

# Путь художника

---

Джулия Кэмерон

Перевод Д. Сиромахи



# Оглавление

Оглавление.....	3
Введение.....	7
Духовное электричество: основные принципы.....	14
Основные методы.....	21
Неделя 1. Восстанавливаем чувство безопасности.....	37
Художники-тени.....	37
Защищая внутреннего творческого ребёнка.....	41
Ваш внутренний враг: основные отрицательные убеждения.....	42
Внутренний союзник: позитивные орудия.....	46
Позитивные творческие утверждения.....	48
Задания.....	49
Проверка.....	51
Неделя 2. Восстанавливаем чувство индивидуальности.....	53
В своем уме.....	53
Ядовитые друзья.....	54
Вредители.....	56
Скептицизм.....	61
Внимание.....	63
Дорожные правила.....	66
Задания.....	67
Проверка.....	69
Неделя 3. Восстанавливаем чувство силы.....	71
Гнев.....	71
Синхрония.....	72
Стыд.....	78
Критика и как к ней относиться.....	82
Упражнение «детективное расследование».....	83
Рост.....	85
Задания.....	86
Проверка.....	88
Неделя 4. Восстанавливаем чувство целостности.....	89
Подлинные перемены.....	89
Упражнение «погребённые мечты».....	96
Воздержание от чтения.....	97
Задания.....	99

Проверка .....	100
Неделя 5. Восстанавливаем чувство возможности .....	101
Рамки .....	101
В поисках реки .....	104
Ловушка целомудрия .....	106
Тест на ловушку целомудрия .....	111
Упражнение «запретные удовольствия» .....	111
Упражнение «список пожеланий» .....	112
Задания .....	112
Проверка .....	113
Неделя 6. Восстанавливаем чувство изобилия.....	115
Великий творец .....	115
Роскошь .....	118
Упражнение «счет».....	122
Упражнение «денежное безумие» .....	123
Задания .....	123
Проверка .....	124
Неделя 7. Восстанавливаем чувство связи .....	125
Умение слушать.....	125
Перфекционизм.....	127
Риск.....	128
Зависть.....	131
Упражнение «карта зависти» .....	132
Упражнение «археология» .....	132
Задания .....	133
Проверка .....	135
Неделя 8. Восстанавливаем чувство устойчивости.....	136
Выживание .....	136
Сила слоновой кости .....	138
Выигрыш под маской потери .....	141
Возраст и время: продукт и процесс .....	145
Заполняя форму.....	148
Упражнение «раннее воспитание» .....	152
Утверждения.....	153
Задания .....	154
Проверка .....	156
Неделя 9. Восстанавливаем чувство сострадания.....	157
Страх .....	157

Энтузиазм .....	158
Творческие развороты.....	160
Разделяваясь с преградами.....	164
Задания .....	166
Проверка .....	168
Неделя 10. Восстанавливаем чувство защищенности .....	169
Опасности на тропе .....	169
Трудоголизм .....	172
Тест: трудоголик ли вы? .....	173
Засуха .....	175
Слава .....	177
Соперничество.....	178
Задания .....	181
Проверка .....	183
Неделя 11. Восстанавливаем чувство независимости.....	184
Признание .....	184
Успех .....	187
Дзен спорта.....	190
Творческий алтарь.....	194
Задания .....	195
Проверка .....	196
Неделя 12. Восстанавливаем чувство веры.....	197
Доверие .....	197
Тайна.....	198
Игра воображения.....	199
Скорость бегства.....	202
Задания .....	204
Проверка .....	204
Эпилог. Путь художника.....	207
Путь художника. Вопросы и ответы .....	209
Приложение. Образование священного круга .....	218

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

## Введение

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

*«Я режиссер-сценарист, а ещё веду семинары по творчеству».*

Тут людям обычно становится интересно.

*«Как это? Разве можно научить творчеству?» – интересуются они то с пренебрежительным, то с пытливым 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 мудрено, 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.

Именно потому, что «Путь художника» по сути является ещё 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 ещё 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 её 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 определения. 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 пове- рить, 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. Ещё 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.

### *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 пре-

красным 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 тоником. 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. И так, отнюдь не благие намерения, а необходимость положила начало моему духовному преобразению. 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 Томас<sup>1</sup> 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 изощренным и подрывающим силы. Мне больше не нужно было ждать подходящего настроения или измерять 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.

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 ещё 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 ещё 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 ещё одна «жерт-

---

<sup>1</sup> Дилан Томас (1914-1953) – английский писатель, поэт, сценарист. – *Здесь и далее примечания переводчика.*

ва», 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 слухом 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 ещё 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 Джинани 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, подтвер-

ждающих мои теории, и настаивал, чтобы я упомянула о них. Я выложила на бумагу то, что вкладывала в дело на протяжении десяти лет.

То, что получилось в итоге, оказалось проектом для самостоятельного творческого пробуждения. Как искусственное дыхание рот-в-рот или прием Хаймлиха<sup>1</sup>, 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.

---

<sup>1</sup> 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

- Творчество – естественный порядок жизни. Жизнь – это энергия, чистая творческая энергия.
- Существует невидимая, неиссякаемая творческая сила, которая служит основой жизни, пронизывает и вдохновляет всех и вся, включая нас.
- Когда мы открываем себя творчеству, мы открываем себя творчеству творца внутри нас самих и в нашей жизни.
- Мы и сами представляем собой творения и должны в свою очередь продолжать созидание посредством собственного творчества.

- Творчество – это Божий дар. Использование его есть наш ответный дар Богу.
- Отказ творить – своеволие, противоречащее нашей истинной природе.
- Когда мы раскрываемся для исследования нашего творческого начала, мы раскрываемся и для Бога – Благой Направляющей Силы.
- Как только мы откроем Создателю свои творческие каналы, нас ожидают плавные, но существенные перемены.
- Нет опасности в том, чтобы открываться для творчества.
- 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 её 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 её 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 выдаться 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.

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. Её сменяет печаль, затем, по очереди, сопротивление и надежда. Эта стадия роста, состоящая из спадов и подъемов, становится периодом «родовых схваток»: ученики пережи-

вают бурный восторг вперемежку 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.

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 позво-

ляет нам вернуть упущенную из-за перенапряжения творческую энергию обратно, в самую сердцевину своей личности.

Мы начинаем воскрешать погребённые 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 Блай<sup>1</sup> 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.

Научившись распознавать в себе скрытого художника, защищать его и заботиться о нем, вы избавитесь от боли и психологической зажатости.

---

<sup>1</sup> Роберт Блай – современный американский поэт, эссеист, переводчик.

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, ещё 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 её 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, умешенный 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.

*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 ещё три на следующее утро.

30 сентября 1991 г. На выходные мы с Доминик поехали на речку, ловить жуков для её 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 ещё мы видели паука тарантула, который мирно прогуливался по фунтовой 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, повторов, 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 ещё 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 по-

добного 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.

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 ещё, 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. Итак, 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, подавлен-

ны и не можете сосредоточиться? Ваш внутренний художник – ребёнок, 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 «на 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 ещё 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».

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». Скай-вокер – 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 леса 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.

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 междуусобиц. 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 ещё, 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 ещё: 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.

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 напомаженный 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 завалась 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 ещё 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 её 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 – ещё 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 радио-приборов – приемника и передатчика. Они знаменуют два этапа одного процесса: надо отправить запрос и получить ответ. Когда вы склоняетесь на 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 ребёнка. То есть никаких пассий, друзей, супругов и детей – какие-либо спутники исключены.

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 ребёнком, 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 ребёнок. А время, проведенное с ребёнком, значит гораздо больше, чем потраченные деньги. Посетить интересный антикварный магазин, съездить в одиночестве на пляж, посмотреть ста-

рый 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 ребёнке 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.) Ребёнок этот хочет только внимания, а вовсе не дорогих игрушек. А чего ребёнок не хочет, так это делить время с кем-то ещё, кто стал с недавних пор очень важным для папы или мамы.

Проводить время наедине с вашим ребёнком-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 брызга внутри вас пытается увильнуть от этой затеи. Вы заметите, как постоянно будете покушаться на это священное 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.

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 разводятся форель. Там есть большая рыба и мелкая рыбешка, жирная и худая – любые экзemplяры 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, затянется 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 крупинцы волшебства, а именно оно и лежит в основе искусства.

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 её 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 обыч-

но 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 ещё проще: что я почувствую, если зажгу палочку-благование? Обоняние – путь к ярким ассоциациям и исцелению, о чем часто забывают. Запах Нового года, аромат свежеевыпеченного 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 кожуру 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 притворяются, 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 блок-

нот 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 расплыться, 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 отдать 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 её 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.

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 ребёнка, прижавшегося носом к витрине кондитерского магазина. Он очень хотел бы проявить себя творчески, но считает, что это чужая привилегия, к ко-

торой ему нечего и стремиться. Щедрый человек, он недавно сделал подарок одной художнице, взяв на себя её 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 ребёнка 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 результате если ребёнка 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 ребёнке – её 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 ребёнок 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 ещё 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 её 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».

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 её.

Художники-тени часто выбирают себе теньевую карьеру, близкую к желанному искусству, даже параллельную ему, но все же не само искусство. Франсуа Трюффо<sup>1</sup> по этому 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 ак-

---

<sup>1</sup> Франсуа Трюффо (1932-1984) – французский режиссер, сценарист, кинокритик и актер. Считается самым популярным и успешным режиссером французского кино за всю его историю.

теры 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 находятя 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, не смотря 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 пробраться через культурный лабиринт, чтобы отыскать её.

Для художников-теней жизнь – бесполезное времяпрепровождение, отягощенное ощущением бесцельности и невыполненных обеща-



ний. 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 ребёнке. Творчество – это игра, но для художников-теней учиться способности к игре – тяжелый труд.

## ***Защищая внутреннего творческого ребёнка***

Не забывайте, что ваш внутренний художник – ребёнок. Отыщите и защищайте его. Позвольте себе творить, учитесь этому. Примерно так учатся ходить. Творческий ребёнок 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.

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 подготовиться к роли плохого художника. Разрешите себе быть новичком. Соглашаясь быть плохим художником, вы обретае 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:

- Все меня возненавидят.
- Я заставлю страдать свою семью и друзей.
- Я сойду с ума.
- Я брошу своих друзей и семью.
- Я даже не умею грамотно писать.

- У меня мало интересных идей.
- Я расстрою маму и/или папу.
- Мне придется остаться в одиночестве.
- Обнаружится, что я гомосексуалист(ка) (если гетеро-).
- Меня поразит то, что я гетеросексуален(льна) (если гомо-).
- У меня будет плохо получаться, и я даже не смогу узнать о том, что выгляжу как дура(к).
- Я буду постоянно злиться.
- Мне всегда будет не хватать денег.
- Я начну разрушать себя, и алкоголь, наркотики или секс меня погубят.
- Я заболею раком, СПИДом, заработаю сердечный приступ, заражусь чумой.
- Мой любимый(ая) бросит меня.
- Я умру.
- Я буду чувствовать себя ужасно, потому что не заслуживаю успеха.
- Я способен только на одно хорошее произведение.
- 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:

<b>негативные убеждения</b>	<b>позитивные альтернативы</b>
Все художники:	Художники бывают:
пьяницы	трезвые
сумасшедшие	здравомыслящие
без гроша в кармане	обеспеченные
безответственные	ответственные
угрюмые одиночки	дружелюбные
распутные	верные
обреченные	спасенные
несчастные	счастливые
рождены, а не стали ими	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 её 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 волынку: «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.

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 её. 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. Повторю, это только внутреннее сопротивление. Если негативные убеждения и есть ваш внутренний враг, то вам предлагают действенное орудие 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 увливания, 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 Билль<sup>1</sup> интонациям для едких обвинений.

Просто попробуйте сформулировать утверждение: «Я, \_\_\_\_\_ (ваше имя), блестящий и плодовитый скульптор (художник, поэт, актер...)».

---

<sup>1</sup> Круэлла Де Билль – миллионерша, отрицательная героиня американского фильма «101 далматинец».

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.

Прислушайтесь к возражениям, этим уродливым и нескладным ворчунам: «Блестящий и плодovitый... Ага, как бы не так... С каких это пор? Не можем и слова грамотно написать... Это мы свой застой называем плодovitостью? Да ты просто дуришь себя... как последнего идиота... Ещё 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 плодovitый писатель». А из глубин подсознания вырывался неудержимый поток самоуничтожения и неуверенности в себе. До боли знакомый голос словно нашептывал: «Да ты просто сместишь 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, испытыв 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 от того, что сам привлёк 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 чудище 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. Например, 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***

- Я лишь передатчик Божественного творчества, и моя работа приносит добро.
- Мои мечты от Бога, и Бог в силах их исполнить.



- Созидая и прислушиваясь, я буду ведом.
- Творчество – это воля Творца, направленная через меня.
- Мое творчество исцеляет и меня, и других.
- Мне позволено заботиться о своем внутреннем художнике.
- Пользуясь несколькими простыми средствами, я добьюсь того, что буду творить блестяще.
- Пользуясь данной мне способностью творить, я служу Богу.
- Творчество всегда приводит меня к истине и любви.
- Наши творческие мечты и желания зарождаются из священного источника. Идя им навстречу, мы приближаемся к священному в самих себе.
- Я – часть священного благого замысла.
- Мое творчество – часть священного благого замысла.
- Прислушиваясь к своему внутреннему художнику, я ведом.
- Прислушиваясь к своему творческому началу, я ведом к своему Творцу.
- Я хочу творить.
- Я хочу научиться позволять себе творить.
- Я хочу помочь Богу творить через меня.
- Я хочу служить своим творчеством.
- Я хочу испытать на деле свою творческую энергию.
- Я хочу пользоваться своими художественными талантами.

### *Задания*

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 спрячьте 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.

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

блестки для платья, клей, детские ножницы, цветные мелки. Можете наклеивать по звездочке на конверт каждый день, когда пишете. Просто так.

Предпримите путешествие во времени: вспомните трех врагов вашей творческой состоятельности. Постарайтесь быть при этом как можно точнее. Чудища, что засели в глубине вашей памяти, и есть те кирпичики, из которых сложены ваши негативные убеждения. (Не забудьте противную Анну-Риту из пятого класса, которая наговорила вам гадостей; добавьте её в список.) Получится целый зал славы для монстров. Когда вы начнете творчески возрождаться, в нем станут появляться все новые персонажи. Очень важно помнить о травмах, нанесенных вашему творческому самолюбию, и сожалеть о них. Иначе уродливые рубцы перекроют ваш творческий путь.

Еще о путешествии во времени: выберите и запишите какую-нибудь жуткую историю из прошлого. Не нужно писать много и долго – просто набросайте подробности, сохранившиеся в памяти особенно прочно: как выглядела комната, как все на вас смотрели, что вы при этом чувствовали, что сказали или не сказали ваши родители, когда вы поведали им об этом. Упомяните, что терзало вас больше всего в том происшествии: «Не забуду, как она изобразила на лице фальшивую улыбку и потрепала меня по волосам».

Вы почувствуете облегчение, изобразив, как сможете, своего монстра или повесив на видном месте картинку, которая напоминает вам о неприятном эпизоде. Создайте маленький комикс, в котором чудище разрывает на клочки, или хотя бы перечеркните монстра крест-накрест толстыми красными чертами.

Напишите письмо в свою защиту, адресованное редактору. Отправьте его себе по почте. Особенно смешно получится, если написать от лица вашего обиженного творческого ребёнка: «Выдана справка по требованию. Довожу до вашего сведения, что Анна-Рита дура и шмакодявка с поросячьими глазками, а я тоже умею грамотно писать».

Путешествие во времени: перечислите трех «чемпионов», повысивших ваше творческое самоуважение. Так вы заложите зал чемпионов – тех, кто желает вам и вашему творчеству самого лучшего. Будьте скрупулезны. Каждое воодушевляющее слово важно! Даже если вы не верите похвале, все равно запишите её. Вполне может быть, что это правда.

Если похвалы не приходят на ум, снова перелистайте ваш «бортовой журнал» памяти в поисках приятных воспоминаний. Когда, где и почему вы были довольны собой? Кто убедил вас?

Вдобавок можете записать похвалу на бумаге большими красивыми буквами. Повесьте листок там, где вы занимаетесь утренними страницами, или в машине. Я прикрепила свой на компьютер, чтобы вдохновляться, когда пишу.

Путешествие во времени: выберите и запишите одну воодушевляющую вас историю из жизни. Напишите благодарственное письмо. Отправьте его самому себе или давно забытому наставнику.

Воображаемые жизни: если бы вам предстояло прожить ещё пять жизней, чем бы вы занялись в каждой из них? Я бы попробовала быть пилотом, помощником фермера, физиком, экстрасенсом и монахом. А вы? Водолазом, полицейским, детским писателем, футболистом, исполнительницей танца живота, художником, актрисой, учителем истории, целителем, тренером, ученым, врачом, сотрудником Корпуса мира, психологом, рыбаком, священником, автомехаником, плотником, скульптором, адвокатом, компьютерным хакером, звездой «мыльных опер», певицей кантри, рок-н-рольным барабанщиком? Запишите все, что придет в голову. Не слишком исхитряйтесь.

Смысл этих жизней – наслаждаться больше, чем вы наслаждаетесь этой. Посмотрите на свой список и выберите одну. Попробуйте пожить ею целую неделю. Захотели быть певицей кантри, так почему бы не взять в руки гитару? А если работать на ферме, то как насчет катания на лошади?

Когда мы оперируем утверждениями и укорами, старые травмы и пугала часто всплывают на поверхность. Добавляйте их в свой список по мере появления. Работайте с каждым пунктом отдельно. Превращайте все негативное в позитивное.

Прогуляйтесь вдвоем со своим внутренним художником. Хорошая двадцатиминутная прогулка быстрым шагом может поразительно изменить сознание.

## *Проверка*

Проверять себя вы будете каждую неделю. Если ваша творческая неделя начинается в воскресенье, то устраивайте проверку в субботу. Помните, что это *ваше* возрождение. То, что вы думаете, очень важно, а со временем вам станет ещё и интересно. Вы можете даже делать ма-

ленькие проверки в рамках утренних страниц. Лучше всего отвечать на вопросы в письменной форме и отводить на ответ не менее двадцати минут. Цель этих проверок – создать нечто вроде бортового журнала вашего творческого путешествия. Надеюсь, что вы поделитесь этими методами с друзьями, а тогда ваши записки уж точно вам пригодятся: «Да, всю четвертую неделю я был зол, как волк, зато пятая была просто замечательной».

- Сколько раз за эту неделю вы занимались утренними страницами? Конечно, мы всегда надеемся, что семь из семи. Как вам понравилось это занятие?
- Удалось ли вам сходить на творческое свидание на этой неделе? Несомненно, мы всегда надеемся на положительный ответ. И тем не менее творческие свидания бывает очень сложно себе позволить. Куда вы ходили? Что чувствовали?
- Случилось ли что-нибудь ещё за эту неделю, что показалось вам важным для «пробуждения»? Опишите.

## Неделя 2. Восстанавливаем чувство индивидуальности

В течение этой недели мы обратим внимание на ваше самоопределение – одну из главных составляющих творческого возрождения. Вы заметите, как расширяются рамки возможного и отмечаются границы новых территорий по мере того, как ваши личные нужды, желания и интересы заявляют о себе. Теоретические статьи и упражнения направлены на введение вас в собственное «Я», определенное вами же.

### ***В своем уме***

Доверять своему творческому началу – для многих значит вести себя по-новому. Поначалу такое поведение может показаться опасным не только нам самим, но и нашим близким. Возможно, мы почувствуем себя – и будем выглядеть – довольно странно или чудно. Но чудачество – совершенно нормальное явление, если вы освобождаете из-под завала выход из творческого тупика, отгребая грязь, что накопилась на пути. Важно помнить, что на первых порах быть *в своем уме* – значит очень напоминать сумасшедшего.

В процессе возрождения нашего творческого «Я» отчетливо наблюдаются приливы и отливы. Когда мы набираем силу, то же самое делают и приступы наших сомнений в себе. Это совершенно естественно, и нам легче пережить такие перепады настроений, если видеть в них симптомы обретения себя.

Обычно сомнения в себе сводятся примерно к следующему: «Хорошо, на этой неделе у меня вроде все получилось нормально, но ведь это ненадолго... Я написал(а) все три страницы утром, но наверняка неправильно... Пора замышлять что-нибудь грандиозное, причем немедленно!.. А кого я вообще-то дурачу? У меня ведь никогда не получится выйти из тупика. Уж точно не сразу... Да и вообще никогда...».

Все эти колебания совершенно беспочвенны, но все-таки мы прислушиваемся к ним. А если ещё и поддаемся им, то получаем моральное право оставаться там, где мы застряли, и к тому же чувствовать себя жертвой. Так же как выздоравливающий алкоголик должен избегать первой рюмки, художник в восстановительный период должен избегать

первой мысли, ведь она непременно окажется сомнением в себе: «Не думаю, что это на что-нибудь годится...».

Причины таких приступов могут лежать как снаружи, так и внутри. Но их удастся побороть, если относиться к ним, как к некоему творческому вирусу. Позитивные утверждения – мощное лекарство против ненависти к самому себе, которая часто прячется под маской сомнений.

На ранней стадии творческого выздоровления сомнения в себе могут привести к тому, что вы сами нанесете себе вред. Например, вдруг надумаете показать кому-нибудь свои утренние страницы. Помните: эти записки личные и не предназначены для оценки друзьями. Один писатель, который начал выходить из тупика, показал свои утренние страницы коллеге, которая пребывала в кризисе. Ей не понравилось прочитанное, о чем она поспешила заявить, а нашему бедолаге пришлось начинать все сначала.

Не позволяйте сомнениям превратиться во вредоносный для вас фактор.

## ***Ядовитые друзья***

Творчество дает хорошие плоды, когда мы чувствуем себя в безопасности и принимаем себя такими, какие мы есть. Ваш художник, как ребёнок, счастлив, когда защищен. А мы, как родители этого ребёнка, должны следить за тем, с кем он играет. Ядовитым друзьям легко пресечь наш творческий рост.

Неудивительно, что самые опасные друзья для нашего возрождения – те, кто сами попали в творческий тупик. Мы находим выход, а их это пугает.

Раньше нам казалось, что, оказавшись в тупике, продолжать называть себя творческим человеком – высокомерная прихоть. Но в действительности мы следуем своей прихоти, когда отказываемся признать, что способны творить. И конечно, у такого отказа бывают последствия.

Раньше мы предпочитали ругать себя за высокомерие, вместо того чтобы скромно попросить о помощи в борьбе со страхом. Мы фантазировали об искусстве, вместо того чтобы заняться делом. Мы не обращались к Великому Создателю за творческой помощью, не узнавали его руку в наших произведениях и благодаря этому продолжали находить оправдания, чтобы не рисковать, не пытаться реализовать наши творче-

ские способности. Ваши «застопоренные» друзья, скорее всего, до сих пор радуются этому удобному самообману.

И если им не по душе ваши успехи, значит, они все ещё расплачиваются за то, что сами не ищут выхода. Очень может быть, что они даже по своему наслаждаются этой пыткой творческого безмолвия или все ещё намерены вызвать сочувствие у других, упиваясь жалостью к себе. А может, их успокаивает мысль о том, насколько больше они смогли бы сделать, чем те, кто и правда что-то делает. Все эти модели поведения теперь смертельно опасны для вас.

Не ожидайте бурных оваций от таких друзей, когда они узнают о вашем творческом возрождении. Так, не стоит ожидать, что верные собутыльники будут в восторге от вашей трезвости. Как радоваться трезвости тому, кто предпочитает пить?

