушек. А чего ребенок не хочет, так это делить время с кем-то еще, кто стал с недавних пор очень важным для папы или мамы.

Проводить время наедине с вашим ребенком-художником – необходимое условие заботы о самом себе. Долгая прогулка по сельской местности, одинокая поездка на взморье с намерением встретить рассвет или закат, экскурсия в незнакомый храм, чтобы послушать церковную музыку, или в этнический квартал, где вас встретят непривычные зрелища и звуки, – вашему художнику все это может понравиться. А возможно, он любит играть в кегли?

Пообещайте себе творческое свидание раз в неделю и спокойно наблюдайте, как брюзга внутри вас пытается увильнуть от этой затеи. Вы заметите, как постоянно будете покушаться на это священо время и как постоянно будет находиться кто-то третий, способный повлиять на ваше решение. Научитесь противостоять таким вторжениям.

А главное, научитесь прислушиваться к тому, что говорит ваш маленький художник во время совместных экспедиций и после них. «Фу! Ненавижу, когда все так серьезно», – может, например, упереться он в ответ на ваше стремление затащить его на солидное взрослое мероприятие, полезное для культурного развития.

Прислушайтесь! Он говорит вам, что в вашем искусстве не хватает легкомыслия и игры. Немного веселья продвинет вас далеко вперед, делая работу похожей на забаву. Мы забываем, что в основе любой хорошей работы игра воображения. Усилить наши способности к творческому труду и есть задача этой книги.

Во время расслабления после умственной концентрации за дело принимается интуиция, и она может явить неожиданные откровения, которые приносят столько радости.

>> Фрильоф КАПРА

[современный американский физик]

Детское начало в нас может быть упрямее самого вздорного трехлетнего ребенка, и словами его не удивить. Как индейцы в Миссури, оно хочет, чтобы ему по ка за ли. Чтобы вызвать у него интерес, мы должны соблазнить его красивыми картинками и приятными ощущениями – например, вкусным обедом и танцами. Только тогда можно дотянуться до глубин личности.

>> СТАРХОК

(Мириам САЙМОС)

[современный теолог, общественный деятель, участница антивоенного движения, писательница]

Весьма вероятно, вы обнаружите в самом себе желание уклониться от творческих свиданий. Расцените это чувство как боязнь близости – близости с самим собой. При сложных отношениях мы нередко начинаем избегать близких людей. Мы не хотим вникать в то, что они думают, потому что это может причинить нам боль. Кроме того, мы подозреваем, что они только и дожидаются подходящего момента, чтобы выплеснуть наболевшее нам в лицо. Возможно, они зададут нам вопросы, на которые мы не сумеем ответить. Но ведь не меньше шансов, что наши желания совпадут и мы удивленно уставимся друг на друга со словами: «Но я и не мог(ла) себе представить, что ты это чувствуешь!»

Есть основания верить, что после подобных объяснений, как бы они ни пугали вас заранее, последует формирование подлинно искренних отношений, таких, в которых каждый из участников свободен быть самим собой и стать тем, кем пожелает. Возможность такого результата делает риск встречи с самим собой оправданным и даже стоящим. Чтобы установить глубокую связь со своим творческим началом, мы должны сперва посвятить немало времени и внимания тому, чтобы подружиться с ним. А оно использует это время на то, чтобы встретиться с нами лицом к лицу, начать нам доверять, привязаться к нам и утвердиться в своих намерениях.

Утренние страницы рассказывают нам, о чем мы думаем и в чем нуждаемся. Мы определяем свои проблемные зоны и трудности. Жалуемся, перечисляем, уточняем, отделяем и сожалеем. Это первый этап, похожий на молитву. Во время разрядки, которая достигается в ходе творческих свиданий, мы начинаем видеть ответы, различать решения. Не менее важно и то, что мы пополняем источник, из которого будем черпать, занимаясь искусством.

Наполняя колодец, оживляя пруд

Искусство – система образов. Чтобы творить, мы пьем из внутреннего колодца. Идеальный творческий водоем похож на пруд, в котором разводят форель. Там есть большая рыба и мелкая рыбешка, жирная и худая – любые экземпляры для жарки. Как художники мы должны постоянно следить за функционированием этой экосистемы. Если мы делаем это небрежно, то рано или поздно наш колодец может пересохнуть, затянуться ряской или засориться.

Всякая долгая, интенсивная работа уменьшает наши творческие запасы. Если вычерпать слишком много воды или наловить слишком много рыбы, наши ресурсы истощатся. Нужные образы больше не рождаются. Работа стоит на месте, а мы не можем понять почему. «Ведь все шло так отлично!» А суть в том, что работа может встать именно потому, что все шло отлично.

Нам, художникам, необходимо научиться подпитывать самих себя. Нужно быть достаточно внимательными, чтобы пополнять творческие ресурсы, когда мы особенно активно их используем. Так сказать, добавлять в наш форелевый пруд молодняк. Я называю этот процесс наполнением колодца.