Такая новость, скорее, способна расстроить их, ведь вы на собственном примере докажете, что и они могут выйти из тупика и начать творить на свой страх и риск, а не оставаться на трибуне, снисходительно поглядывая сверху на игроков. Остерегайтесь легкого коварства со стороны друзей. Вы просто не можете сейчас позволить себе прислушиваться к их благим сомнениям, потому что рискуете разбудить и ваши собственные. Особенно опасайтесь любых разговоров о том, как вы изменились в последнее время и как стали думать «только о себе». (Все это лишь попытки вернуть нас в прошлое, чтобы другие, а не мы, почувствовали себя уютнее.)

На художников, которых покинула муза, очень легко повлиять, вызывая у них чувство вины. Как только мы покинем ряды наших друзей по творческому застою, они непроизвольно постараются вселить в нас это чувство и заставить бросить новые полезные привычки. Важно понять, что время, потраченное на утренние страницы, – это время контакта между вами и Богом. Вам лучше знать ответы на ваши вопросы. Начните поддерживать себя – и вы откроете новые источники оптимизма.

Будьте внимательны, оберегая своего новорожденного художника. Часто мы оказываемся в тупике, потому что следуем чужим планам. Желая выделить время на творчество, мы чувствуем, что должны заняться чем-то ещё. Мы больше внимания уделяем обязанностям перед другими, чем перед собой, и склонны думать, что такое поведение делает нас хорошими людьми. Как бы не так. Оно только разочаровывает.

Незаменимая часть заботы о нашем творческом начале – это забота о самом себе и о внутренней связи с Великим Творцом, через которую и

раскрывается наша способность творить. Пути откроются, стоит лишь довериться Творцу и начать действовать.

Как я уже говорила, Великий Творец одарил нас творческим началом, пользуясь которым мы приносим ему ответный дар. Так что не позволяйте друзьям тратить ваше время попусту.

Действуйте деликатно, но твердо. Лучшее, что вы можете сделать для друзей, – это послужить им примером, выходя из тупика. Не позволяйте страху и сомнениям сбить вас с толку.

Довольно скоро вы сможете учить других тому, чему сейчас учитесь сами, и станете своего рода мостиком, по которому и другие смогут перейти от сомнений в себе к свободному самовыражению. А пока защищайте вашего внутреннего художника: не показывайте никому свои утренние страницы, не рассказывайте, чем занимались на творческом свидании. Очертите все, что связано с вашим возрождением, магическим кругом неприкосновенности. Подарите себе доверие к себе. Верьте, что вы на правильном пути. Так оно и есть.

Продвигаясь вперед, вы обнаружите, что начинаете доверять внутреннему творцу. Что вам уже проще писать, чем не писать, рисовать, чем не рисовать, и т.д. Вы научитесь наслаждаться процессом творчества и перестанете нуждаться в контроле над результатом. Вы узнаете, как это радостно – созидать, когда процесс важнее конечного продукта.

А ваше собственное выздоровление – для других лучший повод сохранять надежду.

## ***Вредители***

На что только не идут творческие люди, избегая того, чтобы творить самим! Например, попадают в компанию к *вредителям*. Эти буйные личности устраивают вокруг себя ураган. Нередко они наделены харизмой, обаятельны, невероятно изобретательны и очень убедительны. На творческих людей они действуют разрушительно. Не сомневаюсь, вы знаете, о ком я: привлекательные, но неуправляемые, вечно с уймой проблем.

Вредители – люди, которые могут завладеть всей вашей жизнью. А те из нас, что любят наводить порядок в чужих жизнях, просто не могут устоять перед ними: над стольким можно работать, столько неразберихи...



Если вы попали в подобную компанию, то наверняка уже об этом знаете и по беглому описанию догадались, о чем речь. Вредители любят разыгрывать бурные страсти. Если им это удастся, они оказываются в самой гуще событий. А окружающие выполняют роль статистов: подхватывают их реплики, внимают входам и выходам, потакают безумным капризам.

Некоторые из самых опасных вредителей, знакомых мне, довольно известны в творческих кругах: они сами художники, но портят имя всем остальным. Они достигают высот за счет жизненной энергии окружающих. Именно поэтому многие вредители окружены целыми группами поддержки, состоящими из людей не менее талантливых, но обреченных жертвовать собственным талантом во славу Короля-Вредителя.

Несколько лет назад я побывала на киносъёмках. Их вел один из крупнейших в Америке кинорежиссеров. Его талант был бесспорен, но так же несомненна была и его вредительская сущность.

Кино всегда требует многого, но запросы мэтра были непомерны: ненормированный рабочий день усугублялся долгими приступами режиссерской паранойи, интригами и междоусобицами. Ходили слухи, что площадка прослушивается «жучками». Сам Король-Вредитель обращался к актерам исключительно через громкоговоритель, оставаясь невидимым, как Волшебник Изумрудного города, и комфортабельно устроившись в просторном роскошно оборудованном трейлере.

За последние двадцать лет мне доводилось видеть за работой многих режиссеров. За одним из них я была замужем; а однажды даже сама сняла художественный фильм. Я часто замечала, что съёмочная группа напоминает большую семью. Но в данном случае она напоминала семью буйного алкоголика, вокруг которого близкие ходят на цыпочках, притворяясь, что его раздутое себялюбие и вздорные запросы – вещи совершенно нормальные.

Из-за безрассудных требований съёмки выбивались из графика и сметы. Съёмочная группа – это коллектив профессионалов, прекрасно знающих свое дело. При виде того, как достойные всяческого уважения специалисты падают духом, я глубоко поняла ядовитую силу вредительства. Первокласных оформителей, костюмеров, звукорежиссеров, не говоря уже об актерах, – всех унизили и морально травмировали в течение этой опустошительной постановки. Людям приходилось бороться со вспышками страстей режиссера, чтобы самим передать бурные страсти на экране. Как все хорошие работники, они соглашались поработать по-

дольше, что для них означало получше. Но всех огорчало, что работать приходилось не во имя искусства, а во имя амбиций одного человека.

Основа вредительского поведения – сила и власть. Из-за них любую группу людей превращают в источник энергии, который нещадно потребляют и опустошают. Вредителей можно отыскать повсюду, в любой области искусства. Слава тоже работает на них, но поскольку держатся они именно за счет силы, то любой её ресурс пойдет в дело. Обычно вредители попадают среди богатых и знаменитых, однако они встречаются и в кругу обычных людей. В собственной семье вредитель, как правило, науськивает домашних друг против друга и старается нарушить все планы, кроме собственных.

Это полностью относится к одной моей знакомой, являющей собой истинный образец эпохи матриархата. Глава большого и талантливого семейства, она тратила неиссякаемую энергию, губя творческие способности своих детей. Дочь, которая всеми силами старалась получить заповздальный диплом о высшем образовании, в ночь перед последним экзаменом неожиданно обнаруживала себя втянутой в шумный скандал. Сын перед крайне важным собеседованием, от которого зависел прием на работу, был осчастливлен маминым визитом – как раз когда ему больше всего нужно было сосредоточиться.

«Знаешь, *что* судачат о тебе соседи?» – спрашивала эта безжалостная женщина. (И осажденной студентке приходилось выслушивать череду ужасающих слухов, оставаясь перед неделей экзаменов с недоуменным вопросом: «А кому это надо?».)

«Ты понимаешь, что с этой работой твой брак окажется под угрозой?» (И многообещающая карьера сына рассыпалась в прах, так и не начавшись.)

В каком бы виде они ни появлялись в вашей жизни – властолюбивой матери, маниакального начальника, друга в беде, упрямого супруга, – вредителей объединяют одни и те же разрушительные черты, которые делают их смертельно опасными для любой продолжительной творческой работы.

*Вредители нарушают обещания и сбивают расписания.* Они приезжают на вашу свадьбу двумя днями раньше и ожидают, что вы будете их усердно развлекать. Снимая домик в пансионате, они выбирают вариант намного больше и дороже, чем вы договорились, и ждут, что вы оплатите разницу.

*Вредители требуют особого отношения к себе.* Они страдают от букета таинственных недугов и претендуют на вашу заботу и внимание именно тогда, когда вам нужно срочно закончить работу или сделать что-нибудь важное. Вредитель готовит себе отдельный обед в доме, полном проголодавшихся детей, не делая ничего, чтобы их накормить. Вредитель слишком расстроен, чтобы вести машину сразу же после того, как вывалил на головы окружающим целую кучу ругательств и обид. «Так страшно, а вдруг у папочки сердце не выдержит?» – испуганным голосом лепечет жертва, вместо того чтобы сказать: «Как же мне выставить это чудовище за дверь?».

*Вредителям наплевать на вашу жизнь.* Совершенно не интересуясь, насколько важен срок окончания вашей работы или на какой её стадии вы находитесь сейчас, они ломают ваши планы. Внешне они как будто понимают ваши трудности, но именно как будто! Вредители – люди, которые звонят вам в полночь или в шесть утра и говорят: «Знаю, ты просил меня не звонить в это время, но...». Вредители неожиданно заходят к вам, чтобы одолжить что-то такое, чего вы не можете найти или что не хотите одалживать. Больше того, они звонят вам, просят разыскать какую-то вещь, а потом не заходят за ней. «Я знаю, что ты страшно занят, – говорят они, – но я на одну минутку». Вашу минутку.

*Вредители тратят ваше время и деньги.* Если они берут у вас машину, то возвращают её позже, чем обещали, да ещё с пустым баком. Когда они организывают поездку, вам это слишком дорого обходится. Иногда они требуют встретить их посреди рабочего дня в самом отдалённом от города аэропорту. «Я забыл деньги на такси», – слышите вы в ответ на ваше «Но я на работе».

*Вредители натравливают окружающих друг на друга.* Питаясь чужой энергией (вашей энергией), они плетут интриги, чтобы упрочить собственное положение. (Именно так они подзаряжаются негативной энергией, которую сами же произвели.) «Такой-то сказал мне, что вы сегодня на работу опоздали», – можно услышать от вредителя. И вот вы уже злитесь на такого-то и даже не замечаете, что вредитель использовал слухи, чтобы вывести вас из себя.

*Вредители – умелые обвинители.* Если что-нибудь идет кувырком, они всегда ни при чем и переводят стрелки на вас. «Если бы ты зарабатывала достаточно, чтобы прокормить нашего ребёнка, то не стала бы возмущаться, что я не вовремя плачу алименты», – сказал один вредитель своей добродетельной бывшей жене.

*Вредители разыгрывают трагедии – и часто не там, где надо.* Сами они нередко творческие люди, зашедшие в тупик. Страшась открыть в себе творческое начало, они меньше всего готовы дать творить другим. Их мучает зависть. Они чувствуют в этом угрозу для себя. И разыгрывают трагедии – за ваш счет. Верные своим целям, они пытаются навязать свои проблемы другим. Что бы вас ни беспокоило, это все равно окажется менее важно, чем личные заботы вредителя. «Как ты думаешь, он меня любит?» – обсуждать это по телефону им хочется, как раз когда у вас важный экзамен или нужно забрать мужа из больницы.

*Вредители ненавидят сроки, кроме своих собственных.* Время – главное оружие в их руках. Попробуйте только выделить пару часов на себя, и ваш вредитель без труда найдет способ у вас их отвоевать. Неожиданно выяснится, что ему позарез что-то нужно от вас, именно когда вам хочется уединиться и сосредоточиться на важном деле. «Я вчера до трех часов ночи не спал. Теперь не смогу отвезти детей в школу», – пристанет к вам вредитель в то самое утро, когда вам нужно выйти из дому пораньше, чтобы успеть на деловую встречу.

*Вредители ненавидят порядок.* Ведь хаос служит их целям. Стоит вам подготовить для себя рабочее место, как вредитель внезапно врывается к вам со своими проектами. «А что это за бумаги и грязное белье у меня на столе?» – спросите вы. «Да так, захотелось старые конспекты разобрать... И носки разложить по парам...»

*Вредители отрицают то, что они вредители.* Они стремятся унижить вас и наступают на самую болезненную мозоль. «Дело не во мне! – могут заявить они в ответ на замечание о невыполненном обещании или неблагоприятном поступке. – Просто у нас с тобой в постели ничего не получается, вот ты и злишься».

Если вредители только и делают, что все портят и разрушают, зачем же мы с ними общаемся? Ответу кратко, но честно: мы и сами не меньшие безумцы и губители своей жизни.

Неужели?

Представьте себе. Пребывая в творческом тупике, мы пойдем на что угодно, лишь бы не искать выхода. Какой бы тяжелой и обидной ни казалась нам жизнь с вредителем, мы все-таки находим её более безопасной, чем риск прожить собственную творческую жизнь. Что будет? Кем мы станем? Частенько мы боимся того, что, решившись творить, сами превратимся во вредителей и начнем портить жизнь окружающим. Ис-

пользуя этот страх как оправдание, мы позволяем кому-то и дальше портить нашу жизнь.

Если вы связались с вредителем, очень важно себе в этом признаться. И в том, что вами пользуются и что вы сами пользуетесь вашим обидчиком. Благодаря ему вы остаетесь в тупике, который сами выбрали, чтобы отклониться от предназначенной вам жизненной траектории.

Чтобы прервать это изнуряющее танго с вредителем, перестаньте плясать под его дудку. Почитайте книжку о взаимной зависимости или запишитесь на психотерапевтическую программу, где вам помогут.

А в следующий раз, поймав себя на мысли: «Он/она выводит меня из себя!», спросите себя, от какой именно творческой работы вам хотелось бы отвлечься, чтобы уделить время вредителю.

## ***Скептицизм***

Обсудив то, как другие люди могут препятствовать нашему творческому возрождению, давайте поговорим о врагах, которых мы холим и лелеем внутри самих себя. Пожалуй, главный барьер на пути к более полноценной жизни – наш собственный скептицизм. Его можно назвать также тайным сомнением. Совершенно неважно, кем мы себя считаем – верующими людьми или нет, все равно сомнения относительно Творца и творчества живут в каждом из нас, причем они сильнее, чем нам кажется. Если сомнения не изгнать из сознания, они так и будут нам вредить. Очень часто, стараясь поддержать форму, мы испытываем себя сомнениями. Нужно прекратить это пустое занятие, а взамен его присмотреться к скептическим доводам, изучить их поглубже.

Извлеченные на белый свет, они звучат примерно так: «Ну да, я начал(а) писать утренние страницы и, кажется, стал(а) осознаннее и внимательнее относиться к жизни. Ну и что? Это лишь случайность... Ну да, я начал(а) наполнять колодец воображения и ходить на творческие свидания, и настроение вроде поднялось. Ну и что? Это тоже случайность... Ну да, теперь я начинаю замечать, что чем больше допускаю возможность существования некой доброй силы, тем больше в моей жизни происходит разных приятных мелочей. Ну и что? Не верю я, что меня что-то ждет. Уж слишком все это странно...».

Нам кажется, что представлять себе протянутую нам невидимую длань помощи странно, ведь мы все ещё сомневаемся, что творить – это совершенно естественно. С таким взглядом на жизнь мы не только, как

говорится, смотрим дареному коню в зубы, а ещё и бьем его под зад, чтобы он поскорее исчез из нашей жизни.

Когда Майк начал творческое возрождение, то позволил себе признаться, что хочет снимать фильмы. Спустя две недели, после череды «случайностей», он уже занимался в режиссерской школе, за которую платила его компания. Думаете, он расслабился и стал наслаждаться занятиями? Как бы не так. Он убедил себя, что вся эта киношная чепуха только отвлекает его от настоящей работы – поиска другой работы. И в результате ушел из школы и продолжил «поиски».

Вспоминая этот случай через два года, он только и мог что покачать головой. Когда Вселенная преподнесла ему именно то, чего он хотел, он вернул подарок. В конце концов он все же решился изучать режиссуру, но далось ему это намного сложнее, чем предполагалось Вселенной.

Получается, что смелости начать творческое возрождение у нас хватает, а позволить Вселенной обратить на нас внимание мы все-таки не хотим. Мы все ещё чувствуя себя обманщиками и потому не можем справиться с успехом. Когда он приходит, мы сами хотим скрыться.

Конечно! Любые попытки начать заботиться о себе наводят на многих из нас ужас. А когда наш маленький опыт заставляет Вселенную открыть дверь, а то и не одну, мы в страхе бросаемся наутек: «Эй! Ты! Кто бы ты ни был! Не так скоро!».

Я представляю себе разум в виде комнаты. В этой комнате мы храним наши привычные представления о жизни, Боге, о возможном и невозможном. В комнате дверь. Она всегда слегка приоткрыта, а за ней – море ослепительного света. Именно там витают новые идеи, которые кажутся нам чересчур оторванными от реальности, недостижимыми, так что мы даже не пытаемся что-либо предпринять, чтобы дотянуться до них. Удобные нам суждения уже в комнате. А все прочие – где-то за её пределами, что нас тоже вполне устраивает.

В повседневной жизни до начала возрождения, когда мы слышали что-нибудь странное или угрожающее, мы просто хватались за ручку и захлопывали дверь. Быстро и просто.

Внутренняя работа над собой провоцирует внешние изменения? Смешно! (Хлоп дверью!) Бог беспокоится о том, чтобы помочь моему творческому возрождению? (Хлоп!) Мой внутренний художник поддерживается с помощью счастливых случайностей и совпадений? (Хлоп, хлоп, хлоп!)

А теперь, когда мы приступили к процессу собственного творческого возрождения, пришла пора изменить подход. Для этого нужно отложить в сторону наш скептицизм (на время, если он понадобится) и, когда странная идея или совпадение пронесется мимо, осторожно приоткрыть дверь чуть пошире.

Откладывание скептицизма на потом, даже недолгое, может оказаться очень интересным экспериментом. При творческом возрождении совершенно не требуется менять убеждения. Нужно лишь получше вникнуть в них.

Творческое возрождение – это в первую очередь упражнение на восприимчивость. Приоткрывая дверь в собственный разум, вы достигаете широты взглядов. Начиная с этой недели, регулярно практикуйте такую «умственную растяжку».

## ***Внимание***

Часто случается так, что мы попадаем в творческий тупик из-за привычки к фантазированию. Вместо того чтобы работать и жить настоящим, мы крутим колеса вхолостую и воображаем, кем могли бы стать и чего добиться. Ещё одно крупное заблуждение – это то, что насыщенная творческая жизнь перемежается полосами бесцельного существования. На самом же деле творчество предполагает периоды пристального внимания. Именно внимание позволяет включиться в работу и удержаться на плаву.

«Отчеты о проблемах флоры и фауны» – так называла я длинные и бессвязные письма бабушки. «Настурция распускается, а сегодня утром я видела первую малиновку... Розы все ещё держатся, даже в такую жару... Виноградная лоза вьется все выше, и маленький клен около почтовых ящиков тоже... Мой рождественский кактус уже подросток...»

Я следила за жизнью бабушки примерно так, как мы смотрим домашнее видео: несколько кадров того, несколько сего, все беспорядочно перемешано и склеено. «Кашель у дедушки все хуже и хуже... Кажется, Шетланд ожеребится раньше срока... Джоана в больнице у Анны... Мы назвали нового боксера Трикси, и она любит спать на моей кактусовой клумбе, представляешь?»

Я представляла. Читая её письма, это было несложно. Жизнь, увиденная её глазами, была чередой маленьких чудес: дикие кувшинки под тополем в июне, юркая ящерица, шмыгнувшая под серый камень у реки,

атласной полировкой которого бабушка так восхищалась. Письма отсчитывали времена года и годы её жизни. Она дожила до восьмидесяти лет, и письма приходили до последних дней. Её кончина была такой же непредсказуемой, как её кактус: сегодня здесь, а завтра – нет. После нее остались письма и шестидесятидвухлетний муж, мой дедушка Дэдди Ховард, изящный плут-неудачник с улыбкой успешного игрока. Он сколотил и потерял несколько состояний, последнее – безвозвратно. Он пропивал, проигрывал, тратил с такой же легкостью, как бросал голубям хлебные крошки. Упустил большие шансы в жизни, пока бабушка наслаждалась малыми возможностями. «Этот человек», – говорила о нем мама.

Бабушка жила с этим человеком в крытых черепицей испанских домах, в прицепах, в маленьком дачном коттедже на склоне горы, в железнодорожной ведомственной квартире и, наконец, в дешевом домике, где все было стандартно и сделано из пластика. «Не знаю, как она это выдерживает», – говорила мама, когда злилась на дедушку из-за его очередной аферы. Вообще-то она имела в виду: «Зачем?».

По правде говоря, мы все знали как. Она стояла по колено в потоке жизни и всегда была внимательной.

Бабушки не стало задолго до того, как я выучила урок, содержащийся в её письмах: выживание – это ясность сознания, а ясность сознания – это внимание. Да, она писала о том, что кашель у дедушки становится все хуже, что они недавно потеряли дом, что нет ни работы, ни денег, но кувшинки распустились, ящерица нашла место под солнцем и розы держатся, несмотря на жару.

Бабушка усвоила то, чему её научила трудная жизнь: успех у вас или провал, все равно не это определяет качество жизни. Оно, качество жизни, всегда пропорционально способности радоваться. А способность радоваться – это дар внимания.

В тот год, когда сильная и долгая любовь неумолимо покидала её жизнь, писательница Мэй Сартон вела «Дневник одиночества». В этом дневнике она описала, как однажды вернулась домой после особенно тягостного уикенда, проведенного с любимым человеком. Войдя в пустой дом, она «остановилась у порога, заметив тихое свечение корейской хризантемы, напоминавшей прожектор, с темно-красными лепестками и желтым центром... От разглядывания цветка в жилы словно переливался осенний свет».



Не случайно выбрано слово «переливался». Потеря любимого глубоко ранила Сартон, а с любования хризантемой и сосредоточенности на деталях началось её исцеление.

Исцеление – всегда награда за внимание. Оно, исцеление, может начаться с заживления конкретной раны – травмы из-за потерянной любви, болезненного ребёнка, разбитой мечты. В конце концов утихает боль, которая сильнее любой другой боли: боль от того, что все мы, как сказал Рильке, «невыразимо одиноки». А внимание – это в первую очередь воссоединение. Я узнала об этом так же, как и о многом другом, – совершенно случайно.

Когда разбился вдребезги мой первый брак, я переехала в стоящий особняком дом на Голливудских холмах. Намерения у меня были предельно простыми – пережить утрату в одиночестве. Никого не видеть и никому не показываться на глаза, пока острая боль не пройдет. Я собиралась совершать одинокие прогулки и страдать. Но вышло так, что, хотя я и ходила на прогулки, планы мои не осуществились.

На третьем витке дороги я познакомилась с полосатой кошкой. Она жила в ярко-голубом доме вместе с огромной собакой, которую явно недолюбливала. Я узнала все это, несмотря на свои страдания, уже через неделю. Сначала мы просто гуляли вместе с кошкой, а потом завели долгие разговоры о том, что объединяет нас, одиноких женщин.

Мы обе восхищались экстравагантной алой розой, что пробралась на дорогу из соседского сада. Обе любили наблюдать за бледно-лиловым потоком цветущей джакаранды<sup>1</sup>, ниспадавшим с ветвей. Алиса (я однажды слышала, как её звали в дом), играя, касалась цветков лапкой.

Джакаранда отцвела, а розовый сад обнесли дощатой изгородью. К тому времени я продлила свой прогулочный маршрут на пару километров и подружилась с другими кошками, собаками и детьми. Когда алая роза скрылась за забором, я обнаружила чуть поодаль дом с огороженным мавританским газоном и пестрым попугаем, которого очень любила. Восхитительно пестрый, полный планов и страстей, он напомнил мне о бывшем муже. Боль переплавлялась в нечто более ценное: опыт.

Я замечаю, что, ведя речь о внимании, то и дело пишу о боли. Это не случайно. Может, у других это не так, но меня именно боль научила быть внимательной. Именно тогда, когда будущее казалось слишком ужа-

---

<sup>1</sup> Джакаранда – комнатное и садовое растение родом из Индии.