Он предполагает активный поиск образов для творческого водоема. Искусство рождается в атмосфере чуткости. Детали – его акушеры. Нам кажется, что искусство рождается в болях, но это только потому, что именно боль заставляет нас сосредоточиться на деталях (например, на мучительно прекрасном изгибе шеи потерянной возлюбленной). Искусство может казаться сотканным из широких мазков, великих замыслов, грандиозных планов. Однако именно внимание к деталям остается с нами; неповторимый образ не оставляет нас равнодушным и становится импульсом для созидания прекрасного. Даже в разгар невыносимой боли этот образ приносит облегчение и радость. Художник, утверждающий, что это не так, попросту лжет.

Чтобы научиться говорить на языке искусства, мы должны сначала научиться жить среди него. Язык искусства – это образы, символы. Это язык без слов, даже когда наша профессия в искусстве требует облечь образы в слова. Язык художника – чувственный, полный личных переживаний. Занимаясь творчеством, мы погружаемся в колодец наших чувств и черпаем оттуда образы. Именно поэтому нам нужно научиться наполнять колодец. Но как это сделать? С помощью новых образов. Искусство – продукт художественного полушария мозга. Это полушарие мыслит образами, оно дом и пристанище наших лучших творческих побуждений. С ним не удастся вести чисто словесный диалог. Мышление такого типа питается от органов чувств: зрительными впечатлениями, звуками, запахами, вкусами, прикосновениями. Все это крупницы волшебства, а именно оно и лежит в основе искусства.

Никто по-настоящему не видит цветы; они такие маленькие, что требуют времени – у нас нет времени, а чтобы увидеть, нужно время, как и чтобы иметь друзей.

>> Джорджия О'КИФФ

[американская художница, 1887–1986]

Как видите, воображение требует долгого и счастливого безделья, валяния дурака и праздности.

>> Бренда УЭЛАНД

Истинная тайна мира – в видимом, а не в невидимом.

>> Оскар УАЙЛЬД

Наполняя колодец, думайте о волшебстве, удовольствии, радости. Не относитесь к этому как к обязанности. Не делайте того, что вам следовало бы делать: откажитесь от жестов вежливости вроде чтения скучной статьи, пусть ее и рекомендовали. Делайте то, что манит вас самих, изучайте то, что именно вам интересно; думайте о загадке, а не о мастерстве.

Загадка притягивает нас, влечет за собой, соблазняет. (Обязанность, наоборот, лишает всякого интереса к делу, заставляет заскучать и расстроиться.) Наполняя колодец, следуйте за чувством тайны, а не за представлением, что о чем-то необходимо узнать побольше. Тайна может быть очень простой: что я увижу, если поеду дорогой, по которой обычно не езжу? Изменение маршрута бросает нас в настоящее. Мы сосредоточиваемся на видимом мире, полном зрительных образов. Видение приводит к ведению.

Приблизиться к тайне можно и еще проще: что я почувствую, если зажгу палочку-благоние? Обоняние – путь к ярким ассоциациям и исцелению, о чем часто забывают. Запах Нового года, аромат свежесдобитого хлеба или домашнего супа могут насытить голодного художника изнутри.

Некоторые звуки убаюкивают нас. Некоторые бодрят. Десять минут хорошей музыки способны сыграть роль эффективнейшей медитации. Пять минут танца босиком под барабанную дробь освежат вашего внутреннего художника и придадут ему игровой энергии.

Вовсе не обязательно наполнять колодец чем-то новым. Даже обычное приготовление обеда может здесь пригодиться. Когда мы чистим и крошим овощи, мы то же самое делаем и со своими мыслями. Помните, искусство – продукт художественного мышления, которое отзывается на рифмы и ритмы, а не на доводы. Очистить морковь, снять кожицу с яблока – все это в прямом смысле пища для ума.

Монотонное повторение одного и того же действия также поможет заполнить колодец. Писатели часто слышат страшные истории о сестрах Бронте или о Джейн Остин, которым приходилось скрывать, что они пишут рассказы, и притворяться, что они заняты шитьем. Небольшой эксперимент с починкой одежды может пролить совершенно новый свет на эти легенды. Шитье, по определению, занятие монотонное, оно умиротворяет и питает творческое начало. Стежок за стежком – так можно соткать и целый сюжет.

«Почему все мои лучшие идеи приходят именно тогда, когда я принимаю душ?» – воскликнул однажды с раздражением Эйнштейн. Исследования мозга показывают: дело в том, что за принятие душа отвечает творческое мышление.

Купаться, плавать, тереться мочалкой, бриться, вести машину – все это монотонные занятия, которые могут переключить наше мышление с логической волны на творческую. Решение трудной творческой задачи способно возникнуть из пены в кухонной раковине, пока вы моете посуду, или появиться из ниоткуда на шоссе в момент, когда вы совершаете сложный маневр.

Выясните, что из этого больше всего подходит именно вам, и держайте. Многие творческие люди предпочитают держать под рукой блокнот или диктофон, находясь за рулем. Стивен Спилберг утверждает, что самые удачные идеи пришли ему в голову на автостраде. Лавируя в потоке машин, он погружался в изменчивый поток образов. А они побуждают творческое мышление к действию. Они наполняют колодец.