сающим, чтобы вглядываться в него, а прошлое – слишком мучительным, чтобы о нем вспоминать, я выработала способность быть внимательной к настоящему. Только в протекающем мгновении я чувствовала себя в безопасности. По отдельности каждый миг всегда был терпим. В каждый такой миг у всех все всегда хорошо. Вчера мог распасться брак. Завтра может сдохнуть кошка. Долгожданный звонок от любимого может так и не раздастся. Но в данное мгновение, именно сию секунду, все хорошо. Я вдыхаю и выдыхаю. Осознав это, я начала замечать красоту каждого мига.

В тот вечер, когда мне позвонили и сказали, что умерла мама, я накинула на плечи свитер и вскарабкалась на высокий холм за моим домом. Из-за пальм вставала огромная снежная луна. Ночью она повисла над садом, заливая серебром кактусы. Теперь, вспоминая мамину смерть, я вижу перед собой ту снежную луну.

Поэт Уильям Мередит заметил, что нельзя сказать о человеке худшего, чем «Он был невнимателен». Когда я думаю о бабушке, то вспоминаю, как она возилась в саду и одна её маленькая загорелая грудь при этом время от времени выскальзывала из ситцевого платья, которое бабушка шила себе на лето. Я помню, как она показала мне на трехгранные тополя в овраге у подножия крутого склона около дома – этого дома семья вот-вот должна была лишиться из-за долгов. «Их любят пони, потому что они дают тень, – сказала бабушка. – А мне они нравятся, потому что серебрятся, когда зеленые».

## *Дорожные правила*



Чтобы способствовать своему творческому самовыражению, я должен (должна):

- Доверять себя листу бумаги. Использовать его, чтобы отдохнуть, помечтать, попробовать что-нибудь новенькое.
- Исправно наполнять колодец воображения, заботясь о художнике, живущем во мне.
- Ставить перед собой небольшие достойные цели и достигать их.
- Просить у Великого Творца поддержки, смелости и скромности.
- Помнить, что для творческого человека труднее и мучительнее пребывать в тупике, чем действовать.

- Внимательно относиться к присутствию в моей жизни Великого Творца, к его помощи и управлению моим внутренним художником.
- Выбирать друзей, которые служат мне опорой в работе, а не ограничиваются разговорами о ней и о том, почему я ничего не делаю.
- Помнить, что Великий Творец любит творчество.
- Помнить, что моя задача – делать дело, а не критиковать сделанное.
- Повесить над рабочим столом надпись: «Великий Творец, я позабочусь о количестве. А ты – о качестве».

## Задания

*Позитивное чтение.* Каждый день, утром и вечером, сосредоточьтесь и перечитайте про себя «Основные принципы». Внимательно следите за любыми изменениями в вашем отношении к себе. Не удастся ли уже потихоньку оттеснять в сторону скептицизм?

*На что вы тратите время?* Перечислите пять своих основных занятий за неделю. Сколько времени вы потратили на каждое? Чем вы занимались потому, что хотели, а чем потому, что надо? Какую часть времени вы потратили, помогая другим и оставляя на потом собственные нужды? Как насчет ваших «застопоренных» друзей – не вызывают ли они уже у вас сомнения?

Возьмите лист бумаги. Нарисуйте круг. Внутри круга напишите ценности, которые вам приходится защищать, а также имена тех, кто вас поддерживает. За пределами круга перечислите тех, от кого сейчас вам лучше держаться подальше. Повесьте эту карту безопасности в том месте, где вы ведете утренние страницы. Пользуйтесь ею, чтобы упрочить свою независимость. Время от времени пополняйте оба списка имен с комментариями типа: «Ой, нет, с Дерексом об этом сейчас говорить точно не стоит».

Перечислите двадцать любимых занятий (лазить по скалам, кататься на роликах, печь пироги, варить суп, кататься на велосипеде, ездить верхом, заниматься любовью, снова заниматься любовью, играть в прятки, бросать мяч в корзину, бегать трусцой, читать стихи и т.д.). Когда последний раз вы позволили себе заняться чем-то из упомянутого? Поставьте дату возле каждого занятия. И не удивляйтесь, если окажется,

что это было много лет назад. Теперь все будет по-другому. Такой список – отличный источник идей для творческих свиданий.

Выберите из списка два занятия, которых вы избегали дольше всего и которые могли бы позволить себе на этой неделе. Пусть это окажется какая-нибудь мелочь: купите пленку (всего одну) и отщелкайте её. Помните, что мы лишь пытаемся отвоевать немного вашего личного времени, независимого от всех. Выделяйте время на себя и заполняйте его приятными делами. Например, наведайтесь в музыкальный магазин в обеденный перерыв, даже если в вашем распоряжении всего пятнадцать минут. Не ждите, когда в делах наметится большой просвет. Довольствуйтесь малым.

Вернитесь вновь к первой неделе и прочтите в посвященной ей главе приведенные утверждения. Какие из них вызывают сейчас у вас больше эмоций? Часто именно те, что кажутся самыми глупыми, приносят наибольшую пользу. Выберите три утверждения и переписывайте их по пять раз каждый день в утренних страницах; не забывайте и те, которые вы составили сами, переделывая «ворчалки».

Обратитесь к списку воображаемых жизней, который остался у вас с прошлой недели. Добавьте ещё пять жизней. И подумайте, как вставить фрагменты ваших фантазий в вашу нынешнюю жизнь. Если вы примерили к себе жизнь танцора, почему бы не сходить на танцы? А если жизнь монаха, то не попробовать ли хоть иногда выбираться на ритрит? А может, вы увлекаетесь подводным плаванием? Тогда посетите ближайший магазин, где продают аквариумных рыбок. А вдруг удастся съездить на озеро на денек и понырять вволю?

*Пирог жизни.* Начертите круг. Разделите его на шесть секторов. Обозначьте каждый из них: духовность, спорт, развлечения, работа, друзья, любовь/приключения. В каждом секторе поставьте точку – тем ближе к окружности, чем больше, по вашим ощущениям, вы реализовали себя в этой сфере жизни. Соедините точки и поглядите, не однобоки ли вы. Ничего удивительного, если в самом начале курса ваш жизненный пирог похож на тарантула. Чем дольше вы будете заниматься, тем больше он будет напоминать очертаниями мандалу.

Вы заметите, что некоторые области жизни так и остались вне вашего внимания. Изменяйте положение с помощью тех самых отвоеванных лакомых кусочков свободного времени.

Если вы далеки от соблюдения религиозных ритуалов, все равно, даже заглянув на пять минут в синагогу или православный храм, вы смо-

жете возродить в себе ощущение чуда. Многим из нас достаточно пяти-минутного звучания барабанной дроби, чтобы испытать глубокое волнение духа. Кто-то предпочитает прогулку по оранжерее. Важно, что даже самое краткое обращение к оставленной без призора области бытия уже будет проявлением заботы.

*Десять мелких изменений.* Перечислите десять вещей, которые вы хотели бы изменить в вашей жизни, – от самых важных до совсем мелких или наоборот (купить новый комплект постельного белья, съездить в Китай, перекрасить кухню, расстаться со стервозной подругой Алисой). Напишите:

Я бы хотел(а) \_\_\_\_\_

Я бы хотел(а) \_\_\_\_\_

И так десять раз.

В то время как утренние страницы потихоньку подводят нас к жизни настоящим, вырабатывая внимание к течению времени, небольшое изменение к лучшему вроде обновленной эмали в ванной может придать вам радостное ощущение комфорта и удовлетворения собой.

Выберите один пункт из этого списка как цель на неделю.

Выполните его.

### *Проверка*

- Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? (Конечно, мы всегда надеемся, что семь.) Как вам это понравилось? Показалось ли вам, что это занятие идет вам на пользу? Оцените собственные сочинения. (Например, «Какая все это глупость. Пишу уйму чепухи, никакой связи, ни складу ни ладу, ни на что не похоже».) Помните, если вы пишете утренние страницы, они совершают свое действие. Что вас удивило из того, о чем вы писали? Ответьте как можно полнее. Эта страница – всего лишь еженедельная самопроверка вашего настроения, а отнюдь не успеха. Не волнуйтесь, если ваши излияния изобилуют банальностями и нытьем. Частенько именно это вам и нужно.
- Были ли вы на творческом свидании? Помните, что такие вылазки – необходимое легкомыслие. Если были, то что делали? Какие ощущения переживали?

- Случилось ли что-нибудь ещё за эту неделю, что показалось вам важным для творческого возрождения? Отметьте, что именно и почему.

## **Неделя 3. Восстанавливаем чувства**

### **силы**

В течение этой недели вам предстоит иметь дело с непривычными приливами энергии и острыми приступами то гнева, то радости, то скорби. К вам начнут возвращаться силы – по мере того как вы расшатываете рамки возможного, с которыми мирились до сих пор. От вас потребуются осознанные эксперименты, связанные с непредвзятым восприятием мира духовности

### **Гнев**

Гнев – это своего рода топливо. Когда мы в гневе, то обязательно должны что-то предпринять: отколотить кого-нибудь, сломать что-нибудь, закатить истерику, грохнуть кулаком о стену. Но мы люди воспитанные, поэтому только и делаем, что подавляем свой гнев, прячем его куда подальше, преодолеваем, сдерживаем, не выпускаем, лжем о нем, пьем успокоительное, приглушаем его или просто не обращаем на него внимания. В общем, делаем что угодно, только не прислушиваемся к нему.

А гнев для того и гнев, чтобы к нему прислушивались. Гнев – это голос, крик, требование. Гнев нужно уважать. Почему? Потому что гнев – это карта. Он фиксирует размеры наших рамок. Он показывает, насколько мы желаем из них выйти. Он позволяет нам видеть, где мы уже побывали, и дает знать, если нам там не понравилось. Именно гнев – а не просто стрелка – указывает нам путь. Во время творческого возрождения гнев – признак здоровья.

Назначение гнева – призвать нас к действию (а не побудить к безрассудным поступкам) и задать направление. А нам надо пользоваться гневом как горючим, делая все необходимое, чтобы продвинуться в нужном направлении. Немного подумав, мы вполне способны распознать, что именно хочет сказать нам гнев.

«Да пропади он пропадом! Я бы снял намного лучший фильм!» (Так гнев сообщает: ты хочешь снимать фильмы и должен этому научиться.)

«Глазам своим не верю! Я задумала такую же пьесу три года назад, а она взяла и написала её!» (Это гнев говорит: хватит откладывать. У за-

мыслов не бывает премьер, они происходят только у написанных пьес. Начните писать.)

«Он использует мои приемы! Быть не может! Меня обобрали! Я так и знал, что нужно было дописать текст и получить авторское право!» (Это гнев говорит: пора воспринимать и собственные идеи достаточно серьезно, чтобы ценить их.)

Ощущая гнев, мы часто злимся именно на то, что мы его ощущаем. Чертов гнев! Он сигнализирует, что мириться с прежней жизнью больше нельзя, что она отмирает. Он говорит, что мы перерождаемся, а рождаться всегда больно. Именно боль заставляет нас гневаться.

Гнев – это фейерверк, символизирующий угасание старой жизни. Гнев – это топливо, с помощью которого мы попадаем в новую. Гнев – это всего лишь инструмент, а не мастер. Нужно уметь подключаться к гневу и подпитываться им. Если делать это правильно, гнев начинает приносить пользу.

Лень, безразличие и отчаяние – вот наши главные враги. А совсем не гнев. Он наш друг, пусть и не самый кроткий, зато очень и очень преданный. Он не смолчит, если нас кто-то предал или если мы предали самих себя, и укажет, когда пришло время действовать, отстаивая свои интересы.

Сам по себе гнев – не действие. Это приглашение к действию.

## ***Синхрония***

Когда наши молитвы услышаны, становится очень страшно. Возникает чувство ответственности. Вы о чем-то просили, а теперь, получив желаемое, что будете с этим делать? Недаром говорят: «Следите за тем, чего желаете, а то оно возьмет и сбудется». Наши услышанные молитвы приводят нас назад к собственным желаниям. А это не всегда приятно. Гораздо проще принять их как примеры *синхронности*:

- *Женщина признается себе, что когда-то похоронила мечту стать актрисой. На следующий вечер она обедает за одним столом с преподавателем актерского мастерства для начинающих.*
- *Писатель понимает, что всегда мечтал снимать кино. После одного телефонного звонка на студию, сделанного из чистого любопытства, он знакомится с профессором режиссуры, который давно его знает и восхищается его кни-*



*гами, а также заверяет, что зачислит его на последнее свободное место.*

- *Женщина задумывается о втором высшем образовании. Открыв почтовый ящик, она обнаруживает предложение о поступлении именно из того вуза, в котором хочет учиться.*
- *Женщина разыскивает редкий фильм, который хочет посмотреть. Через два дня она находит кассету с ним в ближайшем книжном магазине.*
- *Бизнесмен, который годами пишет прозу в стол, клянется себе, что обратится, наконец, к профессиональному литератору за советом и консультацией. На следующий день за бильярдным столом он знакомится с писателем, который становится его наставником, а впоследствии они в соавторстве с успехом издают несколько книг.*

Я не раз убеждалась: мы гораздо больше боимся того, что Бог есть, чем того, что Его нет. Ведь случаи из разряда вышеперечисленных происходят с нами постоянно, а мы не обращаем на них внимания, списывая все на простые совпадения. Некоторые говорят о том, как было бы страшно, если бы Бога не было. По-моему, подобные разговоры – чепуха. Большинству намного легче дышится, когда никто за ними не наблюдает слишком пристально.

Если Бога – под которым я подразумеваю вовсе не то, что вкладывают в это понятие верующие христиане, а скорее всемогущую и всезнающую силу – не существует, тогда все мы просто плывем по течению, не так ли? Нет ни небесной кары, ни святого утешения. Жаль, если все из рук валится и жизнь течет безрадостно, но чего вы ещё ожидали?

Меня очень интересует этот самый вопрос ожидания. Если Бога нет или этому Богу не очень-то интересны все наши приземленные делишки, то пусть все катится непонятно куда, как и раньше, и мы можем спокойно оправдываться перед собой, говоря о несвершенном как о невозможном, а о себе как о жертве несправедливости. Если Бог или его отсутствие ответственны за беспорядок в мире, то мы вправе объявить себя циниками и залечь на дно. Зачем пытаться что-то менять? Кому это нужно?

А нужно это именно нам. Если где-то рядом чуткая, отзывчивая творческая сила, которая слышит нас и помогает нам, значит, мы действ-

вительно на что-то способны. И очень скоро играм придет конец: Бог знает, что небеса не беспредельны. Любой честный человек признается, что возможное намного страшнее невозможного, что свобода пугает больше любой тюрьмы. А если нам и правда приходится иметь дело с неведомой силой, которая к тому же вмешивается в нашу жизнь, тогда нам остается лишь действовать, чтобы воплотить ранее не осуществленную мечту в реальность.

Жизнь может быть только тем, чем мы сами её делаем. И совершенно неважно, с чего начинать постижение этой истины – с божественной силы внутри нас или с Бога, обитающего вовне. Важно доверять этой силе.

«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам...» Эти слова приписаны Иисусу Христу наряду с другими, намного менее ласкающими слух. Они предполагают возможность научного метода: спроси (поставь опыт) и посмотри, что получится (зафиксируй результат).

Стоит ли удивляться тому, что мы не обращаем внимания на услышанные кем-то собственные молитвы? Мы списываем все на совпадение. Считаем, что нам просто повезло. Называем это как угодно, только не так, как надо, – а именно божественной – или добродетельной – дланью, которую сами и вызываем, когда стремимся осуществить мечту и храним верность собственной душе.

Даже в самой скромной жизни находится место для чудесных совпадений. «Во что бы то ни стало куплю, наконец, двухместное кресло!» А чуть позднее: «Я нашла именно такое, о каком мечтала! И все так странно вышло: я была в гостях у тети Бернис, и оказалось, что у её соседки как раз такое кресло, но её новый муж его терпеть не может, и теперь она ищет, кому бы его продать!».

В жизни незаурядных людей такие мгновения выступают особо выпукло, позначительнее барельефа на горе Рашмор<sup>1</sup>. Льюис и Кларк<sup>2</sup> от-

---

<sup>1</sup> Гора Рашмор – гора с изображением четырех президентов, расположенная в штате Южная Дакота.

<sup>2</sup> Льюис и Кларк – предводители самой грандиозной в истории освоения США экспедиции (1804-1806 гг.) по западной территории, от реки Миссисипи до тихоокеанского побережья.

правились на запад. Исаак Динесен<sup>1</sup> поехала в Африку. У каждого из нас есть своя Африка – мечта о чем-то непознанном и романтическом, что взывает к самым истокам нашей сущности. Откликаясь на этот зов, вверяя ему всего себя, мы заставляем действовать закон, который К. Юнг окрестил синхронностью. Приблизительно её можно определить как «совпадение событий, которые не могут быть связаны между собой причиной, но выражают одинаковый или сходный смысл». В шестидесятые годы XX века мы называли этот закон «интуитивной прозорливостью». Как бы вы его ни называли, с началом творческого возрождения вы будете все чаще и чаще с удивлением повсюду обнаруживать его проявление.

Нет ничего странного, если поначалу вы не захотите обращать на него внимания. Несмотря на то что работа Юнга о синхронности лежала в основе его учения, даже многие исследователи и знатоки трудов великого философа предпочитают рассматривать её как случайную и несерьезную.

Юнг отличался от таких ученых. Следуя внутреннему чутью, он прежежил и описал феномен, который многие из нас предпочитают оставлять в стороне: возможность существования разумной и отзывчивой Вселенной, действующей в наших интересах.

Именно таким был и мой опыт. Я научилась никогда не спрашивать, способна ли я что-то сделать, а просто заявляю о том, что уже делаю это. А потом остается только пристегнуть ремни. И случается невероятное.

«Бог знает свое дело», – часто напоминала мне актриса Джулиана Маккарти. Я не раз давалась диву, с какой ловкостью Вселенная подбирает нам лакомые кусочки.

Лет шесть назад мою пьесу выбрали для важного сценического чтения в Театральном центре Денвера. Я писала эту пьесу в расчете на то, что главную роль сыграет моя подруга Джулиана. Она подошла бы лучше всех, но когда я прилетела в Денвер, подбор актеров уже закончился. После знакомства с актрисой, которую взяли на главную роль, у меня появилось странное ощущение тикающей бомбы. Я упомянула об этом в разговоре с режиссером, но тот заверил, что актриса – мастер своего де-

---

<sup>1</sup> Исаак Динесен – псевдоним баронессы Карен Бликсен (1885-1962), датской писательницы, классика литературы XX века. Полнометражный фильм, снятый по мотивам её автобиографической повести «Из Африки» режиссером С.Поллаком, получил семь «Оскаров».

ла. Однако странное предчувствие меня не покидало. И действительно, за неделю до премьеры мастер своего дела вдруг подала заявление об увольнении – она бросила и мою пьесу, и ещё одну, которая шла уже полсезона.

Сотрудники центра были в замешательстве и приносили мне извинения. Им было страшно даже подумать о том ущербе, который нанесли спектаклю от неожиданного ухода примы. «А кого бы вы рекомендовали на главную роль?» – спросили меня. Я ответила: «Джулиану Маккарти».

Ее пригласили, оплатив перелет из Лос-Анджелеса. Как только режиссер увидел её на сцене, он тут же попросил её играть не только в моей постановке, но и в другой пьесе, которая нуждалась в замене, причем и туда Джулиана подошла блестяще.

«Бог просто показывает характер», – пошутила я в разговоре с Джулианой, очень довольная тем, что ей все-таки удалось получить роль в моей пьесе.

Я не раз была свидетелем того, как Вселенная поддерживает стоящие замыслы, особенно масштабные и полные энтузиазма. Я очень редко замышляла что-то замечательное без того, чтобы затем у меня не появлялась возможность это осуществить. Поймите, что должно появиться раньше, чем как. Сначала решите, что вы хотите сделать. А уж как это делать, решится само собой.

Очень часто в разговорах о творчестве подчеркивают важность стратегии. Новичкам советуют пробивать себе дорогу методами Макиавелли<sup>1</sup>. По-моему, все это чепуха. Спросите любого творческого человека, как он достиг того, чего достиг, и вы услышите в ответ не описания того, как он куда-то пробивался, а только рассказ о череде счастливых случайностей. «Тысяча невидимых рук помощи» – так назвал их Джозеф Кэмпбелл<sup>2</sup>. Я называю это синхронностью. И утверждаю, что на нее можно рассчитывать.

---

<sup>1</sup> Никколо Макиавелли (1469-1527) – итальянский политический мыслитель, историк. Ради упрочения государства считал допустимыми любые средства. Отсюда термин «макиавеллизм» для определения политики, пренебрегающей нормами морали.

<sup>2</sup> Джозеф Кэмпбелл (1904-1987) – американский ученый, исследователь мифологии; автор книг «Тысячеликий герой», «Мифы, в которых нам жить».

Помните, что мир творчества – нечто вроде племени, старейшины которого берут под свое крыло талантливому новичку. Может показаться, что я принимаю желаемое за действительное, однако это не так. Случается, пожилой и опытный художник вынужден помочь молодому даже вопреки своему желанию: «Сам не знаю, зачем я это делаю для вас, но...». Рука помощи не всегда бывает лишь рукой простого смертного.

Нам нравится делать вид, что воплотить в жизнь заветную мечту трудно. На самом же деле гораздо труднее пройти мимо множества дверей, которые начнут открываться перед вами. Отвернитесь от мечты – и она все равно напомнит вам о себе. Согласитесь снова следовать за ней – и распахнется новая таинственная дверь.

Вселенная творит чудеса, поддерживая нас. Это мы очень скупно принимаем её поддержку: заглядываем в рот каждому даренному коню и отсылаем его обратно. Говорим, что боимся потерпеть неудачу, хотя гораздо больше нас пугает возможность успеха.

Сделайте один маленький шагок в сторону мечты и следите за тем, как синхронно распахнутся двери. Увидеть – это, в конце концов, значит поверить. А когда вы увидите результаты своих опытов, то вам уже не нужно будет верить мне. Помните правило: «Падай, а соломку тебе подстелят»? В книге «Шотландская экспедиция на Гималаи» У.Х.Мюррей пишет о своем собственном опыте:

«Пока человек окончательно на что-то не решится, всегда остаются сомнения, возможность отступить, бездейственность. Для любого проявления инициативы (или творчества – Дж. К.) существует одна простая истина, незнание которой убивает бесчисленные замыслы и великие идеи: в тот миг, когда человек решается на что-то, Провидение тоже начинает действовать.

В помощь одному замыслу случается много такого, что иначе никогда бы не случилось. Принятое решение влечет за собой целый поток событий: полезных совпадений, встреч и предложений о материальной поддержке, в которые никто и никогда бы не поверил заранее».

Если не доверяете Мюррею или мне, то, может быть, поверите Гёте? Государственный деятель, ученый, писатель, мыслитель, естествоиспытатель, великий человек. Вот что он сказал о помощи Провидения:

«Если вы думаете или верите, что на что-то способны, начните делать это. В действии – волшебство, добродетель и сила».

## Стыд

Некоторые говорят себе: «Если бы приступить к действию было так просто, я бы сейчас не читал(а) эту книгу». Те из нас, кто обмирает в страхе и не начав ничего делать, обычно встречаются с ещё более давним врагом, имя которому стыд. Он один из способов подчинения себе воли других. Вызывая в ком-то чувство стыда, мы пытаемся не дать ему совершить что-либо, что может смутить нас самих.

Создание произведения искусства способно вызывать чувства, podobные тем, что мы испытываем, когда рассказываем семейную тайну. В тайных делах всегда присутствуют стыд и страх. Непроизвольно маячит вопрос: «Что обо мне подумают, когда узнают?». Это очень пугает нас, особенно если когда-либо раньше нас уже заставляли испытать стыд за проявленное любопытство.

«Как ты смеешь?» – гnevаются взрослые на невинного ребёнка, который случайно наткнулся на семейную тайну. (Как ты смеешь открывать мамину шкатулку с драгоценностями? Как смеешь лезть в ящик папиного стола? Как ты посмел отворить дверь в спальню? Как ты смеешь заглядывать в погреб, на чердак, во все темные места, куда мы кладем все то, что хотим от тебя спрятать?)

Искусство – зеркало общества. Оно выводит все на чистую воду. Просветляет нас. Посылает лучик света в самое сердце нашей томительной тьмы и спрашивает: «Видите?».

Когда люди не хотят чего-то видеть, они злятся на того, кто это им показывает. Они убивают гонца. Если сын родителей-алкоголиков испытывает трудности в школе, на его семью навешивают ярлык неблагополучной. Ребёнка обвиняют в том, что он опозорил семью. Но разве это так? Он лишь пролил свет на то, чего стыдятся его родители. А в семье стыд существовал и ранее и стал причиной, а не следствием неприятностей ребёнка. «Что подумают соседи?» – довод, которым пользуются, чтобы и впредь скрывать болезненные проблемы.

Искусство распахивает чуланы, проветривает погреб и чердаки. Оно исцеляет. Но прежде чем залечивать рану, её необходимо вскрыть, а именно этого творческого поступка мы часто стыдимся. Плохие отзывы – главный источник стыда для большинства художников. Но большинство отзывов как раз и нацелены на то, чтобы пристыдить автора: «И тебе не стыдно? Как ты посмел изваять такое посмешище?».

А художник, которого то и дело заставляли краснеть в детстве – из-за любой нужды, любопытства, не оправданных им надежд, – может испытать стыд даже без всяких унижительных отзывов. Если в детстве его заставили почувствовать себя полным дураком уже оттого, что он верил, что талантлив, он уже не сможет создавать произведения искусства без бремени смутного стыда.

Многие художники начинают произведение, неплохо продвигаются вперед, а перед самым окончанием вдруг обнаруживают, что их работа ничего не стоит. Для психотерапевтов такая неожиданная потеря интереса («Ерунда, ничего страшного») – характерный симптом: так пациенты обычно отрицают испытываемую ими боль и стараются смириться с собственной уязвимостью.

У людей, которые выросли в неблагополучных семьях, выработалось умение пользоваться этим приемом. Они называют его беспристрастностью, хотя в действительности это беспомощность перед болью.

«Он забыл поздравить меня с днем рождения. Ну и пусть, ничего страшного».

Вся жизнь, в которой обязанностью похвалить маленького человека обычно пренебрегают, зато пользуются любой возможностью его пристыдить, учит ребёнка тому, что привлекать к себе внимание – опасно.

«Я, будто собачонка, тащила домой кость, которую никто не замечал» – так одна моя ученица описала свои тщетные попытки сделать что-то такое, что вызвало бы в её семье одобрение. «Чего бы я ни добивалась, они никогда не обращали на это внимания. Зато всегда находили что-нибудь, что было не так. Если в дневнике у меня были все пятерки и только одна четверка, именно о ней и предпочитали вести речь».

Совершенно естественно, что юные художники пытаются привлечь внимание родителей – каким бы оно ни было. Встречаясь с безразличием или гневом, они вскоре понимают, что никакая кость не заслужит родительского одобрения.

Если мы занимаемся творчеством, нас тоже стараются пристыдить. Так мы узнаем, что творить – это ненормально. При этом мы быстро забываем, как именно сделали такое открытие. Скрываясь под нашим «ничего страшного», стыд продолжает жить и ждет новых поводов, чтобы обжечь нас. Нам делается стыдно, даже когда мы только пытаемся творить.

Именно поэтому прекрасные студенческие фильмы не показывают на фестивалях, где их могли бы заметить; хорошие романы летят в му-

сорную корзину или пылятся в дальних ящиках. Именно поэтому драматург-любитель не посылает в театр свою пьесу, а талантливые актеры не приходят на прослушивания. Именно поэтому творческим людям стыдно признаться в своих мечтах. Стыд, испытанный в детстве, снова дает о себе знать, когда мы становимся взрослыми, потому что художник внутри нас так и остается ребёнком. Именно поэтому мы стесняемся творить.

Мы не занимаемся искусством, опасаясь того, что нас будут потом критиковать: критик, задающий вопрос «Как ты мог?», вполне способен заставить художника почувствовать себя пристыженным ребёнком. Друг, с хорошими намерениями и обоснованно распекающий начинающего писателя, сам того не желая, может без труда убедить его больше не писать.

Не все так однозначно. Не всякая критика заставляет нас краснеть от стыда. Даже самая беспощадная оценка может попасть в точку и вызвать у автора восклицание «ага!», если она откроет ему более удачное решение поставленной задачи. Критика приносит вред, когда унижает, оскорбляет, поднимает на смех или выносит окончательный приговор. Она часто бывает злой и при этом уклончивой, расплывчатой, такие суждения очень сложно опровергнуть. Именно они самые разносные и разрушительные.

Пристыженный подобными рецензентами, художник часто попадает в творческий тупик или перестает представлять свои работы на всеобщее обозрение. Педантичный друг, учитель, критик – как и педантичный родитель, который придирается к каждой запятой, – гасит рвение молодого автора, делающего лишь первые шаги. Именно поэтому нам, творческим людям, нужно научиться защищать себя.

Значит ли это, что любую критику необходимо исключить из своей жизни? Нет. Необходимо научиться выбирать, когда и где искать оценки своим произведениям. Мы, художники, должны научиться определять, когда и чья критика уместна. Не только источник её, а и время очень важно. Первый черновой набросок вряд ли можно показывать кому-либо, кроме самого чуткого и проницательного друга. Часто нам необходим совет мастера, способного распознать хорошую работу даже на ранней стадии. А неопытный или язвительный критик вместо заботы о том, чтобы замысел пророс в жизнь, может затоптать его.

Не в наших силах управлять потоком отзывов на наше творчество. Не удастся нам и сделать профессиональных критиков более здравыми, человеколюбивыми или конструктивными. Но мы вполне можем нау-



читься утешать нашего творческого ребёнка, даже когда он сталкивается с несправедливой оценкой; можем научиться выбирать друзей, которым не страшно излить душу. Можем не притворяться и не скрывать наших чувств, когда нас разносят в пух и прах.

Искусство требует безопасного окружения. Замечательно, если художникам удастся найти его сначала в семье, потом в школе и в конце концов в обществе друзей и коллег. К сожалению, такое случается очень редко. Как людям творческим, нам нужно самим создавать такую безопасную среду. Мы должны уметь защищать нашего творческого ребёнка от испытания стыдом. А развеять по ветру наш детский стыд можно, выплеснув его на страницу или поделившись с другом, которому доверяем.

Открывая окутанные стыдом тайны, связанные с нашим творчеством через само творчество, мы разоблачаем и себя, и других. Но это далеко не всегда приветствуется.

Нужно понять, что, когда в наших произведениях открываются глубины человеческой души, те, кто за этим наблюдает, могут постараться нас пристыдить.

«Это ужасно!» – воскликнут они, нападая на вещь, в которой не к чему придраться. Кого-то это собьет с толку. Когда мы слышим: «Как не стыдно!», и нам действительно становится стыдно, нужно воспринимать это как остатки того стыда, что мы испытывали в детстве.

«Я знаю, что это хорошая работа... Я думала, что это хорошая работа... Разве я могла себя обманывать? А может, этот критик прав? С чего это вдруг я позволила себе думать, что...» И дальше по спирали вниз.

В такую минуту мы должны крепко держаться и не поддаваться сомнениям. Мы просто не можем позволить себе отдаться во власть первых же негативных мыслей. Поддаться первым сомнениям – все равно что алкоголику поднять первую рюмку. Запав в сознание, первое сомнение повлечет за собой и второе, и третье. Скептический поток мыслей можно остановить, но для этого необходима бдительность. «Может, тот критик был прав...» И – *ба-бах!* – пора переходить в наступление: «Ты хороший художник, смелый художник, у тебя все замечательно получается. Молодец, что так усердно поработал...».

В свое время я как режиссер поставила романтическую комедию «Воля Божия». Когда фильм должны были показывать в Вашингтоне, я чувствовала облегчение, будто возвращаюсь домой. Ведь на заре своей карьеры я писала статьи для «Вашингтон пост». И теперь надеялась, что бывшие коллеги воспримут меня как землячку, добившуюся успеха. Но

вот я прочитала первые отзывы критиков перед премьерой и поняла, что надежды оказались напрасными.

Моя «Вашингтон пост» прислала на просмотр молодую рецензентку, которая написала потом, что фильм о людях кино – при том что он о людях театра. К тому же она заметила, что «большинство» диалогов я *укра-ла* из фильма «Касабланка». Мне стало интересно, что же за фильм она посмотрела – явно не тот, что сняла я. В моей картине было сорок ходячих театральных остроумий, одна из которых – очень короткая – как раз о той самой «Касабланке». Таковы факты, но меня это не спасло.

Я была оскорблена до глубины души. Опозорена. Готова (почти) умереть.

И поскольку лучшее лекарство от стыда – любовь к себе и похвала, именно этим я и занялась. Гуляла по парку. Молилась. Составила список хороших отзывов и комплиментов, полученных мной в прошлом. Я не говорила себе: «Ничего страшного». Я говорила: «Все пройдет».

И я появилась на премьере. Которая оказалась намного более успешной, чем предполагали язвительные критики.

Через три месяца мой фильм отобрали для показа на престижном европейском кинофестивале. Мне предложили покрыть все расходы на поездку, включая перелет, и представить картину самым выигрышным образом. Я тем не менее колебалась. Позор, пережитый в Вашингтоне, ещё продолжал медленно отравлять меня. Я боялась ехать.

Но я знала, что лучше все-таки поехать. Годы упорной работы над творческим возрождением научили меня хотя бы просто появляться там, где меня хотят видеть. Мой фильм был продан за большую сумму и отмечен в журнале «Вэрайети». Заголовок оказался очень подходящим: ««Воля Божия» торжествует в Мюнхене».

Поистине, когда мы творим, то следуем Воле Божией.

## ***Критика и как к ней относиться***

Очень важно отличать полезную критику от всей прочей. Часто приходится делать это только для себя, не надеясь на публичное оправдание. Нам, художникам, это дается намного проще, чем кому-то кажется. Конкретная и точная критика по делу приносит автору только облегчение: «Ах да! Вот что здесь не так!». Полезная критика в конечном счете добавляет ещё одно стеклышко нужной формы в мозаику нашего произведения.

От бесполезной критики, напротив, чувствуешь себя как побитый. Как правило, тон её ядовито уничтожающий, содержание двусмысленное, упреки субъективные, неточные и неконкретные. Безответственная критика ничему не учит.

Не забывайте, что вы имеете дело с ребёнком, живущим внутри вас. Жестокое обращение заставляет его сопротивляться; это заводит вас в творческий тупик. Единственное, что можно делать с жестокой критикой, – залечивать наносимые ею раны.


Вот несколько правил, которые полезны в обращении с *любой* критикой:

- Примите критику полностью и забудьте о ней.
- Запишите, какие именно фразы и аргументы больше всего не дают вам покоя.
- Запишите доводы и фразы, которые кажутся вам разумными.
- Позаботьтесь о себе: перечитайте старый положительный отзыв или вспомните полученную когда-либо похвалу.
- Помните, что даже если вы и впрямь изваяли нечто ужасное, скорее всего, это была совершенно необходимая ступенька к следующей работе. Искусство развивается не плавно – оно нуждается в стадии «гадкого утенка».
- Снова вникните в адресованную вам критику. Не напоминает ли она вам чего-то из далекого прошлого? Не вызывает ли смутной ассоциации с чувством стыда, испытанным в детстве? Осознайте, что нынешние критические стрелы бередят давнюю рану.
- Напишите письмо критику (скорее всего, отправлять его не понадобится). Защитите свое произведение и при этом отметьте, что именно в его отзыве оказалось вам полезным.
- Теперь опускайте весла обратно в воду! Немедленно пообещайте себе написать что-нибудь ещё.
- Выполняйте обещание. Творчество – единственное лекарство от критики.

### ***Упражнение «детективное расследование»***

Многие из тех, кто попал в тупик, вообще-то очень сильные творческие личности. Просто их вынудили чувствовать вину за самобытность и

одаренность. Близкие и друзья непризнанных художников частенько пользуются ими как батареей, с легкостью растрачивая чужую творческую энергию. Когда переживающие кризис художники пытаются вырваться из своего потребительского окружения, их уговаривают взяться за ум, хотя им это совершенно ни к чему. Чувствуя вину за свои таланты, они зарывают их в землю в страхе причинить боль другим. И вместо этого причиняют боль самим себе.

Для того чтобы возродить того, кого мы оставили без внимания – себя, предпримем небольшое расследование. Заканчивая следующие фразы, вам придется как следует покопаться в памяти и отыскать осколки собственной личности – от этого вы можете пережить наплыв самых разных чувств. Итак, позвольте себе поиграть в свободные ассоциации длиной в одно предложение: 

- *Моей любимой детской игрушкой был(а, о)...*
- *Моей любимой детской игрой был(а, о)...*
- *Лучший фильм, что я видел(а) в детстве, – это...*
- *Я редко это делаю, но мне очень нравится...*
- *Если бы у меня немного поднялось настроение, я бы позволил(а) себе...*
- *Если бы не было слишком поздно, я бы...*
- *Мой любимый музыкальный инструмент – это...*
- *Сумма, которую я трачу каждый месяц на развлечения...*
- *Если бы я не был(а) таким(ой) скрягой по отношению к своему внутреннему художнику, то купил(а) бы ему...*
- *Сходить куда-нибудь в одиночестве – значит...*
- *Боюсь, что если я начну мечтать...*
- *Я втайне люблю читать...*
- *Если бы у меня было идеальное детство, то я бы стал(а)...*  
*(кем?)*
- *Если бы это не было дурацкой идеей, я бы написал(а) или создал(а)...*
- *Мои родители думают, что все художники...*
- *Мой Бог думает, что все художники...*
- *Во всем этом творческом возрождении мне не дает покоя...*
- *Научиться себе доверять – это наверняка...*
- *Музыка, которая поднимает мне настроение больше всего, – это...*

- *Я люблю одеваться... (как?)*

## ***Рост***

Рост – это неравномерное движение вперед: два шага вперед, один назад. Не забывайте об этом и будьте очень добры к себе. Творческое возрождение – своего рода исцеление. Во вторник у вас с легкостью получается что-то неслыханное, а в среду, наоборот, дела идут хуже некуда. Это совершенно нормально. Рост и происходит рывками. Иногда вы будете просто сидеть сиднем, вынашивая какие-то планы. Не расстраивайтесь. Воспринимайте это как отдых.

Очень часто за неделей откровений и идей следует неделя застоя. Утренние страницы кажутся бессмысленными. *Это не так.* Когда вы продолжаете писать, невзирая на усталость и пониженный тонус, вы учитесь использовать данное занятие как отдых. А это очень важно. Бегуны-марафонцы приравнивают десять километров медленным темпом за один быстрым. В творчестве точно так же.

В этом отношении правило «тише едешь – дальше будешь» – просто руководство к действию. «Тише едешь – большего достигнешь». Если вы твердо решите писать по три страницы каждое утро и баловать себя чем-нибудь каждый день, то вскоре начнете замечать поразительную легкость на душе.

Балуйте себя не слишком уж сильно, но постоянно. Загляните в холодильник. Вкусно ли вы питаетесь? Хватает ли у вас носков? А как насчет ещё одного комплекта белья? Или комнатного растения? У вас есть термос для долгой дороги на работу? Выбросьте старую поношенную одежду. Совсем не обязательно копить барахло у себя в шкафу.

Выражение «на Бога надейся, а сам не плошай» может звучать совершенно по-новому. Раньше вы, скорее всего, воспринимали его примерно в том смысле, что «Бог помогает только тем, кто эту помощь заслужил». Теперь оно будет лишь предрекать вам бесчисленные подарки, которыми Бог осыпает тех, кто позволяет себе хоть немного щедрости каждый день. Делайте себе всего один маленький подарок каждый день – и Бог преподнесет ещё два. Обращайте внимание на неожиданную поддержку и поощрение. Будьте готовы принимать подарки из самых непредвиденных источников: бесплатная поездка, дешевые билеты, приглашение на обед, диван, который кому-то перестал быть нужен, а

вам пришлось в самый раз... Привыкайте отвечать положительно на такие предложения.

Тем, кто любит научный подход, пригодится составленный заранее список одежды, которую вы хотели бы иметь. Каждый пункт такого списка обычно с головокружительной скоростью оказывается в вашем гардеробе. Просто попробуйте. Проведите эксперимент.

Но больше всего экспериментируйте с одиночеством. Придется обещать себе проводить немного времени в тишине. Постарайтесь добиться того, чтобы в привычку вошла небольшая самопроверка. Несколько раз в день просто остановитесь, глубоко вздохните и поинтересуйтесь, как себя чувствуете. Прислушайтесь к ответу. Реагируйте на ответ мягко. Если занимаетесь трудной работой, пообещайте себе перерыв и что-нибудь приятное, когда закончите.

Да, если хотите, я прошу вас нянчиться с самими собой. Бытует мнение, что творческие люди должны быть стойкими и циничными обладателями хладнокровного ума. Оставьте это критикам. От творческой личности намного больше пользы, когда её ласково уговаривают, а не пытаются запугать.

## *Задания*

Опишите вашу детскую комнату. Можете даже нарисовать её. Что вам больше всего в ней нравилось? А что нравится в вашей нынешней комнате? Ничего? Так сделайте в ней что-нибудь такое, что бы вам понравилось, – может быть, что-то напоминающее о детстве.

Опишите пять качеств, которые вам нравились в самом себе, когда вы были ребёнком.

Перечислите пять своих детских достижений. (Закончил на «отлично» седьмой класс, выдрессировал собаку, надавал тумачков главному драчуну в классе, признался в любви соседке по даче.)

А теперь угощение: перечислите пять любимых детских лакомств. Порадуйте себя на этой неделе одним из них. Да, ириски со сгущенкой тоже подходят.

Обратите внимание на привычки. Некоторые мешают заботиться о себе и вызывают стыд. Самые странные из них могут оказаться вредными для вашей личности. Вы привыкли смотреть телевизор, даже когда не показывают ничего интересного? Общаться с невероятным занудой, просто убивая время (вот так выраженьице!)? Есть ли у вас привычки, вред которых очевиден (увлекаетесь спиртным, курите, много

едите, вместо того, чтобы писать)? Перечислите три из них. Что будет, если не отказаться от этих привычек? Есть привычки, вред которых не столь явный, однако также несомненный (откладываете на потом упражнения, жертвуете из-за «недостатка времени» собственной духовной жизнью, кидаетесь помогать другим в ущерб себе, общаетесь с людьми, которые в грош не ставят ваши заветные планы). Из перечня таких тайных недругов выберите три. Опишите подробнее, что становится результатом подобных привычек.

Составьте список друзей, которые искренне заботятся о вас (помогают вам ощутить собственные способности и возможности), а не дают вам понять, что без их помощи вы пропадете. Существует огромная разница между тем отношением, когда нам помогают, и тем, когда в нас видят слабое создание, нуждающееся в постоянной опеке и подсказках. Перечислите трех заботливых друзей. Какие их качества вы цените больше всего?

Позвоните другу, который относится к вам как к очень хорошему и подающему надежды человеку. Обращение за поддержкой – тоже часть творческого возрождения. Когда вы начнете рисковать, то не обойдетесь без поддержки.

Внутренний компас существует в каждом из нас. Это инстинкт, который указывает путь к нашему благу. Он предупреждает, когда мы в опасности, и сообщает, когда мы встречаемся с чем-то полезным. Утренние страницы – один из способов услышать его сигналы. Но не единственный. Есть и другие занятия, за которые отвечает творческая половина мозга: рисование, вождение машины, пешая прогулка, уборка, бег трусцой. Посвятите на этой неделе один час следованию за внутренним компасом, выполняя одно из таких упражнений для «творческого полушария». Отмечайте, какие мысли и настроения посетят вас в это время.

Перечислите пятерых человек, которыми вы открыто восхищаетесь. А теперь перечислите пятерых человек, которыми вы восхищаетесь втайне. Какие качества этих людей вы хотели бы развить у себя?

Перечислите пятерых человек, с которыми вы хотели бы познакомиться, если бы они были живы. А теперь добавьте ещё пятерых, которых уже нет с нами и с которыми вам хотелось бы встретиться на том свете. Какие качества этих людей можно отыскать у ваших друзей?

Сравните оба списка. Отметьте, чем вы по-настоящему восхищаетесь и чем, как вам кажется, вы должны восхищаться. Вы «должны» восхи-

щаться Эдисоном, а сердце ваше принадлежит Гудини<sup>1</sup>? Так попробуйте на время перейти на сторону Гудини.

### *Проверка*

- Сколько раз за эту неделю вы писали утренние страницы? Что вы испытывали? Если пропустили день, расскажите почему.
- Побывали ли вы на творческом свидании на этой неделе? (Да-да, и это было отвратительно!) Куда ходили? Какие чувства испытали?
- Встретились ли вы на этой неделе с проявлениями синхронности? В чем они выражались?
- Что ещё произошло, на ваш взгляд, важного для творческого возрождения? Опишите подробно.

---

<sup>1</sup> Гарри Гудини (1874-1926) – знаменитый американский иллюзионист.



## **Неделя 4. Восстанавливаем чувство целостности**

На этой неделе вы, скорее всего, будете переживать бурный процесс изменения самооценки. Текст главы, задания и упражнения нацелены на то, чтобы катапультировать вас в состояние плодотворного самонаблюдения и адаптировать к новому самоощущению. Это может оказаться и сложным, и увлекательным делом. Внимание: не пренебрегайте упражнением по воздержанию от чтения!

### ***Подлинные перемены***

Трудясь над утренними страницами, мы постепенно начинаем отличать *реальные* чувства, которые глубоко скрыты, от показных – тех, что мы демонстрируем окружающим. Показные чувства мы обычно обозначаем общей фразой вроде «Все в порядке, я с этим справился» (потерей работы, изменой возлюбленной, смертью отца...).

Что вы имеете в виду, когда говорите «в порядке»? Утренние страницы заставляют нас идти глубже. «В порядке» – значит, вы смирились? Приняли что-то как неизбежное? Чувствуете комфорт или одиночество? Потрясены горем, но терпите или положились на судьбу?

«В порядке» – это выражение-маска. Под ней может таиться множество взбаламученных чувств и острая боль утраты. Формально мы «в порядке», но так ли это?

В основе успешного творческого возрождения лежит зарок проколоть эту завесу-оболочку. Надо перестать говорить «я в порядке», если это не соответствует действительности. Утренние страницы заставляют нас ответить, что именно мы чувствуем.

Годами наблюдая за работой разных людей, я не раз замечала, что многие начинают относиться к утренним страницам небрежно, а то и вовсе прекращают вести их, как только должно открыться что-то неприятное. Например, если мы страшно злимся, но не хотим себе в этом признаваться, то чаще всего говорим, что у нас «все в порядке». Утренние страницы не позволяют нам так увливать. Вот мы и пытаемся забросить их подальше.

Если нас охватывает леденящее кровь предчувствие, что любимый не до конца честен с нами, то утренние страницы непременно вынесут на поверхность эту ужасную возможность – а вместе с ней и ответственность за решающий разговор. Не желая взглянуть проблеме в лицо, мы предпочитаем прервать утренние откровения.

А если, наоборот, мы неожиданно по уши влюбились, утренние страницы опять могут показаться нам нарушителями спокойствия. Так не хочется прокалывать радужный мыльный пузырь счастья! Гораздо приятнее пребывать в море блаженства, где существует «мы», чем слышать напоминания о том, что «мы» – это ещё и «я», только временно ослепленный.

Короче, любые сильные чувства, для честного анализа которых как раз лучше всего и подходят утренние страницы, часто заставляют нас этого средства избегать.