Для этого наполнения очень важно сконцентрировать внимание. Необходимо учитывать свой жизненный опыт, а не оставлять его за скобками. Многие из нас, чтобы не распыляться, заставляют себя читать. И вот в битком набитом (но полном любопытных вещей) вагоне мы всю стараемся сосредоточиться на газете, игнорируя проявления жизни, которые мы могли бы заметить и поместить в колодец.

Творческий тупик – это абсолютно буквальное понятие. Необходимо осознать, что вы в него попали, и найти выход. Самый простой способ это сделать – наполнить колодец.

Искусство – игра воображения на поле времени. Позвольте себе отдаться ей.

Творческий контракт

Когда я преподаю «Путь художника», то требую, чтобы каждый ученик заключил контракт с самим собой и взял на себя обязательства по работе с курсом. Можете ли и вы сделать себе такой подарок? Если да, подтвердите это маленьким ритуалом. Купите красивый блокнот для ведения утренних страниц; заранее наймите няню на время ваших отлучек на творческие свидания. Теперь прочтите контракт. Подкорректируйте его, если хотите. Подпишите. И возвращайтесь к нему, когда вам понадобится поддержка, чтобы не сдаваться и продолжать работу.

контракт

Я, нижеподписавшийся, осознаю, что мне предстоят напряженные, управляемые свыше встречи с моим творческим началом. Я посвящаю себя этому на двенадцать недель курса. Я, _____, беру на себя обязательства по еженедельному чтению, ежедневным утренним страницам, еженедельным творческим свиданиям и выполнению заданий каждой недели.

Я, _____, также осознаю, что данный курс выявит некоторые проблемы и чувства, с которыми мне придется справляться. Я, _____, обещаю поддерживать хорошую форму, отводить время на полноценный сон, заботиться о сбалансированном питании и делать физические упражнения в течение всего курса.

(подпись)

(дата)

Неделя 1

Восстанавливаем чувство безопасности

Эта неделя положит начало вашему творческому возрождению. Вы можете одновременно переживать как легкомыслие, пренебрежение и скептицизм, так и надежду на успех. Тексты статей, задания и упражнения нацелены на укрепление чувства безопасности – это позволит вам лучше узнать себя с творческой стороны, не испытывая страха.

Художники-тени

Одна из самых важных творческих потребностей – потребность в поддержке. К сожалению, получить ее не так просто. В идеале нас должна поддерживать прежде всего семья, а затем постепенно расширяющийся круг друзей, учителей и доброжелателей. Тех, кто лишь начинает пробовать себя в искусстве, нужно поощрять не только за успехи и достижения, но и за пробы и усилия. Большинство художников, увы, не получили этой ранней поддержки. Из-за этого они подчас и не догадываются, что способны творить.

Очень редко родители говорят: «Попробуй и посмотрим, что получится» – в ответ на творческие порывы их отпрыска. В то время как поддержка была бы гораздо более уместной, они предостерегают. Робкие юные художники, добавляя родительские страхи к своим собственным, часто оставляют солнечные мечты о творческой карьере, чтобы поселиться в сумеречном мире сожалений. Именно там, между мечтой о действии и боязнью неудачи, рождаются художники-тени.

Внутри тебя есть художник, о котором ты и не подозреваешь... Скорее скажи «да», если знаешь, если знал об этом с самого начала Вселенной.

>> Джалал ад-ДИН ар-РУМИ

[восточный поэт и философ XIII в., один из последователей суфизма]

Ничто не оказывает более сильного психологического влияния на окружение и особенно на детей, чем непрожитая жизнь родителей.

>> Карл ЮНГ

В голову приходит Эдвин, несчастный маклер-миллионер, у которого единственная радость в жизни – коллекция изобразительного искусства. Щедро одаренный, он с детства только и слышал, что родители ожидают от него финансовой карьеры. На двадцать первый день рождения отец подарил ему место на бирже. Сын так и остался маклером. Теперь тридцатипятилетний Эдвин очень богат и очень беден. Творческую самореализацию за деньги не купишь.

Окружая себя художниками и их картинами, он похож на ребенка, прижавшегося носом к витрине кондитерского магазина. Он очень хотел бы проявить себя творчески, но считает, что это чужая привилегия, к которой ему нечего и стремиться. Щедрый человек, он недавно сделал подарок одной художнице, взяв на себя ее расходы за целый год, чтобы она смогла посвятить все время осуществлению своих мечтаний. При этом глубоко усвоив, что слово «художник» неприменимо к нему, Эдвин не может сделать такой же подарок самому себе.

Эдвин такой не единственный. Слишком часто творческие порывы ребенка остаются незамеченными или подавляются. Нередко родители с лучшими намерениями пытаются воспитать в своем чаде более практические качества.

«Опомнись и перестань парить в облаках», – одно из самых распространенных наставлений. Или: «Ты никогда ничего не добьешься, если будешь продолжать фантазировать».

И вот маленьких художников заставляют думать и поступать как маленьких адвокатов и врачей. Редкая семья, наслышавшись мифов о голодающих живописцах и поэтах, советует детям все-таки выбрать искусство и постараться сделать карьеру именно в этой сфере. Если речь вообще заходит о поддержке, детям посоветуют относиться к искусству, как к увлечению, пестрой мишуре по краям серьезной жизни.