При этом, подобно спортсмену, привыкшему тренироваться и испытывающему раздражение, если он не пробежит положенного числа километров, те, кто привык к утренним страницам, тоже замечают дискомфорт, когда забрасывают данное занятие. Однако нам легче поменять местами причину и следствие. «У меня было такое паршивое настроение, что я просто не мог писать», – объясняем мы, вместо того чтобы признать: «Я не писал, потому у меня такое паршивое настроение».

За относительно небольшой период времени утренние страницы меняют наш душевный строй, систему ценностей. Если мы отклоняемся вправо или влево от курса, ведущего к нашей персональной истине, страницы подскажут, как исправить положение. Мы узнаем о дрейфе и вернемся на правильный путь, хотя бы для того чтобы внутренний голос умолк.

«Оставайся верным себе», – говорят страницы, то и дело подчеркивая это «себе». Именно из своих утренних страниц Микки, художница по профессии, впервые узнала, что хочет написать комедию. Неудивительно, что все её друзья были писателями. Она тоже им оказалась!

Чехов советовал: если хотите заниматься творчеством, сначала займитесь жизнью. Это ещё одно напоминание, что, прежде чем беспокоиться о самовыражении, нужно сначала позаботиться о том, чтобы было что выражать. А подсказать это и есть задача утренних страниц. «Лично я чувствую себя так-то... и ещё вот так... и так... Никому не требуется со мной соглашаться, но это именно то, что чувствую я».

Поиски себя состоят из неизбежных потерь и находок. Мы натываемся на собственные границы, и эти особенности выделяют нас из толпы. Освобождая от внешних влияний свое восприятие, мы изгоняем ошибочные представления. Избавляясь от неопределенности, мы лишаемся иллюзий. Мир вокруг становится все более ясным, и эта ясность требует перемен.

«Пора искать более интересную работу», – объявляют нам утренние страницы. Вначале такое заявление заставляет нас беспокоиться. Затем оно становится сигналом к действию.

«Я не счастлива в браке», – говорят страницы. А потом задают вопрос: «Не сходить ли к семейному психологу?». И наконец: «Может, мне просто скучно с самой собой?».

Утренние страницы не только спрашивают, но и предлагают решения. «Мне скучно. Хорошо бы начать учить французский». Или: «За квартал от дома я заметил вывеску – курсы по лепке из глины. Любопытно было бы зайти».

Замечая, что с некоторыми друзьями нам теперь тоскливо, а некоторые ситуации портят настроение, мы начинаем ощущать приливы скорби. Хочется даже вернуть былые иллюзии! Притвориться, что гибнущая дружба – верная и настоящая. И совсем нет желания травмировать себя поисками новой работы.

Ощущая грядущие перемены, начало которым мы заложили собственными руками, мы порываемся взбунтоваться, свернуться в клубок, заорать во всю глотку. Без труда не вытащишь и рыбку из пруда. Мы же противимся этому эмоциональному труду, не обращая внимания на то, что за рыба в пруду водится.

«Я не хочу больше ничего осознавать! – причитаем мы. – Я хочу...» И благодаря утренним страницам выясняем, что все-таки хотим и готовы потрудиться ради того, чтобы изменить нашу жизнь и вытянуть рыбку. Но признаем это не без приступов гнева. И не без *крийи*, что на санскрите означает «крайняя необходимость духовного подчинения». (Я сравниваю эти *крийи* с духовным захватом. Очень похоже по звучанию на *крики* души, смятенной вихрем перемен.)

Все мы знаем, как эти *крийи* выглядят. Грипп с осложнениями после ссоры с любимой. Отвратительный насморк и бронхит, извещающие мир о том, что вы делали какую-то срочную работу в ущерб собственному здоровью. Внезапный приступ астмы, после того как вы вновь потратили уйму времени, заботясь о брате-алкоголике...

Всегда серьезные, часто выраженные психосоматическими недугами крийи – это окончательный удар, который наносит нам психика вдобавок ко всем несчастьям. «Дошло?» – вопрошает крийя.

Дошло ли?

Что вы не можете больше жить с человеком, который постоянно вас оскорбляет.

Что не можете отдавать работе восемьдесят часов в неделю.

Не можете спасти брата, который сам не хочет заботиться о себе.

В группах психологической помощи крийи называют подчинением. Людям советуют выпустить «опору», за которую они держатся, – и они бы послушались, если бы только знали, о чем идет речь. После практики с утренними страницами и творческими свиданиями можете быть уверены: ваш внутренний приемник стал более чутким и, скорее всего, ему удастся уловить тот сигнал, который вы хотите получить или отправить. Страницы вбирают и накапливают все сомнительное. Они напоминают о мелких обидах, на которые мы предпочитаем не обращать внимания, и о крупном успехе, который нам не удалось осознать. Словом, страницы возвращают нас к реальности: вот так ты себя чувствуешь; что ты теперь будешь с этим делать?

И то, что мы делаем, обычно оказывается искусством.

Часто люди думают, что творческая жизнь основана на воображении. Более трудная для восприятия истина заключается в том, что творчество основано на реальности – особой, сконцентрированной, точно подмеченной или вымышленной.

Избавляясь от неопределенности в мыслях о самих себе, о наших ценностях, положении, мы становимся восприимчивы к настоящему. Именно в настоящем мы общаемся с нашим творческим началом. Мы не можем вступить с ним в полноценный контакт, не испытав свободу одиночества. Выйдет только путаница, а совсем не узнавание.

А искусство рождается именно в миг такого знакомства: мы встречаемся со своей истинной сутью, со своим «Я», встречаемся с самими собой и со своим самовыражением. Мы становимся самобытными, потому что начинаем быть сами – а это и есть начало творческого процесса.

Обретая – или воскрешая вновь – творческое самосознание, мы избавляемся от ложного образа себя, который так поддерживали. Избавление может быть очень болезненным: «Я больше не знаю, кто я. Я не узнаю себя».

Помните: если вы долго относитесь к себе как к terra incognita, то можете быть твердо уверены, что творческое возрождение состоится. Вы и есть собственная земля обетованная, собственный новый мир.

Изменения личных качеств часто сопровождаются изменениями во вкусах и восприятии. Один из верных признаков того, что в вашей жизни происходит что-то позитивное, – это побуждение перебрать и выбросить старые вещи, одежду и бумаги.

«Мне это больше не нужно, – говорим мы себе, выкидывая футболку с нелестной для нас надписью. – Меня уже тошнит от этого покосившегося комода и от каждого из шестнадцати слоев краски на нем». И комод отправляется к соседям, которым он пригодится на даче.

Выбрасывая старое и ненужное, мы освобождаем место для нового и полезного. Шкаф, полный старой потрепанной одежды, не располагает к покупкам. В доме, который доверху забит разными мелочами, безделушками и старьем, нет места для того, от чего ваш сегодняшний день стал бы веселее.

Если вы охвачены порывом искать и выбрасывать отслужившие вещи, значит, внутри вас столкнулись два процесса: ваше старое «Я» покидает вас и скорбит, а новое «Я» празднует победу и набирается сил. Как и всякий разрыв, этот приносит и напряжение, и облегчение. Уныние, в котором вы так долго пребывали, трещит, как весенняя льдинка. Замороженные долгими годами чувства размягчаются, тают, ниспадают каскадом, затопляют, а часто и переполняют свой сосуд (вас). Вы даже можете почувствовать себя изменчивым и непостоянным человеком. Так и есть.

Будьте готовы к взрывам смеха и рыданий. Вы можете испытывать внезапные болезненные уколы от ощущения утраты, отсюда и некоторая взбалмошность, которая станет вам свойственна. Воспринимайте себя как жертву аварии, удаляющуюся с места происшествия. Ваша старая жизнь разрушена, мосты сожжены; новая ещё в тумане. Не обращайтесь внимания на то, что пока вам не на чем ехать. Просто продолжайте идти.

Если сказанное выше представляется вам чересчур трагичным, то лишь потому, что я хочу подготовить вас к возможной эмоциональной встряске. Может, вас она и минует. Может, сдвиги, которые произойдут с вами, больше будут напоминать движение облаков: от пасмурного неба к переменной облачности. Очень важно знать, что, каким бы ни был ваш рост по характеру, существует ещё один уровень изменений, на котором

все происходит намного медленнее и менее явно, но неуклонно; неважно, замечаете вы это или нет.

«Ничего драматичного со мной не происходит. Не думаю, что вообще что-то происходит», – часто говорили мне люди, которые, на мой взгляд, менялись со скоростью света. Я объясняю это тем, что, начав вести утренние страницы и выбираться на творческие свидания, мы продвигаемся с такой скоростью, что даже не ощущаем её. Так пассажиры реактивного самолета не осознают, сколько километров они пролетают в минуту, пока не попадут в зону турбулентности. И странники на «Пути художника» редко представляют себе темпы собственного роста. Это ещё одна форма сопротивления; мы готовы забросить процесс возрождения, раз он так и «не происходит». Ещё как происходит!

Твердо решившись исцелиться и заручившись в этом поддержкой внутреннего творца, мы заметим бесчисленные перемены в нашем отношении к миру и восприятию вещей. Назову некоторые признаки, поскольку многие из них поначалу сложно распознать как выход из тупика. Мало того, они покажутся симптомами безумия и саморазрушения. В лучшем случае – эксцентричными причудами.

Изменения коснутся и направления энергетических потоков вашей жизни. Ваши грезы станут ярче и четче как днем, так и ночью. Вы обнаружите, что запоминаете сны, и станете обращать внимание на то, о чем мечтаете наяву. Фантазии, самые неожиданные и светлые, будут возникать как грибы после дождя.

Многое из того, чем вы привычно пользовались, будет теперь отвергнуто. Половина платьев и костюмов покажутся вам смешными. Вам захочется поменять обивку дивана или просто выбросить его. Другими станут музыкальные вкусы. Все чаще вас будут охватывать беспричинные порывы спеть, потанцевать или побегать трусцой.

Быть может, вы заметите, что из-за искренности иногда оказываетесь в неловком положении. Ведь ваши оценки становятся все определеннее. «Что-то мне это не нравится», – можно теперь услышать и от вас. Или: «Думаю, это замечательно». Одним словом, ваше «Я» станет проявляться четче и четче.

Ведь до сих пор вы лишь отмывали зеркало. Ежедневные утренние страницы стирают пелену, которая отделила вас от вашего истинного «Я». Открывшееся изображение, возможно, вас сильно удивит. Обнаружатся новые предпочтения и антипатии, о которых вы раньше и не подозревали. Например, окажется, что вы без ума от кактусов. А зачем то-

гда горшки с плющом на подоконнике? Даст о себе знать нелюбовь к коричневому цвету. А зачем носить этот свитер, в котором вы всегда чувствовали себя не в своей тарелке?

Приученные соглашаться с мнениями других людей о себе, мы можем воспринять все более заметное проявление собственной индивидуальности как бунт. Это не так.

Очертания вашей души, неповторимые и прекрасные, как снежинка, проступают все ярче. Каждый из нас – единственная в своем роде творческая личность. Но как часто мы подавляем эту уникальность сахаром, алкоголем, наркотиками, перерабатывая, недоигрывая, вступая в тягостные взаимоотношения с людьми, занимаясь безрадостным сексом, не уделяя внимания спорту, просиживая у телевизора, недосыпая... Бесплезная пища для души водится в изобилии. Утренние страницы помогают нам прояснить смутные участки сознания.

Посмотрите на свою жизнь за тот период, как начали писать страницы, и вы заметите, сколько изменилось оттого, что вы решили высвободить в ней место для деяний Создателя. Заметите, что чаще и интенсивнее стали сбивающие порой вас с толку приливы сил, приступы гнева, вспышки прозрения. Люди и предметы обретут новый смысл. Появится ощущение потока, который выносит вас к новым возможностям и перспективам, если вы подчиняетесь божественному течению.

Готовьтесь к переживанию двух состояний одновременно: первое связано с прохождением трудного этапа, второе – с верой. Вы выбрались из тупика, но пока не знаете, куда движетесь. Кажется, что вы не успеваете сами за собой. Может быть, вы даже скучаете по временам, когда у вас не было этого ощущения возможностей, когда вы чувствовали себя жертвой, когда не понимали, сколько приятных мелочей можно сотворить, чтобы улучшить собственную жизнь.

При движении с такой скоростью вполне естественно желание отдохнуть. Но вам ещё предстоит научиться отдыхать на ходу, засыпать прямо в лодке. Утренние страницы – это и есть ваша лодка. Они повлекут вас вперед и помогут восстановиться после рывка.

Иногда нам нелегко понять, что все перемены совершаются в нас самих, а страницы помогают открыть внутреннюю дверь, чтобы Творец поддерживал нас. Наше устремление распахивает эту дверь. Утренние страницы отражают наше желание говорить с Богом и слышать его. Они влекут множество изменений, которые исходят от Бога и ведут нас к Не-

му. Это длань Господня направляет вашу руку, когда вы пишете. Она наделена огромной мощью.

Есть прием, который может оказаться очень эффективным на этом этапе. Попробуйте использовать утренние страницы – хотя бы частично – для письменного подтверждения ваших успехов.

«Подтвердим в письменном виде», – говорим мы, заключая сделку.

В закреплении на бумаге договора с Создателем есть особая сила. «Я с радостью принимаю Твое благо» и «Да будет воля Твоя» – эти два коротких утверждения, выведенные на утренних страницах, будут напоминать вам о необходимости оставаться открытым добру в течение всего дня.

«Я доверяю своему восприятию, – ещё одно полезное утверждение для периода глубоких личностных сдвигов. – Во мне проявляется все более сильная и яркая индивидуальность» .

Выбирайте утверждения в соответствии с необходимостью. Извлекая на свет давно погребённые мечты, вы будете нуждаться в подтверждении того, что такие «раскопки» не возбраняются: «Я возрождаю свою сущность и наслаждаюсь ею».

## ***Упражнение «погребённые мечты»***

В процессе творческого возрождения нам часто приходится поднимать на поверхность пласты давно забытого прошлого, чтобы отыскать в нем черепки разбитых надежд и радостей. Пожалуйста, поройтесь в памяти. Делайте это быстро и легко. Упражнение рассчитано на спонтанность, так что записывайте ответы не раздумывая. Скорость убивает Цензора. Итак, перечислите:

Пять хобби, которые вам интересны.

Пять предметов или учебных курсов, которые вам нравятся.

Пять вещей, которые вы никогда бы не сделали сами, хотя они кажутся вам привлекательными.

Пять навыков, которыми вы хотели бы овладеть.

Пять занятий, которые когда-то доставляли вам удовольствие.

Пять глупостей, которые вам когда-либо хотелось совершить.

Как вы, наверное, догадались, на этом этапе работы мы под разными ракурсами рассмотрим некоторые из переживаемых вами трудностей, извлекая из вашего подсознания все больше сведений о том, чему вы могли бы осознанно радоваться. Следующее упражнение расскажет



вам поразительно много о вас самих – и освободит вам уйму времени, чтобы заняться всем тем, что вы сейчас перечислили.

## ***Воздержание от чтения***

Если вы чувствуете застой – в собственной жизни или в творчестве, – редкое средство оказывается более действенным, чем неделя *воздержания от чтения*.

Что, нельзя читать? Именно так: нельзя читать. Для большинства художников слова – это маленькие транквилизаторы. Существует предельная норма «газетных тонн», которую мы можем проглотить в день. Как жирная пища, они забивают нашу систему жизнеобеспечения. Стоит немного переборщить – и мы чувствуем себя отвратительно.

Парадокс заключается в том, что, удаляя из жизни все, что может нас отвлечь, мы наполняем колодец. Не тратя внимания на чепуху, мы возвращаемся в мир чувств. Вагон метро может стать галереей для обзора, если мы не будем отгораживаться газетой, как щитом. Когда под рукой нет романа, в котором можно утонуть (и телевизора, в который можно бездумно пялиться), вечер превращается в бескрайнюю саванну, где мебель – и другие условности – перестанавливается и перестраивается.

При воздержании от чтения у нас в душе воцаряется целительная тишина. Это пространство некоторые из нас тут же пытаются заполнить новой болтовней – долгими сплетнями, телевизионными «запойми», радио как постоянным неумолчным собеседником. За помехами мы не слышим вдохновенного голоса нашего художника. Время от времени воздерживаясь от чтения, мы должны внимательно относиться к таким загрязнителям. Они отравляют колодец.

Если мы будем следить за потоком, который впускаем в себя, и ограничим его до минимума, то будем вознаграждены за это упражнение удивительно скоро. Наградой станет ответный поток, который хлынет из нас. Наше творчество, мысли и чувства начнут смывать грязь и слякоть, скопившуюся в тупике, выталкивать их, пока мы вновь не сумеем свободно выражать себя.

Воздержание от чтения очень действенная методика, хотя многих она страшит. Одна мысль об этом может вызвать безудержную ярость. Для большинства находящихся в тупике творческих людей чтение – это

зависимость. Мы пожираем чужие слова, вместо того чтобы разобраться в собственных мыслях и чувствах и создать что-нибудь самим.

На моих семинарах неделя без чтения всегда одна из самых тяжелых. Я поднимаюсь на кафедру, зная, что через минуту стану общим врагом. Вот я извещаю студентов о том, что неделю мы не будем читать, и собираю волю в кулак в ожидании неизбежного взрыва недовольства и сарказма.

Всегда находится по крайней мере один ученик, который подробно и четко объясняет мне, что он (или она) очень важный и занятой человек, по роду работы обязанный много читать. Мне сообщают это таким уничтожающим тоном, который предполагает, что я недоразвитый ребенок или сумасшедший художник, неспособный понять сложности взрослой жизни. Я просто слушаю.

Когда ярость проходит, когда все институтские задания и рабочие обязанности перечислены, я напоминаю, что и у меня не раз менялась работа, что и я училась в институте и при этом не раз и не два умудрялась обходиться без чтения целую неделю. Творческие люди в тупике, мы и к увиливанию от дел подходим творчески. Я прошу учеников направить их творческий порыв на то, чтобы *не* читать.

«Но что же мы будем делать?» – последует вопрос.

Вот краткий список того, чем люди занимаются, когда не читают:

- Слушают музыку.
- Подшивают занавески.
- Купают собаку.
- Разбирают залежи в шкафах.
- Оплачивают счета.
- Пишут письма старым друзьям.
- Пересаживают комнатные растения.
- Перешивают одежду.
- Чинят что-нибудь.
- Вяжут.
- Готовят еду.
- Ремонтируют велосипед.
- Рисуют акварелью.
- Меняют шнур у лампы.
- Перекрашивают стены в спальне.
- Делают перестановку на кухне.

- Занимаются спортом.
- Медитируют.
- Приглашают друзей на о бед.
- Исправляют забарахливший проигрыватель.
- Наводят порядок на книжных полках. (Опасно, поскольку вводит в искушение!)
- Идут на танцы.

Даже находясь от читателя на безопасном расстоянии, я чувствую ваше удивление и нежелание хотя бы начать выполнение данного упражнения. Между тем люди, которые больше всего возражали против перерыва в чтении, а потом все-таки согласились, вернулись, получив подходящие им награды. Самое скверное в этом задании состоит в следующем: если вы перестанете читать, то рано или поздно покончите со всеми делами и вам придется немного поиграть. Вы зажжете благовоние, поставите старую джазовую пластинку, выкрасите полку в бирюзовый цвет и почувствуете себя не просто лучше, а счастливее.

Не читайте. Если совсем нечем заняться, танцуйте ча-ча-ча.

(Задания на эту неделю, конечно, нужно читать и выполнять.)

### *Задания*

Окружение: опишите, какое именно подходит вам больше всего. Маленький городок? Деревня? Роскошь? Удобство? Ограничьтесь одним абзацем и одной иллюстрацией – её можно нарисовать самому или наклеить. Какое время года вы особенно любите? Почему? Полистайте журналы и отыщите там фотографии, сделанные в этот сезон. Или нарисуйте его сами. Повесьте пейзаж там, где вы работаете.

Путешествие во времени: опишите себя в восемьдесят лет. Что вы делали после пятидесяти, что доставляло вам удовольствие? Будьте предельно конкретны. А теперь напишите письмо от себя восьмидесятилетнего к себе теперешнему. Что бы вы себе сказали? Какие интересы посоветовали бы удовлетворить? Какие мечты поддержали бы?

Путешествие во времени: вспомните себя в восемь лет. Чем вам нравилось заниматься? Какие вещи вы любили больше всего? А теперь напишите письмо от себя восьмилетнего к себе теперешнему. Что бы вы сказали?

Окружение: осмотрите свой дом. Может быть, вам удастся отыскать в нем закуток, который можно превратить в ваше личное пространство? Или купить ширму либо занавески и отделить угол большой комнаты?

Это зона вашей мечты. Она должна быть оборудована для удовольствия, а не для труда. Все, что вам понадобится, – это подушка или стул, что-нибудь, на чем можно писать, и подобие алтаря с цветами и свечками. (Чтобы вы не забывали: творчество проявление духовности, а не эго.)

Взгляните ещё раз на «жизненный пирог», который рисовали на первой неделе занятий, и зафиксируйте ваш личностный рост. Что, кривобокий тарантул уже меняет форму? Вы стали менее суровы и при этом более активны и склонны к самовыражению? Опасайтесь уповать на большие и скорые перемены. Личностный рост требует времени; костяк должен окрепнуть, не нанеся вреда здоровью. День за днем у вас вырабатываются привычки полноценного художника. Поистине тише едешь – дальше будешь. Перечислите полезные игрушки, которые вы могли бы купить своему внутреннему художнику: аудиокнижки, подписку на журнал, билет в театр или шар для игры в кегли.

Составьте и запишите собственную творческую молитву (см. с. 116). Читайте её каждый день в течение недели.

Продолжительное творческое свидание: запланируйте для себя маленький отпуск. (Всего один выходной. Подготовьтесь к такому побегу.)

Откройте шкаф. Выбросьте – или отдайте кому-нибудь – комплект одежды, который унижает ваше достоинство. (Вы знаете, о каких именно вещах речь.) Освободите место для новых покупок.

Задумайтесь над какой-либо чертой в вашем образе жизни, которую, как сами чувствуете, надо изменить. Чем чревато для вас бездействие и следование сложившемуся стереотипу?

Если вы нарушили обещание воздержаться от чтения, опишите, как это произошло. В приступе гнева? По ошибке? Просто сорвались? Что вы при этом почувствовали? Почему?

### *Проверка*

- Сколько раз за эту неделю вы писали утренние страницы? (В пропуске этого занятия часто проявляются приступы гнева.) Что бы вы хотели отметить по этому поводу?
- Выбирались ли вы на творческое свидание на этой неделе? (И не свелось ли оно лишь к просмотру взятого из видеопроката фильма?) Что именно вы делали? Что ощутили?
- Встречались ли вы с явлением синхронности на этой неделе? Как именно это произошло?
- Случилось ли что-нибудь ещё, что кажется вам важным для творческого возрождения? Опишите, что именно.

## ***Неделя 5. Восстанавливаем чувство возможности***

На этой неделе вам предстоит понять, чем вы платите за отказ от творчества. Вы исследуете, как ограничиваете собственные возможности, недополучая духовных богатств. Убедитесь, как обедняете себя, притворяясь, будто все у вас хорошо, вместо того чтобы предпринять радикальные шаги и сохранить верность своей сути.

### ***Рамки***

Одно из главных препятствий к принятию Божьей щедрости – наше ограниченное представление о том, на что мы способны. Мы ещё можем настроиться, внять голосу Создателя внутри нас и услышать, что Он хочет нам сказать. Но затем отбрасываем это как нечто безумное или неосуществимое. С одной стороны, мы относимся к себе очень серьезно и не хотим выглядеть по-дурачки, посвятив себя заведомо невыполнимому грандиозному замыслу. С другой стороны, мы не воспринимаем себя – а заодно и Бога – достаточно серьезно и потому считаем грандиозными многие замыслы, которые мы с Божьей помощью вполне могли бы осуществить.

Помня о том, что мы черпаем силы от Бога, мы оказываемся в положении обладателя неограниченного банковского счета. Многие из нас даже не подозревают, насколько могуществен Создатель. И мы пользуемся нами же ограниченной и совсем незначительной частью его силы. Мы сами решаем, насколько велик Бог по отношению к нам. Сами произвольно устанавливаем пределы того, сколько Бог может нам дать и насколько помочь. Мы скупимся, ведем себя как скряги. И если вдруг получаем подарок, выходящий за рамки нашего воображения, то часто возвращаем его обратно.

Некоторым, наверное, кажется, что сказанное напоминает историю о волшебной палочке: взмахнул – и готово! Иногда так и получается. Но гораздо чаще то, о чем я говорю, представляет собой осознанное сотрудничество. Участвуя в нем, мы медленно продвигаемся вперед, рачищаем обломки негативных моделей поведения, проясняем представление о том, чего именно хотим достичь, учимся принимать любую по-

мощь. И уж потом совершается чудо – раз и готово! Вот тогда наша устремленность к намеченной цели оказывается очень кстати. Словом, помолитесь, чтобы Бог помог вам успеть на автобус, а потом уж бегите как можно быстрее.

Для начала нужно поверить, что никто нам не запрещает ехать в этом автобусе. Рано или поздно мы убеждаемся в том, что божественные запасы неиссякаемы и равно доступны каждому. Осознание этого освобождает нас от чувства вины из-за того, что мы щедро одарены. Ведь любой может черпать из того же источника, мы ничего ни у кого не отбираем, наслаждаясь избытком живительной влаги. Если мы научимся принимать Божью благодать как служение Творцу – а именно участие в Его проекте вносит в нашу жизнь радость, – тогда начнем избавляться от желания вредить самим себе.

Одна из причин, почему мы так жестоки к себе, – страх, что источник оскудеет. Не хотелось бы, чтобы удача нам изменила. Не хочется растрачивать попусту духовные богатства. И снова мы ограничиваем творческое самовыражение, представляя Бога кем-то вроде капризного родителя. Когда мы помним о том, что именно Бог наш источник, поток энергии, которому *нравится* тратить себя, мы с большей охотой и продуктивностью расходуем свои творческие силы.

У Бога уйма денег. У него несметное количество идей для фильмов и романов, стихов, песен, картин и ролей. Огромный запас любви, друзей и домов, открытых для нас. Прислушиваясь к творцу внутри нас, мы ведомы по истинному пути. На этом пути мы и находим друзей, любовь, деньги и работу с ясной целью. Очень часто нам не удается отыскать подходящий исток, потому что мы настаиваем на его земном происхождении. Нужно научиться позволять творческому потоку прорываться там, где ему – а не нам – заблагорассудится.

Кара, писательница, потратила намного больше времени, пытаясь наладить крайне натянутые отношения со своим агентом, чем если бы вела дела сама. Она убеждала себя, что разорвать такую профессиональную связь было бы истинным творческим самоубийством. Отношения постоянно осложнялись отговорками, полуправдами, опозданиями. Кара тем не менее продолжала терпеть, страшась лишиться такого престижного представителя её интересов. Наконец, после особенно унижающего телефонного разговора, она написала агенту письмо, сообщив о полном разрыве. Чувствовала она себя при этом так, будто выпрыгнула в открытый космос. Вернувшись с работы мужу она со слезами на глазах

поведала, как только что погубила собственную карьеру. Муж выслушал её, а потом заметил: «Неделю назад я был в одном книжном магазине, и его хозяин интересовался, есть ли у тебя хороший агент. Он дал мне номер телефона одной женщины. Может, попробуешь ей позвонить?».

Кара уныло согласилась. Она набрала номер и немедленно была покорена отзывчивостью и деликатностью собеседницы. С тех пор они весьма успешно работают вместе.

На мой взгляд, это замечательный пример не только синхронности, но и того, что на Вселенную можно надеяться. Как только Кара согласилась получить свое благо из любого источника, она перестала быть жертвой обстоятельств.

Недавно одна художница рассказала мне, как нашла отличного агента, пользуясь позитивными утверждениями. Даже после многих лет творческой работы я все равно иногда не могу сдерживать циничный голос внутри, который в таких случаях произносит: «Гм». Мы словно хотим верить, что Бог может создать структуру атома, но понятия не имеет, как помочь нам с картиной, скульптурой, рассказом или фильмом.

Я понимаю, что многие упрутся рогом, не желая соглашаться с такой простой истиной. «Бог не управляет кинобизнесом, – возражаем мы. – Это делает как минимум Союз кинематографистов». Хочу предупредить художников, которые передают свою творческую судьбу исключительно в человеческие руки. Это до добра не доведет.

Желание быть практичным и умудренным жизнью часто забывает наш поток и заводит в тупик. У нас есть свои представления о том, откуда должно прийти в нашу жизнь добро. Я проработала много лет голливудским сценаристом и не раз обменивалась с коллегами печальным опытом: слишком часто профессиональные агенты не приносили нам ровно никакой пользы, а все необходимое для продвижения мы получали из таких источников, как «сосед по лестничной клетке», «брат зубного врача» или «кто-то, с кем моя жена училась в институте». Такие случайности и есть действие божественного источника.

Я уже не раз говорила, что творчество – занятие духовное. Вера делает возможным любое продвижение вперед – большое или малое. Сначала нам понадобится вера, чтобы пойти на первый урок танцев, сделать первый шаг к изучению нового средства самовыражения. Потом потребуются вера и деньги для дальнейших уроков, семинаров, больше рабочего пространства и ежегодный творческий отпуск для усиленных занятий. Ещё позже мы можем загореться идеей написать книгу или соз-

дать галерею для нескольких художников. Как только любая из этих идей приходит нам в голову, мы должны освободиться от внутренних помех, препятствующих действию, а потом делать уверенные шаги к цели. Они необходимы, чтобы помочь синхронности работать на нас.

Если все это кажется вам лишь красивой сказкой, спросите себя напрямую, какого шага вы пытаетесь избежать? От какой мечты отказываетесь, ссылаясь на её неосуществимость, несмотря на все, что вам дано? Чем рискуете, оставаясь в творческом тупике на данном этапе вашей жизни?

Бог как источник духовных сил – это предельно простое, но, безусловно, побуждающее к действию представление о жизни. Оно устраняет из нашего бытия негативную зависимость и тревожность, вселяя уверенность в том, что Бог обеспечит нас всем необходимым. Наша задача заключается в том, чтобы понять, как именно это произойдет.

Утренние страницы – один из способов прислушаться к голосу свыше. Вечером перед сном можно составить список вопросов, на которые мы хотели бы получить ответы. А утром, когда будем писать на те же темы, мы сможем обнаружить такие подходы и решения, которых не замечали раньше. Поэкспериментируйте в этом направлении. И будьте открыты для любой помощи.

## ***В поисках реки***

Уже четыре недели мы занимаемся тем, что очищаем от завалов наше самосознание. Мы убедились, как много в наших мыслях негатива и страха, как ужасает нас возможность прийти туда, куда мы стремимся, прислушавшись к собственному творческому голосу и последовав его советам. Мы начали надеяться и в то же время бояться этой надежды.

Продвигаться к духовной зависимости нужно постепенно, что мы и делали: шаг за шагом, с каждым днем мы все более верны себе, все более восприимчивы к добру. К нашему удивлению, все это сказывается и на отношениях с людьми. Оказывается, вполне реально общаться искренне, говоря и выслушивая правду, и относиться намного позитивнее и к тому, и к другому. Теперь мы судим себя и других намного реже. Почему? Утренние страницы как свободный поток сознания постепенно преодолевают нашу косность, зацикленность на определенных идеях и взглядах. Мы начинаем замечать, что наши настроения, подходы и представления непостоянны. Приобретаем ощущение движения, совершаю-



щихся перемен. Это течение или река – благодатный поток, выносящий на берега самых подходящих для нашей жизни друзей, указывающий нам наше предназначение.

Зависимость от создателя внутри нас – это свобода от любой другой зависимости. Удивительно, но это ещё и единственное условие настоящей близости с другими людьми. Избавившись от страха оказаться брошенными на произвол судьбы, мы обретаем смелость жить более спонтанно. Окружающие, у которых теперь нет необходимости то и дело нас подбадривать, могут уже безоглядно отвечать нам любовью, не ощущая никакого гнета.

Прислушиваясь к ребёнку-художнику, живущему в нас, мы позволяем ему чувствовать себя безопаснее. И благодаря этому он разговаривает с нами все более внятно. Даже в самые черные дни мы слышим его негромкий, но оптимистичный голос: «Ты все ещё можешь сделать то-то, или, может быть, интересно было бы попробовать то-то».

Большинство из нас замечают, что, ведя утренние страницы, становятся менее суровыми. Возрождение – это поиски реки и добровольное погружение в её течение с омутами, порогами, стремнинами и всем прочим. Мы удивляем себя, говоря «да», а не «нет» новым возможностям. Высвобождаясь из старых представлений о себе, обнаруживаем, что наше новое растущее «Я» может получить удовольствие от самых неожиданных и необычайных приключений.

Мишель, вечно занятая и нацеленная на карьеру адвокат, записалась на уроки фламенко, которые пришлось ей по душе. Её дом – в прошлом выставка последних достижений мебельной промышленности – вдруг начал наполняться тропическими растениями, разбросанными повсюду подушками, чувственными благовониями. Южные краски распустились на стерильно белых стенах. Впервые за долгие годы Мишель позволила себе что-то приготовить, а потом и сшить. Она продолжала успешно работать, только жизнь её озарилась радостью. Девушка стала больше смеяться и даже выглядела привлекательнее. «Не могу поверить, что я все это делаю!» – восторженно объявляла она, отваживаясь на очередную рискованную затею. А потом говорила: «Не могу поверить, что не делала так раньше!».

Бережно изучая собственные возможности, мы начинаем склоняться к творческому росту. Заменяя «никогда!» на «может быть», открываем дверь тайне и волшебству.

Этот новый положительный подход и говорит о зарождающемся доверии. Мы ищем теперь хорошие стороны даже в том, что кажется нам неприятностями. Большинство утверждают, что, работая с утренними страницами, они лучше относятся к самим себе. Уже не ощущая безысходности, мы перестаем быть резкими и грубыми. Сострадание – один из первых плодов возвращения нашего творческого процесса Творцу.

Ощущая все большую любовь и доверие к нашему внутреннему компасу, мы теряем страх перед близостью, потому что больше не путаем близких нам людей с высшей силой, которую познаем. Одним словом, мы учимся отказываться от идолопоклонства – обожествления людей, мест или вещей и зависимости от них. Вместо этого мы переносим зависимость на сам источник, который удовлетворяет наши нужды с помощью людей, мест и вещей.

В это утверждение многим из нас очень сложно поверить. Нам свойственно полагать, что, для того чтобы что-то произошло, мы должны выйти на улицу и потрясти ближайшие деревья. Не буду отрицать, что трясти деревья – полезное занятие. Я бы даже сказала – необходимое. Я называю его *работой ног*. Однако хочу заметить, что, хоть без нее и не обойтись, я редко видела, чтобы она приносила непосредственную пользу. Скорее это выглядит так, будто мы трясем яблоню, а Вселенная поставляет нам апельсины.

Снова и снова я наблюдала за тем, как возрождающиеся художники выполняли работу ног – приобретали внутреннюю ясность, сосредоточивали внимание на мечтах и радостях и делали несколько шажков в сторону мечты – только для того, чтобы Вселенная распахнула перед ними неожиданную дверь. Одна из главных задач творческого возрождения – научиться принимать такую щедрость.

## ***Ловушка целомудрия***

У художника должно быть время бездействия, праздности. Чтобы защитить наше право на такую привилегию, требуются смелость, убежденность и упорство. Зона тихого уединения может с удивлением быть воспринята близкими как знак отчуждения от них. Так и есть.

Но творческому человеку уединение просто необходимо. Без него художник внутри нас чувствует себя болезненным и раздражительным. А если ему приходится долго терпеть, он замкнется в себе и станет унылым и неприветливым. В конце концов мы превратимся в загнанных в

угол животных, ворчащих на членов семьи и друзей, мечтающих, чтобы те оставили нас в покое и перестали требовать от нас невыполнимого.

Между тем невыполнимого требуем только мы сами, ожидая, что наш внутренний художник будет работать, не получая необходимого. Художник нуждается в том, чтобы периодически оставаться в творческом одиночестве. Ему нужно бывать наедине самим с собой. Без такой подзарядки он истощается. А со временем его недомогание становится все тяжелее. Пока не начнет грозить смертью.

На ранних стадиях эти угрозы слышат наши близкие («Я тебя убью, если ты ещё раз меня перебьешь...»). И горе супругу, если он не понимает намека. Горе несчастному ребёнку, который не дает вам побыть одному(ой) («Ты окончательно выводишь меня из себя...»).

Со временем, если мы продолжаем не обращать внимания на предупреждения и не собираемся сменять обстоятельства – брак, работу, дружбу, – которые вызывают эти предупреждения и угрозы, убийство уступает место самоубийству. «Убил(а) бы тебя» заменяется на «Не хочу больше жить». А «Кому это надо?» заменяет радостные чувства и удовлетворение жизнью. Мы можем и дольше совершать какой-то набор действий, называя это жизнью. Можем даже что-то создавать, высасывая из себя последние соки и опустошая душу. Одним словом, мы ступили на беговую дорожку целомудренных поступков и... попались.

### *Попались в ловушку целомудрия.*

В том, чтобы оставаться в творческом тупике и откладывать заботу о собственном «Я», есть серьезные преимущества. Для многих художников веской причиной бездействия служит следующее убеждение: если последовать за собственной мечтой, придется не только прилагать большие усилия, чтобы оставаться в хороших отношениях с друзьями, семьей и любимым человеком, а ещё и беспокоиться о том, как бы с ними чего не случилось.

Человек, который с утра до ночи трудится в офисе, полном людей, не только мечтает об уединении, а и нуждается в нем. Отпуск в одиночестве был бы для него наиболее предпочтителен, но ему кажется, что это было бы слишком эгоистично, и потому он не решается так поступить. Ведь это нехорошо по отношению к жене.

Женщина, имеющая двух маленьких детей, хочет изучать гончарное дело, но занятия совпадают с хоккейными тренировками сына, а значит, она не сможет больше сидеть на трибуне и преданно болеть за него. И

вот она решает никуда не записываться, а оставаться хорошей матерью – охваченной чувством обиды.

Молодой отец, увлеченный фотографией, жаждет оборудовать уголок в доме для своего хобби. Но самая скромная домашняя фотолаборатория потребует отделить от семейных сбережений значительную сумму и отложить покупку дивана. Фотооборудование не покупают, потому что покупают диван.

Многие восстанавливающие свое «Я» художники чаще всего вредят себе подобными попытками «поступить правильно». За суррогатное целомудрие приходится дорого платить.

Большинство из нас превратили воздержание в целомудрие. Мы несем страдальческую творческую анорексию как крест великомученика. Мы пользовались ею, чтобы питать ложное чувство духовности, основанное на «правильных поступках», а по сути – на скрытом высокомерии.

Я называю ловушкой целомудрия такую лестную для самолюбия, но не истинную духовность. Духовность часто используют не по назначению, прикрываясь ею в состоянии одиночества, в отсутствии любви и привязанностей, когда мы пытаемся возвыситься над своей человеческой природой. Такое духовное высокомерие – ещё одна форма отрицания. Для художника целомудрие может оказаться смертельным. Побуждение стать уважаемым и солидным человеком способно свести на нет творческие усилия, а то и пресечь их.

Мы стремимся поступать правильно, помогать другим, не быть эгоистами. Хотим быть щедрыми, нужными, практичными. *Но чего мы действительно хотим, так это остаться наедине с собой.* Не в силах добиться, чтобы окружающие оставили нас в покое, мы запускаем самих себя. Окружающим может казаться, что у нас все в порядке. Иногда внешне мы вполне соответствуем такому представлению. Однако наше подлинное «Я» закопано в землю. А то, что осталось, только оболочка цельной личности. Оболочка остается, потому что она попала в ловушку. Цирковая лошадь, которую выгоняют на арену и заставляют выполнять разные трюки, проделывает привычный набор движений. Зарабатывает аплодисменты. Но сама остается к ним безучастна. Так и мы словно мертвы. Наш художник не просто болен – он покинул нас. Теперь наша жизнь внетелесный опыт. Нас уже нет. Врач назвал бы это явление разъединением. Я называю его побегом с места преступления.

«Ау, откликнись, отзовись!» – униженно взываем мы, но наше творческое начало уже не доверяет нам. А почему оно должно нам доверять? Мы предали его.

В страхе показаться себялюбивыми, мы теряем то самое «себя». Занимаемся самовредительством. И поскольку лишь не мешаем совершающемуся самоубийству, а не буквально накладываем на себя руки, нам трудно заметить ущерб, который наносится таким поведением.

Вопрос «Не вредите ли вы себе?» звучит так часто, что мы перестаем понимать его смысл. Что это значит? А значит это вот что: «Не вредите ли вы своей истинной сущности?».

Многие люди, которые попались в ловушку целомудрия, по общепринятым меркамнисколько себе не вредят.

Стараясь быть хорошими мужьями, отцами, матерями, женами, учителями – кем угодно! – они формируют свой ложный образ, который вполне устраивает окружающих и, более того, вызывает у них одобрение. Это ложное «Я» терпеливо, всегда готово отложить собственные нужды, чтобы помочь другому. («Замечательный парень Фред! Пропустил в пятницу концерт, на который уже купил билеты, только ради того чтобы помочь мне с переездом!»)

Целомудренные до безобразия, такие творческие люди разрушают собственное «Я», которое не получало одобрения с детства. То самое «Я», которое постоянно слышало: «Не будь эгоистом!». Наше истинное «Я» – беспокойный персонаж, жизнерадостный, иногда анархичный, который знает, как развлекаться, как сказать «нет» другим и «да» самому себе.

Творческие люди, которые застряли в ловушке целомудрия, никак не могут позволить себе принять это истинное «Я». Они не хотят открыть его миру, опасаясь снова встретить неодобрение. («Как тебе это нравится? Фред был таким хорошим парнем. Всегда готов выручить. Когда угодно и где угодно. А неделю назад я попросил его помочь мне переехать, так он сказал, что не может, потому что идет в театр. Спрашивается, с чего это он вдруг стал таким культурным, а?»)

Фред знает наверняка, что стоит ему перестать быть «хорошим», и его ложный образ замечательного парня разлетится в пух и прах. «Великомученица» Мэри знает то же самое, когда в очередной раз соглашается посидеть с ребёнком сестры, чтобы *та* могла встретиться с друзьями. Сказав «нет» сестре, она сказала бы «да» самой себе, но такой ответственности ей не вынести. Окажись они свободны в пятницу вечером, что

бы они сделали? Хороший вопрос, не давать ответа на который и Фреду, и Мэри помогает их целомудрие.

«Вредите ли вы себе?» Те, кто предпочитает прятаться за целомудрием, ответят резко и убежденно: «Нет». И даже составят целый список доказательств своей ответственности. Но ответственности перед кем? Ведь вопрос звучит именно так: «Вредите ли вы себе?», а не «Выглядите ли вы так, будто вредите себе?». И уж точно не «Хорошо ли вы себя ведете с другими людьми?».

Мы прислушиваемся к представлениям других о том, что значит вредить себе, даже не вникая в то, схожи ли их потребности с нашими. Попавшись в ловушку целомудрия, мы отказываемся спрашивать себя: «А каковы мои потребности? Что бы я сделал, если бы не боялся, что это проявление эгоизма?».

А вы вредите себе?

На этот вопрос очень сложно ответить. Для начала нам требуется знать кое-что о собственной истинной сущности (а именно её мы систематически разрушали).

Один быстрый способ узнать о дрейфе – задать себе следующий вопрос: что бы я сделал(а), если бы это не было сумасшествием?

Прыжок с парашютом, погружение с аквалангом.

Танец живота, латинские танцы.

Публикация собственных стихов.

Покупка ударной установки.

Поездка на велосипеде по Франции.

Если ваш список увлекательный, пусть и сумасшедший, тогда вы на правильном пути. Такие бредовые идеи – голос нашего истинного «Я». Что бы я сделал(а), если бы это не было эгоистичным?

Записался(ась) бы на курсы аквалангистов.

Походил(а) бы в кружок танцев в ближайшем спортивном центре.

Купил(а) бы журнал для начинающих поэтов и посылал(а) туда по стихотворению в неделю.

Купил(а) бы ударную установку, которую продает мой двоюродный брат.

Позвонил(а) бы в туристическое агентство, чтобы узнать побольше о Франции.

Отправляясь на поиски создателя внутри нас и принимая дар творчества, мы учимся быть духовными в мире, верить в то, что Бог – это

добро, как и мы сами, как и все, что связано с творчеством. Таким образом мы обходим ловушку целомудрия стороной.

## ***Тест на ловушку целомудрия***

*В жизни мне больше всего не хватает...*

*Больше всего в жизни меня радует...*

*Больше всего времени я уделяю...*

*Когда я уделяю больше внимания развлечениям, моя работа...*

*Я чувствую себя виноватым из-за того, что...*

*Я беспокоюсь о том, что...*

*Если мои мечты сбудутся, то моя семья...*

*Я причиняю себе вред, чтобы другие...*

*Если я позволяю себе это ощутить, то злюсь, что...*

*Одна причина, по которой мне иногда бывает грустно...*

*Ваша жизнь служит вам самим или только другим людям? Вредите ли вы себе?*

## ***Упражнение «запретные удовольствия»***

В числе излюбленных уловок художников в творческом тупике – привычка говорить себе «нет». Удивительно, сколько мелких поводов мы отыскиваем, чтобы нагнать себе и обидеть себя. Когда я говорю это своим ученикам, они возражают: мол, это неправда и они очень даже хорошо к себе относятся. Тогда я прошу их выполнить следующее упражнение.

Перечислите десять занятий или поступков, которые кажутся вам увлекательными и на которые вы решились бы, если бы вам это было позволено. Ваш список может быть похож на приведенный ниже:

*Пойти танцевать.*

*Носить с собой блокнот для зарисовок.*

*Кататься на роликах.*

*Купить новые ковбойские сапоги.*

*Сделать мелирование волос.*

*Отправиться в отпуск.*

*Научиться управлять самолетом.*

*Переехать в большую квартиру.*

*Поставить пьесу.*

*Записаться на курсы графики.*

Очень часто самого создания такого списка запрещенных удовольствий достаточно, чтобы сломать барьеры, которые препятствуют исполнению желаний. Повесьте этот список на видном месте.

### ***Упражнение «список пожеланий»***

Один из лучших способов перехитрить Цензора – освоить технику быстрого письма. Поскольку пожелания, – это всего лишь пожелания, ничего страшного, если они окажутся легкомысленными (хотя относиться к ним следует очень серьезно). Как можно скорее закончите следующие фразы:

*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я желаю, чтобы...*  
*Я больше всего желаю, чтобы...*

### ***Задания***

Следующие задания исследуют и углубляют вашу связь с источником.

Я не могу поверить в Бога, который ещё и поддерживает меня, потому что... Перечислите пять причин вашего недовольства Богом. (Бог терпит.)



Заведите «папку образов»: если бы у меня были вера или деньги, я бы попробовал(а)... Перечислите пять желаний. На следующей неделе внимательно следите за связанными с ними образами, символикой и т.п. Если попадутся – вырезайте их, фотографируйте, покупайте, рисуйте, словом, собирайте. Теперь заведите «папку с мечтами», которые вам наиболее близки. Наполняйте её на протяжении курса.

Еще раз перечислите пять воображаемых жизней. Изменились ли они? Добавляете ли вы в настоящую жизнь все больше элементов желаемой? Можете добавить образы из этих жизней в вашу папку.

Если бы мне было двадцать лет и у меня была бы куча денег, я бы... Перечислите пять приключений. И снова добавьте их образы в свою папку.