Карьера в искусстве, по представлению многих семей, существует где-то за гранью социальной и материальной реальности: «Искусством и за свет не заплатишь». В резуль-

тате если ребенка и поощряют в потенциальном выборе искусства как профессии, то просят делать это «практично».

Эрин, одаренному педиатру, было уже далеко за тридцать, когда она начала испытывать навязчивую неудовлетворенность своей работой. Не зная точно, в каком направлении приложить усилия, она стала адаптировать для экрана детские книги, пока однажды ей не приснился вещий сон о брошенном ребенке – ее собственном внутреннем художнике. Прежде чем стать педиатром, Эрин была талантливой студенткой художественного вуза. Почти двадцать лет она подавляла в себе творческие порывы, тратя силы на помощь другим. Теперь, почти в сорок лет, она поняла, что пришло время помочь и самой себе.

Такие истории случаются слишком часто. Начинающих художников уговаривают стать учителями рисования, скульпторов – преподавать лепку людям с физическими недостатками. Молодых писателей подталкивают в сторону адвокатуры – профессии, требующей владения словом, или медицины – потому что они сообразительны. И ребенок из врожденного рассказчика превращается в способного психотерапевта, который только и делает, что слушает чужие истории.

Слишком напуганные, чтобы самим заняться творчеством, и обычно с заниженной самооценкой, не позволяющей признаться хотя бы себе, что они мечтают об этом, такие люди становятся художниками-тенями. Они следуют за творческими личностями, заявившими о себе. Не способные распознать в себе творческое начало, которому они так завидуют у других, они нередко встречаются или вступают в брак с людьми, настойчиво делающими карьеру в искусстве.

Когда Джерри еще не мог найти выхода из творческого тупика, он встретил Лизу, талантливую, но бедную художницу. «Я твой самый преданный поклонник», – твердил он ей. А вот чего он не сказал ей сразу, так это что сам всегда мечтал стать кинорежиссером. Он собрал даже целую библиотеку книг о кино и жадно глотал специальные журналы по режиссуре. Но предпринять какие-нибудь шаги к осуществлению своей мечты ему было страшно. Вместо этого он отдавал все свои силы и время Лизе и ее художественной карьере. С его помощью дела у нее пошли в гору. Она зарабатывала все больше и больше и становилась все известнее. А Джерри так и оставался на распутье. Когда Лиза предложила ему пойти на режиссерские курсы, он отделался отговоркой: «Не каждый может заниматься искусством».

Я уверен, что если бы художникам было позволено самим выбирать для себя ярлыки, большинство выбрали бы не вешать ярлыка вообще.

>> Бен ШАН

[американский живописец и график, 1898–1969]

Нас учили верить, что негативное реалистично, а позитивное нереалистично.

>> Сюзан ДЖЕФФЕРС

[современный американский психолог]

Творческие люди любят себе подобных. Художники-тени тянутся к своему племени, но не осмеливаются заявить о своих прирожденных правах. Очень часто именно смелость, а не талант заставляет людей заняться творчеством. А других людей недостаток смелости вынуждает стать художником-тенью, прятаться от света и бояться, что, выставив свою мечту напоказ, они вдребезги разобьют ее.

Художники-тени часто выбирают себе тeneвую карьеру, близкую к желанному искусству, даже параллельную ему, но все же не само искусство. Франсуа Трюффо¹⁰ по этому

¹⁰ Франсуа Трюффо (1932–1984) – французский режиссер, сценарист, кинокритик и актер. Считается самым популярным и успешным режиссером французского кино за всю его историю.

поводу утверждал, что кинокритики – это режиссеры, которые не нашли выхода из творческого тупика; он добавлял, что и сам находился в таком тупике, когда был критиком. Вполне возможно, он прав. Писатели по призванию нередко занимаются журналистикой или рекламой; это позволяет им пользоваться своим даром, не делая решительных шагов к литературной карьере. Прирожденные актеры становятся администраторами труппы и получают огромное удовольствие, даже следуя за своей мечтой на некотором расстоянии.

Кэролин, сама талантливый фотограф, сделала успешную карьеру, которая не принесла ей счастья, продвигая другого фотографа. Джин, которая больше всего на свете хотела писать сценарии художественных фильмов, занялась тридцатисекундными рекламными роликами. Келли желала стать писателем, но боялась относиться к творчеству серьезно и преуспела, представляя «по-настоящему» творческих людей. Каждая из этих женщин – художник-тень, и все они должны были поставить самих себя и свои мечты на первый план. Они и сами это знали, но не могли осмелиться. Их растили, готовя к роли художника-тени, и им самим требовалось бы осознанно работать над собой, чтобы избавиться от такой незавидной роли.

Нужно быть очень сильной личностью, чтобы сказать родителям-деспотам, исполненным благих намерений, или же просто деспотам: «Минуточку! Я тоже творческий человек!» В ответ можно услышать именно то, чего мы так боимся: «А с чего ты это взял?» Конечно, начинающему художнику нечего ответить. У него есть только заветная мечта, предчувствие, побуждение, желание. Очень редко находятся веские доказательства, но мечта-то продолжает жить.