Если бы мне было шестьдесят пять лет и у меня была бы куча денег, я бы... Перечислите пять отложенных на потом удовольствий. И снова соберите картинки-образы. Это очень сильное средство. Я теперь живу в доме, который представляла себе в течение десяти лет.

Десять примеров того, как я причиняю себе вред, – это... Так же как утверждение чего-то позитивного помогает нам привлечь его в нашу жизнь, упоминание чего-то негативного помогает от этого избавиться.

Десять предметов, которые мне хотелось бы иметь, это... И снова можно собрать их изображения. Между прочим, чтобы увеличить показатели продаж, эксперты нередко советуют молодым коммивояжерам вешать на видное место изображения того, чем они хотели бы обладать. Это помогает.

Если быть честным(ой), из того, что мешает мне заниматься творчеством, я больше всего люблю (телевизор, чрезмерное чтение, общение с друзьями, работу, спасение других, чрезмерные тренировки...). Уточните, что именно. Умеете вы рисовать или нет, набросайте небольшую карикатуру на самого себя, потакающего подобным желанием.

Преимущества творческого застоя состоят в том, что... Можете исследовать эту тему в утренних страницах.

Человек, которого я виню в том, что оказался(ась) в творческом тупике, – это... И снова воспользуйтесь страницами, чтобы поразмышлять на эту тему.

## *Проверка*

- Сколько раз за эту неделю вы писали утренние страницы? Начинают ли они вам – хоть немного – нравиться? Вы уже

обнаружили точку истины на середине второй страницы? Многие считают, что золотая жила проступает после полутора страниц пустого трепа.

- Ходили ли вы на творческое свидание на этой неделе? Случалось ли уже так, что во время такого отдыха вы находили ответы на свои вопросы? Что вы делали на свидании? Что ощутили? У вас уже получилось устроить свидание с приключением?
- Встретились ли вы с явлением синхронности на этой неделе? Как именно? Попробуйте поговорить о синхронности с вашими друзьями.
- Произошло ли что-нибудь ещё в эту неделю, что вы считаете важным для своего возрождения? Опишите, что именно.

## ***Неделя 6. Восстанавливаем чувство изобилия***

На этой неделе вы начнете преодолевать одно из главных препятствий на творческом пути – деньги, а точнее, их отсутствие. От вас потребуются проанализировать свои представления о Боге, деньгах и творческом изобилии. Глава посвящена исследованию того, как именно ваши собственные взгляды ограничивают богатство и роскошь в вашей жизни. Вы познакомитесь со счетом как методикой выхода из творческого тупика, для ясности и грамотного использования средств. Эта неделя может показаться вам неровной по настроению.

### ***Великий творец***

«Я человек верующий, – заявляет Нэнси. – Только я не верю, что Бог связывается с деньгами». Сама того не сознавая, она придерживается двух опасных убеждений. Она верит не только в то, что Бог – это хорошо, слишком хорошо, чтобы иметь дело с деньгами, а ещё и в то, что деньги – это плохо. Как и многим из нас, Нэнси просто необходимо пересмотреть свои представления о Боге, чтобы полностью восстановить в себе способность к творчеству.

Большинство из нас воспитаны на убеждении, что деньги – подлинный источник безопасности, а надеяться на Бога – это безрассудно, самоубийственно и просто смешно. Рассуждая о лилиях в поле, мы считаем, что хоть они и прекрасны, но старомодны и не соответствуют современному миру. Мы сами достаем себе одежду. Сами покупаем продукты. И конечно же мы займемся искусством, говорим мы себе и другим, как только у нас будет достаточно денег, чтобы не думать о них.

А когда они у нас будут?

Мы хотим такого Бога, который казался бы нам огромной зарплатой и разрешением тратить её на что угодно. Прислушиваясь к песне сирен – «Еще!», мы не слышим того голоса, что ждет нас где-то в глубине души, чтобы прошептать: «Достаточно!».

«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам», – слышали мы, иногда с самого детства, от тех, кто цитировал Библию. Мы в это не верим. И уж точно мы не понимаем, при чем тут искусство. Бог в крайнем случае ещё способен нас кормить и одевать,

но покупать холст и краски? Обеспечить нам путешествия по музеям Европы, занятия танцами? Уж точно Богу не до этого, говорим мы себе. И, прикрываясь денежными трудностями, уклоняемся не только от творчества, но и от духовного роста. А верим мы в деньги. «Мне нужно зарабатывать на крышу над головой, – говорим мы. – Никто не станет платить мне за то, что я буду творческим человеком».

Мы крепко в это верим. Многие в душе убеждены, что работа должна быть работой, а не игрой и что чем бы мы в действительности ни хотели заниматься – писать, играть на сцене, танцевать, – все это несерьезно, и надо отложить это подальше. Но в действительности не так.

Мы поступаем согласно старому и вредному представлению, что Божья воля в отношении нас и наша собственная разнонаправлены. «Я хочу быть актрисой, а Богу угодно, чтобы я работала официанткой в придорожных забегаловках, – внушаем мы сами себе. – Так что если я попытаюсь стать актрисой, все равно это закончится тем, что мне придется снова разносить стаканы с чаем».

Такое мышление основано на том, что мы видим в Боге строгого родителя, сурово судящего о том, что нам подходит, а что нет; и, уж конечно, нам его сценарий окажется не по душе. Подобную унылую теорию пора пересматривать.

На этой неделе в утренних страницах напишите о том, в какого Бога вы верите и в какого хотели бы верить. Для одних это значит нечто вроде: «А вдруг Бог – это женщина и она на моей стороне?». Для других Бог – это энергия. Для третьих – собрание высших сил, побуждающих нас к лучшему. Если вы все ещё придерживаетесь сформированных с детства представлений о Боге, то, скорее всего, они вам только во вред. А что бы подумал о ваших творческих планах Бог, не желающий вам вреда? Возможно ли, что такой Бог существует? А если да, то оставались бы для вас высшей силой деньги, работа и любимый человек?

Многие из нас отождествляют затруднения с целомудрием, а искусство – с валянием дурака. Напряженная работа – это хорошо. Она воспитывает моральную устойчивость. А вот то, что дается нам очень легко и к чему у нас явный талант – допустим, рисование, – воспринимается как безделица, несерьезное занятие. Мы, с одной стороны, лицемерно соглашаемся с тем, что Бог хочет, чтобы мы были счастливы, веселы и свободны. А с другой – тайно уверены, будто Бог хотел бы видеть нас без гроша, если мы вдруг скатимся до того, что захотим посвятить себя ис-

куству. Есть ли у нас хоть какие-нибудь доказательства таких представлений о Боге?

Когда мы смотрим на творение Бога, то понимаем, что сам Он никогда и не задумывался над тем, чтобы остановиться. Ведь в мире не один розовый цветок, не пятьдесят и даже не тысяча. И, конечно, снежинки – ярчайшее проявление подлинной творческой неумемности. Ни одной похожей на другую! Этот творец подозрительно напоминает кого-то, кто мог бы поддержать нас в творческих начинаниях.

«У нас новый работодатель, – сообщает людям, решившим порвать с пьянством, «Большая книга Общества анонимных алкоголиков». – Если мы позаботимся о делах Божьих, Он возьмет на себя наши». Для растерянных новичков этого общества такой подход служит спасительным тросом. Отчаянно пытаюсь вернуться к полноценной трезвой жизни, они держатся за эту мысль, когда сомневаются в собственных способностях порвать с пороком. Ожидая помощи свыше, они обычно получают её. Изломанные судьбы выправляются, отношения обретают свежесть и разумность.

Тем, кто ещё не дошел до критической точки, такие утверждения кажутся глупыми, даже обманчивыми, будто их надувают. Бог может устроить нас на работу? Да ещё на такую, которая принесет нам удовлетворение? Бог, который всемогущ и несметно богат, у которого миллионы возможностей и ключи к любой двери? Рассказы о таком Боге слишком смахивают на дешевую выдумку.

И потому, когда перед нами встает выбор между заветной мечтой и ненавистной нудной работой, которая у нас уже есть, мы часто оставляем по боку мечту, а в наших неубывающих несчастьях обвиняем Бога. И обставляем дело так, будто это Бог виноват, что мы не поехали в Европу, не записались в художественную школу, не занялись фотографией. А ведь если честно, именно мы, а не Бог решили всего этого не делать. Мы пытались оставаться практичными – словно доказали себе, что Бог тоже практичен, – вместо того чтобы испытать, не поддержит ли Вселенная здоровое сумасбродство.

Создатель может быть нашим отцом, матерью или источником вдохновения, но уж точно у Него нет ничего общего с нашими родителями, Церковью, учителями, друзьями и их представлениям о том, что для нас практично. Творчество никогда не было практичным. А зачем ему это? И нам зачем? Неужели вы ещё думаете, что в мученичестве есть какое-либо целомудрие? Хотите творить – творите. Хотите создать малень-

кое произведение искусства – сложите два предложения. Найдите одну рифму. И сочините глупую детсадовскую считалку:

*Любит Бог поэтов,  
Пусть не верит в это  
Вся моя родня.  
Я пишу куплеты –  
Значит, и за это  
Любит Бог меня!*

Творчество начинается с заготовки сена в солнечный день. С внимания к *сейчас* и наслаждения каждой минутой. С позволения себе приятных мелочей и перерывов. «Это нелепо, но Бог тоже нелеп» – хороший аргумент, когда вы балуете своего внутреннего художника маленькими удовольствиями. Помните, что это вы мелкая душонка и крохобор, а не Бог. Ожидайте от Бога все большей щедрости – и вы дадите Ему возможность оправдать ваши ожидания.

По-настоящему мы хотели бы заниматься именно тем, чем нам предназначено. И когда мы начинаем это делать, сразу находятся деньги, открываются нужные двери, мы чувствуем себя полезными, а работа кажется игрой.

На этой неделе мы продолжим анализировать представления о деньгах. Мы увидим, как отношение к деньгам («Их сложно добывать. Для этого нужно очень много и напряженно работать. Сначала надо думать о зарботке, а уж потом о творчестве») формирует наше отношение к искусству.

## ***Роскошь***

Тем, кто заболел некой творческой анорексией – она проявляется в том, что человек жаждет творить, однако отказывается утолить эту жажду, всецело сосредоточиваясь на своем отказе, – может оказаться очень и очень кстати немного *подлинной* роскоши. Ключевое слово здесь – *подлинной*. Поскольку искусство рождается как акт экспансии и основывается на вере в неиссякаемый источник, нам совершенно необходимо иногда нежить себя, поддерживая тем самым ощущение изобилия и комфорта.

Что значит нежить? Для каждого из нас ответ на этот вопрос будет разным. Для Джини было достаточно одной распутившейся герберы на

тумбочке у постели, чтобы напомнить ей, что жизнь – это сад возможностей. Мэтью обнаружил, что аромат пчелиного воска, применяемого для ухода за мебелью, вселяет в него чувство безопасности, основательности и порядка. Констанция сделала себе царский подарок в виде подписки на журнал (потратив какие-то двадцать долларов, она наслаждалась целый год приятным чтением).

Слишком часто, попадая в творческий тупик, мы объясняем это недостатком денег. Но деньги никогда не бывают истинной тому причиной. Дело в нашем собственном чувстве зажатости, ощущении бессилия. Искусство требует того, чтобы мы давали себе право на выбор. А это значит – на выбор заботиться о себе.

Один из моих друзей – знаменитый на весь мир и очень талантливый художник. Место в истории за вклад в искусство ему уже обеспечено. Он очень популярен среди молодых и очень уважаем среди опытных коллег. Ему нет и пятидесяти, а его уже отметили наградами и премиями за выдающиеся достижения. И тем не менее этого человека все ещё мучает творческая анорексия. Он продолжает работать, но это дается ему все труднее и труднее. Иногда он спрашивает сам себя: почему дело всей его жизни оборачивается для него тяжелой работой, а не игрой?

Почему? Потому что он отказывает себе в роскоши!

Поймите меня правильно: когда я говорю о роскоши, я не имею в виду пентхаусы с видом на море, одежду из бутиков, шикарные спортивные машины или путешествия первым классом. Этот человек позволял себе много таких излишеств, вот только жизнью своей он отнюдь не наслаждался. Он отказывал себе в роскоши свободного времени: общении с друзьями, семьей и, прежде всего, с самим собой – без каких-либо планов и сверхъестественных достижений. Всем, чем он когда-либо страстно увлекался, он теперь просто интересуется, убеждая себя, что слишком занят, чтобы развлекаться. Время идет – и он тратит годы на то, чтобы оставаться знаменитым.

Недавно я купила себе лошадь – впервые за десять лет. Услышав хорошие новости, мой успешный друг немедленно занялся «кайфоломством», предупредив меня: «Что ж, надеюсь, ты не собираешься слишком часто на ней ездить и проводить с ней много времени. Годы идут, и чем старше становишься, тем меньше удастся заниматься тем, что тебе по сердцу. Все больше времени приходится уделять тому, что ты должен делать...».

Я давно научилась слышать в таких «кайфоломных» советах только то, что в них есть, так что прогноз не слишком меня обескуражил. Хотя навеял грусть. Я вновь подумала об уязвимости всех художников, даже очень известных, – в каждом из них живет моралист, который только и делает, что пытается пристыдить мота («Я должен заниматься работой») и очень не одобряет беспечные удовольствия.

Чтобы преуспеть как творческие люди – а некоторые утверждают, что и просто как люди, – мы должны быть открыты единому вселенскому потоку. Когда мы закупориваем сосуд нашей души, способный наполняться радостью, и щепетильно уклоняемся от маленьких подарков, мы отвергаем и большие дары. Те, кто, как мой друг-художник, много работает, рано или поздно замечают, что высосали из себя все возможное в поисках образов и теперь вынуждены возвращаться к более ранним произведениям и к специальным приемам, совершенствуя технику, но не приумножая искусство. Люди, окончательно перекрывшие рабочий поток, обнаружат, что живут бесцветной и бесполезной жизнью, каким бы количеством бессмысленных вещей и дел ни насыщали её.

Что нас по-настоящему радует? Этот вопрос нужно задавать себе, размышляя о роскоши, ведь ответ у каждого свой. Бэllu радует свежая малина. Она смеется при мысли о том, как легко доставить себе удовольствие. Купив фунт малины, она испытывает ощущение изобилия. А потом посыпает ягодами кашу, нарезанный на кусочки персик или мороженое. Ей можно покупать свое изобилие на рынке и даже замораживать его, если понадобится.

«Малина стоит всего от двух до пяти долларов фунт, в зависимости от времени года. Я всегда говорю себе, что это слишком дорого, но ведь за неделю роскоши это всего ничего. Даже меньше чем сходить в кино или перекусить в дешевом кафе. Наверное, это дороже, чем я думала, что стою сама».

Для Алана большая роскошь – музыка. В молодости он был музыкантом, но уже очень давно не позволял себе играть. Как и другие «застопоренные» художники, он страдал от смертельной двойственности: творческой анорексии и горделивого стремления к совершенству. Для него не существовало пробных попыток. Он сразу хотел быть лучшим, а если это не получится, то он и вовсе не станет касаться своей любимой музыки.

Совершенно запутавшись, Алан так описывал свое состояние: «Я пытаюсь играть, слушаю себя и понимаю, что то, что я умею, настолько да-



леко от того, что мне хотелось бы уметь, что просто съезживаюсь от ужаса». (И забрасываю это занятие.)

Работая над собственным творческим возрождением, Алан начал с того, что позволил себе роскошь – каждую неделю покупать новую запись. Он перестал относиться к сочинению музыки как к работе и снова стал воспринимать её как развлечение. Приобретал разные бредовые записи, а не только образцы высокого искусства. Забудьте о возвышенных устремлениях. Делайте то, что доставляет вам удовольствие.

Алан начал своего рода исследование. Он приобрел диски с церковной музыкой, кантри, барабанными ритмами восточных индейцев. Через месяц он не задумываясь купил любительский набор барабанных палочек в магазине музыкальных инструментов. Отложил их подальше и не прикасался к ним...

А через три месяца Алан барабанил по рулю своего велотренажера, слушая в плеере убойный рок-н-ролл. Ещё два месяца спустя он расчистил место на чердаке и втащил туда подержанную барабанную установку.

«Я думал, жена и дочь будут стыдиться того, как глупо я себя веду, – признается он, понимая, что напрасно обвиняет других. – Вообще-то стыдился только я, зато теперь играю в свое удовольствие, и мне потихоньку начинает нравиться то, что у меня получается. Оказывается, у такого пожилого человека, как я, есть ещё порох в пороховницах...»

Для Лары билетом в мир роскоши стал набор акварельных красок из ближайшего газетного киоска. Для Кати – дорогие цветные карандаши, «которые мама никогда бы мне не купила. Я позволила себе сделать в первый вечер два наброска и на одном изобразила саму себя в новой жизни, к которой я стремлюсь».

Многим людям, оказавшимся в творческом тупике, приходится приложить немало усилий, чтобы хотя бы просто *представить* себе роскошь в своей жизни. Они так часто бывают Золушками для всех окружающих. Сосредоточивая все внимание на других в ущерб самим себе, они нередко пугаются самой мысли о том, чтобы разок себя побаловать.

«Не старайтесь избавиться от Золушки в себе, – советует моя подруга-писательница. – Сосредоточьтесь лишь на том, чтобы заполучить хрустальную туфельку. Вторая половина этой сказки – моя любимая».

Говоря о роскоши, я скорее имею в виду определенный сдвиг в сознании, чем поток, хотя, осознавая и впуская в нашу жизнь то, что кажется нам роскошью, мы и вправду можем вызвать целый бурный поток.

Творческая жизнь требует роскоши свободного времени, выделенного только для себя, даже если это всего 15 минут для короткой версии утренних страниц или десятиминутная ванна после работы.

Творческая жизнь требует роскоши личного пространства, даже если все, что нам удастся выделить, – это книжная полка и подоконник. (В моем кабинете подоконник занят коллекцией пресс-папье и морских ракушек.) Помните, что ваш внутренний художник – ребёнок, а дети любят все, о чем можно сказать «мое». Мой стул. Моя книга. Моя подушка.

Всего лишь называя несколько простых вещей «особенными» и «своими», можно многого достичь. В любой посудной лавке можно найти недорогую и красивую чашку с блюдцем, а в антикварных магазинах нередко попадаются фарфоровые тарелки, которых больше нигде не сыщешь и которые добавят красоту в вашу жизнь, даже когда вам просто хочется перекусить.

Многое из того, чем мы занимаемся в рамках творческого возрождения, может показаться глупым. Но «глупость» лишь средство, которым пользуется наш «кайфоломный» взрослый, чтобы заставить замолчать нашего творческого ребёнка. Остерегайтесь этого слова – «глупо» и не глушите им себя по голове. Да, творческие свидания – это действительно глупо, но в том-то все и дело.

Творчество – парадоксальная штука: серьезное искусство рождается из серьезной игры.

## ***Упражнение «счет»***

На следующей неделе вам предстоит понять, как вы тратите деньги. Купите карманный блокнотик и фиксируйте в нем каждый без исключения расход. Неважно, что это за покупка, насколько она нужна и сколько вы уплатили. Мелочь – тоже деньги.

Каждый день ставьте на страничке дату и считайте – что вы купили, сколько и куда потратили: на покупку продуктов, обед в кафе, такси, билет на метро, одолжили брату и т.д. Будьте предельно точны и обстоятельны. Но не осуждайте себя. Это упражнение на самонаблюдение, а не на самобичевание.

Вы можете вести счет расходам целый месяц, а то и больше. Такой учет поведает вам о ваших ценностях, проявляющихся, когда дело касается денег. Наши расходы часто отличаются от наших истинных ценностей. Мы спускаем деньги на мелочи, которые нам совершенно не нуж-

ны, отказывая себе в том, что могло бы нас действительно порадовать. Для многих из нас счет – необходимая прелюдия к умению наслаждаться творческой роскошью.

### **Упражнение «денежное безумие»**

Закончите следующие предложения.

*Люди, у которых есть деньги, – это...*

*Деньги делают людей...*

*У меня было бы больше денег, если бы я...*

*Мой папа думал, что деньги...*

*Моя мама всегда говорила, что деньги...*

*В моей семье деньги стали причиной...*

*Деньги – значит...*

*Если бы у меня были деньги, я бы...*

*Если бы я мог(ла) себе это позволить, я бы...*

*Если бы у меня было немного денег, я бы...*

*Боюсь, что если бы у меня были деньги, я бы...*

*Деньги – это...*

*Деньги – это причина...*

*Иметь деньги – это не...*

*Чтобы иметь больше денег, мне бы пришлось...*

*Когда у меня есть деньги, я обычно...*

*Я думаю, что деньги...*

*Если бы я не был(а) таким(ой) скрягой, я бы...*

*Люди думают, что деньги...*

*Когда у меня совсем нет денег, я понимаю, что...*

### **Задания**

*Изобилие в природе.* Отыщите пять красивых или интересных камешков. Мне особенно нравится это упражнение, потому что камни можно носить в кармане и перебирать в руках на деловых встречах.

*Изобилие в природе.* Сорвите пять листьев или цветов. Можете даже вложить их в книгу, обернув с двух сторон воощенной бумагой. Если в последний раз вы делали так, когда ходили в детский сад, ничего страшного. Именно там и занимаются творческими играми больше всего. Позвольте себе снова это сделать.

*Ревизия в одежде.* Выбросьте или отдайте кому-нибудь пять обтрепавшихся вещей.

*Творчество.* Испеките что-нибудь. (Если не едите сладкого, можете сделать фруктовый салат.) Вовсе не обязательно творить только произведения искусства с большой буквы. От приготовления пищи может что-нибудь завариться в прозе, поэзии, живописи, музыке. Когда мне не пишется, я варю супы и пеку пироги.

*Общение.* Отправьте открытки пяти друзьям. Только не для того, чтобы показаться кому-нибудь хорошим. Пошлите их людям, от которых действительно хотели бы получить ответ.

*Перечитайте Основные принципы.* Делайте это каждый день. Прочитайте творческую молитву – вашу собственную из четвертой недели или мою (см. далее). Делайте это каждый день.

*Окружение.* Изменилось ли что-нибудь в вашем доме? Сделайте так, чтобы изменилось.

*Признание.* Появилось ли в вашей жизни новое ощущение потока? Потренируйтесь говорить «да» любой халяве и подаркам.

*Прцветание.* Изменилось ли что-нибудь в вашем материальном положении или ожидается возможность изменений? Появились ли у вас какие-нибудь – пусть самые бредовые – идеи насчет того, чем бы вам очень хотелось заняться? Соберите любые изображения, которые напоминали бы об этом, и сложите их в свою папку образов.

## ***Проверка***

- Сколько раз за эту неделю вы писали утренние страницы? (Вы уже использовали их, чтобы порассуждать о творческой роскоши?) Как вам нравится это занятие?
- Ходили вы на этой неделе на творческое свидание? (Уже подумали о том, чтобы позволить его себе дважды?) Что вы делали? Что ощутили?
- Встретились ли вы на этой неделе с синхронностью? Как именно?
- Произошло ли что-нибудь ещё в эту неделю, что вы считаете важным для своего возрождения? Опишите, что именно.

## ***Неделя 7. Восстанавливаем чувство связи***

На этой неделе мы будем вырабатывать правильное отношение к творчеству уделяя внимание как умению воспринимать, так и умению действовать. Очерки, упражнения и задания нацелены на восстановление целых областей подлинного творческого интереса, который возникает по мере того, как вы придаете все большее значение своим мечтам.

### ***Умение слушать***

Навык, который мы совершенствуем с помощью утренних страниц и творческих свиданий, – умение слушать. Страницы учат нас слышать, не обращая внимания на Цензора, а творческие свидания учат улавливать голос вдохновения. Несмотря на то что оба занятия не имеют прямого отношения к созданию произведений искусства, творческий процесс без них не обходится.

Произведение искусства нельзя выдумать из головы. Скорее наоборот, оно само приходит в голову. Здесь очень важны направления.