Как правило, художники-тени годами безжалостно ругают себя за то, что не последовали за мечтой. И такая жестокость лишь заставляет их оставаться в тени. Не забывайте, что художнику просто необходима забота. А художники-тени именно этого и недополучили. При этом, несмотря ни на что, они все же обвиняют самих себя в трусости.

Искажая дарвиновскую теорию детерминизма, мы убеждаем себя, что настоящий художник может пережить любые невзгоды и все же отыскать свое истинное призвание, как голубь, которые вопреки всему возвращается домой. Все это бред сивой кобылы. Настоящие художники рожают детей слишком рано или слишком много, слишком бедны или слишком далеки – в культурном либо материальном смысле – от того окружения, в котором перед ними открылась бы возможность стать тем, кем они являются глубоко в душе. Такие художники-тени, ставшие ими не по своей вине, слышат отдаленный зов мечты, но не могут пробиться через культурный лабиринт, чтобы отыскать ее.

Для художников-теней жизнь – бесполезное времяпрепровождение, отягощенное ощущением бесцельности и невыполненных обещаний. Они хотели бы писать. Рисовать. Стать актерами, композиторами, танцорами... Но они боятся относиться к себе серьезно.

А именно этому им придется научиться, чтобы выйти из тени на свет. Осторожно и обдуманно им нужно заботиться о своем творческом ребенке. Творчество – это игра, но для художников-теней учиться способности к игре – тяжелый труд.

Защищая внутреннего творческого ребенка

Не забывайте, что ваш внутренний художник – ребенок. Отыщите и защищайте его. Позвольте себе творить, учитесь этому. Примерно так учатся ходить. Творческий ребенок должен сначала начать ползать. Затем последуют первые шаги и первые падения – первые нескладные рисунки, фильмы, которые будут похожи на семейные любительские съемки, первые стихи, которыми стыдно даже подписать открытку. Обычно художник-тень, который хотел бы восстановить свое творческое начало, использует эти первые попытки, чтобы убедить себя, что продолжать дальше не стоит.

Между тем осудить первые опыты – это творческое оскорбление. Случается по-разному: работу новичка сравнивают с шедеврами мастеров, преждевременно подвергают критике, показывая друзьям, склонным к таким строгим разборам. Короче, начинающие художники часто ведут себя как заправские мазохисты. Мазохизм для них становится даже своего рода искусством, доведенным до совершенства за годы самобичевания; эта привычка будто дубинка, которой достаточно, чтобы загнать художника обратно в тень.

Не плачь; не впадай в ярость. Пойми.
>> Барух СПИНОЗА

Чтобы жить творческой жизнью, необходимо избавиться от страха
сделать что-то неправильно.

>> Джозеф ЧИЛТОН ПИРС
[современный американский писатель]

Восстанавливая наше творческое начало, необходимо двигаться вперед медленно и осторожно. Наша цель – залечить старые раны, а не нанести новые. И пожалуйста, не рвитесь сразу ввысь! Ошибки просто необходимы! Запинки совершенно нормальны. Все это – первые шаги. Развитие, а не совершенство – вот что для нас важно.

Слишком далеко, слишком быстро – и мы все можем испортить. Творческое пробуждение – как подготовка к марафону. За каждый километр в быстром темпе мы должны сделать десять в медленном. Пусть оно и не придется по вкусу нашему самолюбию. Нам хочется, чтобы все получалось замечательно, причем мгновенно, но пробуждение так не происходит. Это тяжкий процесс, полный испытаний, который может вас даже смутить. Не раз и не два мы будем выглядеть не лучшим образом – в собственных и чужих глазах. И мы не должны раздражаться из-за этого. Невозможно и хорошо выглядеть, и меняться к лучшему.

Помните: для того чтобы разбудить в себе художника, мы сначала должны приготовиться к роли плохого художника. Разрешите себе побыть новичком. Соглашаясь быть плохим художником, вы обретаєте шанс быть художником вообще, а со временем, возможно, и очень хорошим.

Когда я говорю это своим ученикам, я тут же натываюсь на жесткую защитную реакцию: «А знаете, сколько мне будет лет, когда я научусь по-настоящему играть на фортепьяно/на сцене, писать приличные картины/пьесы?»

Знаю. Ровно столько же, сколько вам будет, если вы не научитесь. Так что давайте приступим.

Ваш внутренний враг: основные отрицательные убеждения

Чаще всего когда мы попадаем в тупик в какой бы то ни было сфере нашей жизни, мы делаем это потому, что чувствуем себя в нем безопаснее. Мы можем не быть счастливыми, но, по крайней мере, знаем наверняка, что несчастны. А ведь страх, который мы испытываем перед нашим собственным творческим началом, – это страх неизвестности.

Если я действительно смогу творить, что это будет означать? Что случится со мной и с окружающими? У нас есть уйма ужасных представлений о том, что могло бы произойти. Таким образом, вместо того, чтобы узнать, что же будет, мы предпочитаем прятаться в тупике. И очень редко это осознанное решение. Чаще всего это бессознательная реакция на наши внутренние отрицательные убеждения. В течение этой недели мы будем заниматься работой над выявлением и разрушением этих убеждений.

А вот и список самых распространенных негативных клише.

Я не смогу быть успешным, плодовитым, творчески настроенным художником, потому что:

1. Все меня возненавидят.
2. Я заставлю страдать свою семью и друзей.
3. Я сойду с ума.
4. Я брошу своих друзей и семью.
5. Я даже не умею грамотно писать.
6. У меня мало интересных идей.
7. Я расстрою маму и/или папу.
8. Мне придется остаться в одиночестве.
9. Обнаружится, что я гомосексуалист(ка) (если гетеро-).
10. Меня поразит то, что я гетеросексуален(льна) (если гомо-).
11. У меня будет плохо получаться, и я даже не смогу узнать о том, что выгляжу как дура(к).
12. Я буду постоянно злиться.
13. Мне всегда будет не хватать денег.
14. Я начну разрушать себя, и алкоголь, наркотики или секс меня погубят.
15. Я заболею раком, СПИДом, заработаю сердечный приступ, заражусь чумой.
16. Мой любимый(ая) бросит меня.
17. Я умру.
18. Я буду чувствовать себя ужасно, потому что не заслуживаю успеха.
19. Я способен только на одно хорошее произведение.
20. Уже поздно. Если я до сих пор не начал творить, то уже никогда и не начну.

Ни одно из этих утверждений не соответствует действительности. Эти представления заложены в нас родителями, религией, культурой, осторожными друзьями. И каждое из подобных убеждений отражает миф о том, что значит быть творческим человеком.

Освободившись от огульных обвинений, порожденных нашей культурой, мы все равно можем обнаружить, что упрямо держимся за стереотипы, навязанные нам семьей, друзьями и учителями. Их сложнее всего распознать, но именно они оказываются самыми подрывными, если не встретить их лицом к лицу. Как раз этим нам и предстоит заняться.

Отрицательные убеждения – это только убеждения, не факты. Земля никогда не была плоской, даже когда все были в этом убеждены. Вы не станете глупыми, сумасшедшими, эгоистичными или надменными только оттого, что будете так о себе думать.

Единственное, что кроется за всем этим, – страх. И отрицательные убеждения лишь усиливают его. Вот некоторые из них вместе с их положительными, позитивными альтернативами:

негативные убеждения

Все художники:
пьяницы
сумасшедшие
без гроша в кармане
безответственные
угрюмые одиночки
распутные
обреченные
несчастливые
рождены, а не стали ими

позитивные альтернативы

Художники бывают:
трезвые
здравомыслящие
обеспеченные
ответственные
дружелюбные
верные
спасенные
счастливые
открытые и возрожденные

Например, в сознании художницы клише, согласно которому «все художники распутны», может принять личную форму: «Ни один мужчина меня больше не полюбит, если я займусь искусством. Все художницы или старые девы, или лесбиянки». Это утверждение, услышанное от матери или учительницы и не осмысленное самой девушкой, может послужить тем самым «сломанным компасом», заводя ее в творческий тупик.

Точно так же молодой писатель может узнать от учителей или из книг подробности личной жизни Фицджеральда либо Хемингуэя и тоже решить, что «все писатели-мужчины или геи, или импотенты». А в итоге окажется в творческом тупике. Кому охота быть импотентом?

Художник-гомосексуалист может завести ту же волюнку: «Только искусство гетеросексуалов считается допустимым, тогда чего ради мне вообще творить, если придется скрывать свою сексуальную ориентацию или сразу объявить о ней, хочется мне этого или нет?»

По сути эти негативные убеждения похожи друг на друга: нам нужно заменить одну сокровенную мечту другой. Иными словами, если вам кажется, что стать художником слишком хорошо, чтобы в это можно было поверить, вы сами назначаете за свою мечту такую цену, которая будет для вас слишком высока. И останетесь в тупике.

Если вы чувствуете себя недооцененным, злым или опустошенным, это признак того, что другие люди закрыты для вашей энергии.

>> Саная РОМАН

[американская писательница, автор книг о духовном росте и раскрытии человеческого потенциала]

Живопись – это попытка договориться с жизнью. И решений столько же, сколько на свете людей.

>> Джордж ТУКЕР
[современный американский живописец]

Большинство его обитателей носят в себе неосознанное «или/или», которое и встает между ними и их работой. Чтобы разорвать порочный круг, мы должны определить собственное «или/или»: «Я буду или счастливым в личной жизни, или успешным литератором», «Я буду или зарабатывать деньги, или писать картины». Между тем возможно, вполне возможно быть писателем со счастливой личной жизнью. Так же возможно неплохо зарабатывать и при этом быть художником.

Но сломанному компасу не хочется признавать всего этого. Его цель – вопреки реальности запугать вас каким-нибудь ужасным финалом, о котором стыдно даже подумать. Вы осознаете, что не стоит откладывать литературу или живопись только из-за глупых страхов, но именно потому что эти страхи глупые, они никак не выветриваются и не выпускают вас из тупика. Тогда утверждение «Вы даже писать грамотно не умеете» с легкостью перевешивает все компьютерные программы для проверки орфографии. Вы ведь знаете, что беспокоиться об орфографии просто глупо, вот и не упоминаете ее. И как раз потому остаетесь в тупике, не находя выхода. (Кстати, неуверенность в собственной грамотности – очень распространенная причина творческого застоя.)

В течение этой недели мы извлечем на поверхность ваши негативные убеждения с помощью нескольких упражнений для логического и творческого мышления. Они могут показаться пустой тратой вашего драгоценного времени. Повторюсь, это только внутреннее сопротивление. Если негативные убеждения и есть ваш внутренний враг, то вам предлагают действенное оружие для борьбы с ним. Испытайте его, прежде чем выпустить из рук.

Внутренний союзник: позитивные орудия

Пребывая в творческом тупике, мы часто усаживаемся на трибуну и критикуем тех, кто играет на поле. «Не такой уж он и талантливый», – говорим мы о популярном артисте. И, возможно, оказываемся правы. Слишком часто именно смелость, а не талант проталкивает человека на середину сцены. А мы неприязненно смотрим на этого везунчика, оккупировавшего свет прожектора, и возмущаемся:

«Конечно, можно было бы смириться с истинным гением, но этот же гений саморекламы!» И это не просто зависть. Это сложная техника увиливания, которая держит нас в тупике. Мы произносим мысленно целые речи для самих себя и всех желающих: «У меня все получилось бы намного лучше, если бы...»

У вас все получилось бы намного лучше, если бы вы решились попробовать! Позитивные утверждения помогают вернуть ощущение безопасности и надежды. Когда мы только начинаем с ними работать, они кажутся глупыми. Бессмысленными. Даже вызывающими стыд. Интересно, не правда ли? Мы без особого труда или стыда оглушиваем себя дубинкой негативных убеждений: «Я недостаточно талантлив / умен / оригинален / молод...» Но сказать себе что-нибудь хорошее, как известно, отнюдь не просто. А поначалу вообще кажется, что лучше провалиться сквозь землю. Попробуйте и решите для себя, не слишком ли все это безнадежно сентиментально: «Я заслуживаю того, чтобы любить и быть любимым(ой)»; «Я заслуживаю хорошей зарплаты»; «Я заслуживаю полноценной творческой жизни»; «Я блестящий и успешный художник»; «У меня большой талант»; «Я уверенный в себе знаток своего дела».

Ну как, ваш Цензор уже наострил свои противные уши? Такие, как он, просто не выносят любого напоминания о самоуважении. Они немедленно заводят свою коварную ворчалку: «Кем ты себя возомнил?» Как будто все наше коллективное бессознательное ночи напролет смотрело «101 далматинца» Уолта Диснея, учась у Круэллы Де Вилль¹¹ интонациям для едких обвинений.

Просто попробуйте сформулировать утверждение: «Я, (ваше имя), блестящий и плодовитый скульптор (художник, поэт, актер...». Запишите его десять раз подряд. Пока будете заняты этим, вы заметите нечто интересное. Ваш Цензор начнет возражать: «Погоди минутку. Ты не можешь вот так позитивно выражаться, пока я здесь». Возражения ползут как грибы после дождя. И вся эта болтовня – ваша собственная.

Не могу поверить, что непостижимая Вселенная вертится на оси страдания; несомненно, странная красота мира должна быть основана на чистой радости.

>> Луиза БОГАН

[американский поэт и критик, 1897–1970]

Утверждения подобны рецептам для определенных областей жизни, которые вы хотите изменить.

>> Джерри ФРЭНКХАУЗЕР

[современный американский писатель]

Прислушайтесь к возражениям, этим уродливым и нескладным ворчунам: «Блестящий и плодовитый... Ага, как бы не так... С каких это пор? Не можем и слова грамотно написать... Это мы свой застой называем плодовитостью? Да ты просто дуришь себя... как

¹¹ Круэлла Де Вилль – миллионерша, отрицательная героиня американского фильма «101 далматинец».

последнего идиота... еще и надутого от важности... Да кого ты дуришь? За кого ты вообще себя принимаешь?». И так далее в том же духе.

Прекрасно – выслушать все гадости, что выбалтывает ваше подсознание. Запишите каждую из них. Благодаря этому вы сможете добраться до скрытых в вас негативных убеждений. В своих кривых коготках они держат ключ от вашей свободы. Составьте перечень этих противных наскоков.

Пора заняться работой следователя. Откуда эти предрассудки попали к вам? От мамы? Папы? Учителей? Идя по списку, найдите происхождение каждого негативного стереотипа. По крайней мере, некоторые отпечатались в вашем сознании ярче других. Действенный способ искать источники – путешествие во времени. Разделите вашу жизнь на пятилетние отрезки и расположите в алфавитном порядке людей, больше всего повлиявших на ваше развитие в течение каждого периода.

Пол всегда хотел быть писателем. Тем не менее, после нескольких попыток заняться литературной деятельностью, предпринятых в студенческие годы, он стал писать в стол. Вместо рассказов, о которых мечтал, вел дневники, каждый из которых оседал на дне темного ящика и покрывался пылью вдали от любопытных глаз. Почему он так поступал, оставалось тайной даже для него самого. Пока однажды он не попробовал разобраться с собственными предубеждениями.

Когда Пол начал записывать позитивные утверждения, он немедленно ощутил ответную мощную волну унижающих его аргументов.

Он писал: «Я, Пол, блестящий и плодовитый писатель». А из глубин подсознания вырывался неудержимый поток самоуничижения и неуверенности в себе. До боли знакомый голос словно нашептывал: «Да ты просто смешишь людей, дурак, бездарь, лицемер, дилетант, шутник...»

Откуда это? Кто мог говорить ему что-либо подобное? Когда? Пол отправился назад во времени на поиски злодея. И нашел его, испытал страшное смущение. Действительно, злодей существовал, но случай, связанный с ним, был слишком позорным, чтобы поделиться с кем-нибудь своим открытием и «прочистить мозги». Один из учителей Пола вначале очень хвалил его литературные опыты, а потом попытался его совратить. В страхе оттого, что сам привлеч внимание этого человека, и со стыдом подозревая, что работы его в действительности бездарны, Пол похоронил происшествие в недрах памяти, где оно продолжало нагнаиваться. Неудивительно, что впоследствии всякая похвала его пугала; ему стало казаться, что далеко не каждый, кто одобряет его сочинения, искренен.

Извлеченное на белый свет негативное убеждение Пола состояло в том, что он «только дурачит самого себя, полагая, будто может писать». Эта уверенность определяла ход его мыслей в течение десяти лет. Всякий раз, когда его работу хвалили, он недоверчиво относился и к тем, кто хвалил, и к их побуждениям. Разве что с друзьями он не порывал, когда те выражали признание его таланта, но и им впредь уже не доверял. А когда его работой заинтересовалась Мими – девушка, с которой он встречался, – Пол и с ней перестал быть откровенным.

Как только Пол извлек это чудовище из глубин психики, он смог начать борьбу с монстром. «Я, Пол, по-настоящему талантлив. Я, Пол, доверяю и всегда рад хорошим отзывам. Я, Пол, по-настоящему талантлив...» Поначалу эти позитивные утверждения звучали наивно и неуклюже, однако вскоре они позволили Полу свободно участвовать в чтении своих работ на публике. А когда его похвалили, он смог принять восторженные отклики, не делая скидок на чьи-то скрытые мотивы.

Обратите внимание на ваш собственный список попреков. Каждый очень важен для вашего возрождения. Каждый сковывал вас и теперь должен бесследно исчезнуть. Напри-

мер, убеждение: «Я, Фред, бездарь и плагиатор» можно переделать в такое: «Я, Фред, по-настоящему талантлив».

Перечитывайте или переписывайте ваши позитивные утверждения сразу после утренних страниц. Можете воспользоваться теми, что приведены здесь.

Позитивные творческие утверждения

1. Я лишь передатчик Божественного творчества, и моя работа приносит добро.
2. Мои мечты от Бога, и Бог в силах их исполнить.
3. Созидая и прислушиваясь, я буду ведом.
4. Творчество – это воля Творца, направленная через меня.
5. Мое творчество исцеляет и меня, и других.
6. Мне позволено заботиться о своем внутреннем художнике.
7. Пользуясь несколькими простыми средствами, я добьюсь того, что буду творить блестяще.
8. Пользуясь данной мне способностью творить, я служу Богу.
9. Творчество всегда приводит меня к истине и любви.
10. Наши творческие мечты и желания зарождаются из священного источника. Идя им навстречу, мы приближаемся к священному в самих себе.
11. Я – часть священного благого замысла.
12. Мое творчество – часть священного благого замысла.
13. Прислушиваясь к своему внутреннему художнику, я ведом.
14. Прислушиваясь к своему творческому началу, я ведом к своему Творцу.
15. Я хочу творить.
16. Я хочу научиться позволять себе творить.
17. Я хочу помочь Богу творить через меня.
18. Я хочу служить своим творчеством.
19. Я хочу испытать на деле свою творческую энергию.
20. Я хочу пользоваться своими художественными талантами.

Задания

1. Каждое утро ставьте будильник на полчаса раньше; поднимайтесь и заполняйте три страницы от руки, полагаясь на утренний поток сознания. Не перечитывайте их сами и не давайте никому другому. Лучше всего положите их в большой плотный конверт или запрячьте куда-нибудь. Добро пожаловать на утренние страницы! Они изменят вас.

В течение недели не забудьте заняться выбором позитивных ободряющих утверждений, а также разобраться с негативом. Делайте это ежедневно после заполнения утренних страниц. Преобразуйте все отрицательные суждения в положительные.

2. Пригласите себя на творческое свидание. На протяжении курса вы будете делать это каждую неделю. Например, возьмите с собой пять долларов и отправьтесь в ближайший магазин, где продают подарки и разные мелочи. Накупите смешных безделушек: золотистые наклейки-звездочки, маленьких динозавриков, несколько открыток, мерцающие блески для платья, клей, детские ножницы, цветные мелки. Можете наклеивать по звездочке на конверт каждый день, когда пишете. Просто так.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.