Если мы пытаемся что-нибудь выдумать, мы тянемся к тому, что за пределами досягаемого, «где-то там, за облаками, где парит искусство...».

Позволяя искусству самому прийти нам в голову, мы никуда не тянемся. Мы вообще ничего не делаем, а только получаем готовое. Кто-то или что-то все делает за нас. Вместо того чтобы изобретать, мы прислушиваемся.

Когда внимание актера сосредоточено на происходящем, он чутко распознает, какая интонация у следующей реплики, какое движение будет наиболее точным. Когда художник пишет картину, он вполне может оттолкнуться от собственного замысла, но очень быстро становится зависим от логики самой картины. Недаром есть выражение: «Кисть сама ведет мазок». В танце, композиции, скульптуре действуют те же правила: мы в большей степени проводники, чем создатели того, что выражаем.

Искусство рождается, когда мы настраиваемся и будто проваливаемся в бездну колодца, в глубины, таящиеся за обыденным сознанием, туда, где живут все рассказы, картины, мелодии и спектакли. Как невидимая река, через нас течет поток идей, которые мы можем подхватить.

Ощувив этот поток, мы действуем – и это больше похоже на письмо под диктовку, чем на какие-либо «искусственные» причуды.

Мой друг, прекрасный кинорежиссер, известен мелочной дотошностью в отработке планов. Тем не менее он часто снимает блестящие сцены экспромтом, схватывая на лету идеи, приходящие ему в голову прямо во время работы.

Такие мгновения чистого вдохновения требуют того, чтобы мы относились к ним с верой. Утверждаться в ней можно на наших утренних страницах и творческих свиданиях. Мы сможем научиться не только слушать, а и слышать все четче вдохновенный голос подсознания, говорящий нам: «Сделай то-то, попробуй то-то, скажи то-то...».

Большинство писателей хоть раз испытывали чувство, что стихотворение или абзац текста просто улавливается из воздуха. Принято считать это маленьким чудом. Трудно поверить, что это совершенно нормально. Человек скорее инструмент, чем автор своего произведения.

Говорят, Микеланджело как-то признался, что всего лишь освободил Давида из куска мрамора, в котором его нашел. «Картина живет своей жизнью. Я пытаюсь сделать её видимой», – заявлял Джексон Поллак. Когда я преподаю кинодраматургию, то напоминаю своим ученикам, что их фильм уже существует во всей своей полноте. Им остается только прислушаться, увидеть его своим внутренним зрением и воспронести.

То же самое можно сказать о любом роде искусства. Наши картины и скульптуры ждут нас; ждут и сонаты, книги, пьесы, стихотворения. Остается только разрешить им прийти к нам в голову. А для этого нужно провалиться в колодец.

Некоторым проще представить поток вдохновения как радиоволны разных частот, которые постоянно распространяются во всех направлениях. Упражняясь, мы учимся распознавать нужную частоту, настраиваться на нее. Подобно родителю, обретаем способность слышать голос нашего внутреннего ребёнка среди голосов других детей.

Свыкнувшись с первой мыслью, что творить – это совершенно естественно, вы можете усвоить и вторую: Творец обеспечит все необходимое для вашего проекта. Как только вы согласитесь принять помощь партнера по творчеству, вы сразу начнете повсюду замечать полезные подсказки. Будьте внимательны: существует ещё голос высшей гармонии, дополняющий и усиливающий ваш внутренний творческий голос. Эти голоса часто звучат синхронно.

Вы услышите нужный диалог, найдете песню, подходящую для эпизода, увидите точный оттенок краски, который вы уже почти различили мысленно, и т. д. Вам начнут попадаться книги, объявления о семинарах, брошенные вещи, как нельзя лучше соответствующие вашему занятию.

Научитесь допускать возможность того, что Вселенная помогает вам делать то, что вы делаете. Пожелайте увидеть эту длань Господню и примите её как дружеское предложение помощи. Многие из нас бессознательно боятся, что Всевышний сочтет их творения упадочными, поверхностными или того хуже, и потому нам свойственно недооценивать эту помощь одного творца другому.

Постарайтесь не забывать, что Всевышний и сам Великий Художник, а художники любят себе подобных.

Ожидайте, что Вселенная поддержит вашу мечту. Так и будет.

## ***Перфекционизм***

Тилли Ольсен<sup>1</sup> правильно назвала его «ножом искусственного совершенствования». Вы можете именовать это качество и по-другому. Например, «стремлением сделать все правильно» или «исправить, пока не поздно». Можете даже сказать, что «держите планку». Пожалуй, точнее всего назвать это стремлением к совершенству.

У перфекционизма нет ничего общего с желанием сделать что-либо по-настоящему правильно. По сути, это отказ позволить себе двигаться вперед. Вы оказываетесь в изнуряющем замкнутом круге, который заставляет вас заикливаться на подробностях того, что вы пишете, рисуете или вяжете, утрачивая представление о произведении в целом. Вместо того чтобы свободно творить, позволяя неудачным штрихам проявить себя позже, мы часто вязнем в исправлении мелких деталей. Превращаем проявление нашей незаурядности в рутину, которой не хватает чувств и непосредственности. «Не бойтесь ошибок, – говорил Майлс Дэвис. – Их не бывает».

Перфекционисты улучшают одну строку стихотворения до тех пор, пока и все остальные строки не начнут казаться неудачными. Они переделывают линию подбородка на портрете, пока не протрут бумагу до дыр. Создают столько версий первой сцены пьесы, что так и не добира-

---

<sup>1</sup> Тилли Ольсен – современная американская писательница русского происхождения.

ются до остальных. Пишут, рисуют, творят, подглядывая за публикой. Вместо того чтобы наслаждаться процессом, постоянно оценивают результат.

Для таких взыскательных людей существует только одна половина мозга – логическая. В их творческой мастерской правит Критик, подходя в белых перчатках даже к блестящему тексту: «Гм. Нужна ли здесь запятая? А как это пишется?».

У перфекционистов не бывает черновиков, набросков, эскизов, пробы пера. Каждый черновик должен быть окончательным, совершенным, высеченным из камня.

На полпути они решают все перечитать, наметить, посмотреть, куда все это движется.

И действительно, куда? Очень скоро оказывается, что никуда.

Взыскательные педанты, они всегда недовольны тем, что сделали. Они никогда не говорят себе: «У меня здорово получается. Пожалуй, буду продолжать в том же духе».

Они не видят предела совершенству, называя это скромностью. На самом же деле это обыкновенная самовлюбленность. Именно гордыня побуждает их написать идеальный сценарий, нарисовать идеальную картину, идеально прочитать монолог на прослушивании.

Стремление к совершенству – это не поиск лучшего. Это следование за худшей частью нас самих, которая убеждает, что все равно ничего хорошего из нашей затеи не выйдет и нужно начинать все заново.

Ну уж нет. Не нужно.

«Картину нельзя дописать. Можно остановиться на интересном месте», – говорил Пол Гарднер. Нельзя закончить книгу. Можно остановиться и заняться чем-нибудь ещё. Невозможно идеально смонтировать фильм, но в какой-то момент придется оставить его в покое и сказать, что он окончен. Оставлять в покое – это в творчестве обычное дело. Мы всегда делаем все возможное – насколько свет позволяет нам видеть.

## ***Риск***

*Вопрос.* Что бы я сделала, если бы мне не нужно было делать это как можно лучше?

*Ответ.* Намного больше, чем я делаю сейчас.

Есть мнение, что неосмысленная жизнь не стоит того, чтобы её прожить. Но взгляните на вещи с другой стороны: непрожитая жизнь уж точ-



но не стоит осмысления. Успех нашего творческого пробуждения зависит от нашей способности переходить от мыслей к действию. А это предполагает риск. У большинства из нас огромный опыт отговаривать себя от всего рискованного.

Мы весьма убедительны, когда дело касается возможных неприятностей, связанных с нашим появлением на публике.

«Я буду выглядеть по-дурацки», – говорим мы, вспоминая свой первый урок актерского мастерства, неудачный рассказ или ужасные рисунки. Одно из правил, по которым мы играем, – мысленно выстроить в ряд мастеров и сравнивать наши первые шаги с их великими творениями. Мы не сопоставляем наши студенческие фильмы со студенческими опытами Джорджа Лукаса, мы равняемся сразу на его «Звездные войны».

Мы отрицаем тот факт что, для того чтобы сделать что-нибудь замечательно, мы сначала должны быть готовы сделать это дурно. Вместо этого мы устанавливаем наши рамки на той высоте, которая без сомнения обещает нам успех. Жизнь в таких рамках удушающе скучна, депрессивна, до отчаяния аскетична. Но все же мы чувствуем себя в безопасности. А чувство безопасности – заблуждение, за которое приходится дорого платить.

Чтобы рискнуть, нам предстоит выбросить за борт груз собственных укоренившихся представлений. Пройти сквозь частокол разных «Я не могу, потому что...». Потому что я слишком стар, слишком беден, слишком горд? Неуверен в себе? Робок?

Обычно, говоря, что мы не можем что-либо сделать, мы имеем в виду, что мы даже не возьмемся за дело, если не будем уверены, что все у нас получится идеально.

Те, для кого творчество – это ещё и повседневная работа, понимают недальновидность такой установки. Режиссеры часто шутят между собой: «Да-да, я всегда знаю абсолютно точно, как нужно снимать фильм, – когда съемки уже окончены».

Во время творческого застоя мы безосновательно ожидаем и даже требуем успеха от себя и признания этого успеха от других. При таком невысказанном требовании очень многое остается за пределами возможного. Актеры позволяют себе играть однотипные роли, вместо того чтобы работать над расширением амплуа. Певцы остаются верны накатанному репертуару. Авторы песен полагаются на испытанную схему. Таким образом, даже те, кто, как кажется постороннему наблюдателю, и не слышал о творческом кризисе, все-таки скрывают его в глубине души,

не в силах рискнуть и освоить новое, более соответствующее их амбициям творческое пространство.

Как только мы соглашаемся с тем, что все стоящие дела остаются таковыми, даже если мы делаем их плохо, наш выбор расширяется. «Если бы мне не нужно было делать это как можно лучше, я бы попробовал(а)»:

*Побыть актером разговорного жанра.*

*Заняться современными танцами.*

*Сплавиться по бурной реке на плоту.*

*Пострелять из лука.*

*Выучить немецкий язык.*

*Рисовать.*

*Кататься на коньках.*

*Выкрасить волосы в платиновый цвет.*

*Поработать в кукольном театре.*

*Покачаться на трапеции.*

*Заняться балетом на воде.*

*Играть в поло.*

*Красить губы красной помадой.*

*Пойти на курсы пошива одежды от-кутю*

*Писать рассказы.*

*Прочитать свои стихи на публике.*

*Взять и поехать в отпуск на юг.*

*Научиться снимать на видео.*

*Кататься на велосипеде.*

*Брать уроки рисования акварелью.*

В фильме «Бешеный бык» менеджер и брат боксера Джейка Ля Мотты объясняет ему, почему тот должен сбросить вес и сразиться с неизвестным противником. После замысловатой тирады, которая совершенно сбивает

Ля Мотту с толку, он подводит итог: «Решайся. Если выиграешь, то выиграешь, а если даже и проиграешь, то все равно выиграешь».

Это верно для всякого риска.

Другими словами, очень часто стоит рискнуть просто ради самого риска. В расширении нашего самоопределения есть что-то необычайно воодушевляющее. Бросая себе вызов и принимая его, мы создаем почву для такой уверенности в себе, которая помогает нам преодолеть слож-

ности и добиться успеха в будущем. Совершая марафонский забег, мы увеличиваем свои шансы написать полноценную пьесу. Написав такую пьесу, мы помогаем себе в марафонском беге.

Завершите следующее предложение: «Если бы мне не нужно было делать это как можно лучше, я бы попробовал(а)...».

## ***Зависть***

«Зависть, – часто слышу я, – это совершенно нормальная человеческая эмоция». «Может быть, ваша, – мысленно отвечаю я, – но не моя».

Моя зависть наполняет голову гулом, теснит грудь, давит на живот холодным кулаком, отыскивая, где бы получше схватить. Я всегда относилась к ней как к самой большой моей слабости. И только недавно я начала замечать, каким неоднозначным и сложным, но все же верным другом она была для меня все это время.

Зависть как ревность к чужому успеху – это карта. И у каждого из нас она своя. Каждый из нас наверняка удивится тому, что сам в себе обнаружит. Меня, например, никогда не задевал успех женщин, которые пишут романы. Но у меня всегда был некий нездоровый интерес к удачам и провалам женщин, пишущих пьесы. Я была их самым безжалостным критиком, пока сама не написала первую пьесу.

После этого моя зависть испарилась, сменяясь товарищеским чувством. На поверку она оказалась только маской, за которой скрывался страх совершить нечто такое, чего я очень хотела, но никак не могла осмелиться.

Зависть всегда таит за собой страх: что мы не способны добиться того, чего нам хочется; что кто-то другой добивается того, что, кажется, по праву принадлежит нам, даже если мы слишком испуганы, чтобы попытаться до этого дотянуться. По своей природе зависть очень ограниченная эмоция. Она не признает изобилия и многообразия Вселенной, предполагая, что в мире есть место только для одного – поэта, художника или кем ещё вы мечтаете стать.

А как только мы делаем шаг в сторону мечты, становится очевидной истина: места во Вселенной хватит на всех. Но зависть заставляет нас смотреть на вещи как будто из тоннеля. Она сужает способность видеть предметы в перспективе. Лишает нас умения различать другие варианты. Самая беззастенчивая ложь, в которую зависть заставляет нас поверить, заключается в том, что нам будто бы только и остается, что завидо-

вать, и другого выбора у нас нет. Как ни странно, зависть отнимает у нас желание действовать, в то время как действие и есть ключ к свободе.

### ***Упражнение «карта зависти»***

Ваша карта зависти будет состоять из трех колонок. В первой перечислите тех, кому вы завидуете. Во второй объясните почему. Будьте как можно более точны и конкретны. В третьей колонке упомяните что-либо, что вы могли бы сделать, чтобы творчески рискнуть, избавляясь таким образом от зависти. Когда зависть жалит, как змея, вам необходимо срочное противоядие.

<b>Кто</b>	<b>Почему</b>	<b>Действие-противоядие</b>
Моя сестра Лида	У нее настоящая художественная студия	Сделать ремонт в свободной комнате
Мой друг Эдик	Хорошо пишет детективы	Попробовать написать самому
Иосиф Бродский	Великий поэт	Опубликовать накопившиеся за прошлые годы стихи

Даже самые грандиозные перемены начинаются с малого. Зеленый – цвет не только зависти, а и надежды. Когда вы научитесь обузывать эту неистовую силу, зависть превратится в топливо на пути к такому будущему, в котором буйствует зелень.

### ***Упражнение «археология»***

Предлагаемые фразы снова заставят вас поработать ищейкой. Очень часто достаточно совсем немного покопаться в прошлом, чтобы сделать невероятные открытия о самом себе. Ответы не только расскажут о том, что вы когда-то упустили, а ещё и покажут, что вы могли бы сделать сейчас, чтобы поддержать и порадовать вашего внутреннего ребёнка-художника. И ещё совсем не поздно, что бы ни говорило ваше эго.

Закончите следующие фразы:

*В детстве я упустил(а) возможность...*

*В детстве мне не хватало...*

*В детстве мне бы не помешало...*

*В детстве я мечтал стать...  
В детстве я хотел, чтобы у меня было...  
У нас дома всегда не хватало...  
В детстве мне нужно было больше...  
Мне очень жаль, что я больше никогда не увижу...  
На протяжении многих лет я скучал(а) и интересовался(ась)  
судьбой...  
Я очень упрекаю себя за потерю...*

Очень важно осознать не только то хорошее, что у нас есть, а ещё и то, чего нам не хватает. Пересмотрите, что же у вас накопилось положительного, на чем можно что-то построить в настоящем.

Закончите следующие предложения:

*У меня есть верный друг в...  
Я люблю в своем родном городе...  
Я думаю, что у меня замечательный...  
Утренние страницы показали мне, что я могу...  
Во мне просыпается интерес к...  
Мне кажется, у меня начинает лучше получаться...  
Мой внутренний художник начал обращать больше внимания  
на...  
Моя забота о себе...  
Я чувствую себя более...  
Возможно, мое творческое начало...*

## **Задания**

Сделайте эту фразу своей мантрой: «Я становлюсь сильнее, когда дорожу собой». Напишите её акварелью или просто красивым шрифтом. Повесьте туда, где каждый день будете её видеть. Обычно мы предполагаем, что только строгое и требовательное отношение к себе может придать нам силы. Но в действительности мы становимся сильнее только тогда, когда холим и лелеем себя.

Найдите время послушать одну сторону какого-нибудь альбома просто так, ради удовольствия. Можете выводить в это время каракули, позволяя себе любые формы, эмоции и мысли, которые навеивает музыка. Обратите внимание, как освежают всего двадцать минут такого занятия. Научитесь устраивать себе такие творческие мини-свидания, чтобы избавиться от стресса и прислушаться к своей интуиции.

Отправьтесь в какое-нибудь священное для вас место – церковь, си-нагогу, библиотеку, рощу – и позвольте себе насладиться тишиной и исцеляющим одиночеством. У каждого из нас свое представление о том, какое место можно считать священным.

Что касается меня, часовой или неплохой аквариумный магазин вполне успешно вызывает во мне ощущение чудесного – вне времени. Экспериментируйте.

Наполните свой дом каким-нибудь чудесным запахом – вкусного супа, благовония, еловых веток или свечей. Каким угодно.

Наденьте совершенно без повода свой любимый наряд.

Купите себе любимому замечательную пару носков или перчаток – то есть выразите заботу о себе посредством добротной и красивой вещи.

Коллаж: наберите стопку (как минимум, из десяти) старых журналов, которые можно безболезненно разъять. Засеките время и листайте их двадцать минут, вырезая любые рисунки и фотографии, как-либо отображающие вашу жизнь или ваши интересы. Отнесите к этому упражнению как к автобиографии в картинках. Включите свое прошлое, настоящее, будущее и заветные мечты. Любые картинки, что понравились вам просто так, тоже пойдут в дело. Продолжайте, пока не сложите солидную стопку картинок (не меньше двадцати). Теперь возьмите лист бумаги, степлер, скотч или клей и расположите картинки в таком порядке (или беспорядке), который вам по душе. (Это одно из любимейших упражнений моих учеников.)

С ходу назовите пять ваших любимых фильмов. Есть ли у них нечто общее? Что это за фильмы – о любви, приключениях, исторические, политические, драмы, семейные саги, триллеры? Заметны ли следы ваших кинематографических предпочтений в вашем коллаже?

Перечислите пять любимых тем для чтения: сопоставление религий, кинофильмы, физика, «из грязи в князи», предательства, любовные треугольники, великие научные открытия, спорт... Попадают ли эти темы в вашем коллаже?

Найдите почетное место для своего коллажа. Даже если о нем никто не знает: в шкафу, в ящике стола – в любом месте, что принадлежит именно вам. Можете создавать новый коллаж раз в несколько месяцев или составить специальный коллаж, посвященный мечте, которую вы стремитесь осуществить.

## *Проверка*

- Сколько раз за эту неделю вы писали утренние страницы? Вы уже позволили себе обдумать несколько способов творческого риска? Балуете ли вы своего творческого ребёнка тем, что любили в детстве?
- Были ли вы на творческом свидании? Воспользовались ли вы им, чтобы рискнуть? Что вы делали? Что ощутили?
- Встретились ли вы с синхронностью на этой неделе? Как это было?
- Произошло ли ещё что-либо важное для вашего творческого возрождения? Опишите.

## ***Неделя 8. Восстанавливаем чувство устойчивости***

На этой неделе мы примемся ещё за одно из основных препятствий на творческом пути – недостаток времени. Предстоит рассмотреть, как именно вы использовали собственное восприятие времени, когда оправдывали нежелание идти на творческий риск. Вы также определите, какие практические перемены могли бы совершить в своей жизни. Углубляясь в свои переживания и представления, вы начнете избавляться от суждений, внушенных вам в процессе воспитания, заставляющих вас довольствоваться гораздо меньшим, чем вы желаете как творческий человек.

### ***Выживание***

Одна из самых трудных задач, с которыми приходится сталкиваться художникам, довольно примитивна – это творческое выживание. Всем художникам необходимо выучиться мастерству переживать потерю: надежды, престижа, денег, веры в себя. Несмотря на все, что дает нам творческая карьера, утраты неизбежны. Они представляют собой опасности на пути, но не только – они ещё и указывают дорогу. Творческие потери можно превратить в творческие приобретения и достоинства – но не сторонясь от мира.

Психиатры и психотерапевты нередко отмечают: для того чтобы пережить потерю и вернуться к нормальной жизни, утрату сначала необходимо осознать и с кем-нибудь поделиться этим. Именно потому, что творческие потери так редко открыто осознаются или оплакиваются, они становятся душевными шрамами, которые сдерживают творческий рост. Нам кажется, что делиться ими с кем-либо слишком болезненно, слишком глупо, слишком унижительно. И вот мы не даем ранам зажить, а вместо этого превращаем их в тайные очаги боли.

Если произведения искусства наши детища, то творческие лишения – что-то вроде выкидышей. Женщины, потеряв ребёнка, часто переживают в одиночестве ужасные страдания. Так же и художники терзаются, если книга не продается, фильм не оценивают по достоинству, жюри на выставке не принимает картину, лучший вылепленный горшок разбива-



ется, стихи не печатаются, а травма лодыжки оставляет нас вне игры на целый танцевальный сезон.

Необходимо помнить, что наш внутренний художник – ребёнок и наш ум способен вынести гораздо больше, чем наши эмоции. Нужно быть внимательными, чтобы отмечать и оплакивать потери.

Незаслуженно холодный прием хорошего произведения, невозможность перейти к другому жанру, инструменту или роли из-за того, что от нас ожидают окружающие, – все это творческие потери, которые необходимо оплакивать. Никакой пользы не принесут слова вроде: «Эх, такое может случиться с кем угодно» или «Кого я пытался одурачить?». Непережитое разочарование становится барьером, отделяющим нас от наших стремлений. Если вас не взяли на роль, которая с самого начала была «вашей», не предложили присоединиться к компании, отменили показ вашего фильма или даже не рассмотрели пьесу – все это творческие потери.

Пожалуй, больше всего вреда приносят такие их формы, которые как-либо связаны с критикой. Ваш внутренний художник, как внутренний ребёнок, редко обижается на правду. Ещё раз повторю, что большая часть конструктивной критики только помогает художнику вздохнуть свободно. Мы похожи на детей, но все же не глупы. «Ага!» – часто восклицаем мы, услышав уместную и точную критику. Художник думает: «Да! Я вижу! Конечно! Я могу это подправить!».

Критика, которая приносит художнику вред, – высказана она с добрыми намерениями или нет – лишена спасительного зерна истины, при этом в ней есть некое укоризненное порицание или непререкаемое и неконкретное осуждение, которое невозможно рационально опровергнуть.

Учителя, редакторы, наставники часто бывают для молодых художников авторитетными фигурами или чем-то вроде родителей. Неотъемлемое условие такой связи ученика и учителя – доверие. Когда оно разрушается, эффект так же силен, как при родительском насилии. Речь в обоих случаях идет об эмоциональном инцесте. Полный доверия ученик слышит от недобросовестного учителя, что его работа плохая, что он не подает никаких надежд, что ныне мэтр видит пределы истинному таланту ученика, а ранее ошибался или сомневается в том, что талант присутствует. Такая критика – очень субъективная и очень расплывчатая – похожа на скрытое сексуальное домогательство, оставляющее смутную тяжесть в душе. Ученик чувствует себя пристыженным, оттого что он пло-

хой художник или, что ещё хуже, глупец, потому что решил испытать свои способности.

## ***Сила слововой кости***

За последние десять лет мне не раз доводилось читать лекции в вузах. На собственном опыте я убедилась, что многие преподаватели и сами пребывают в душевном разладе, если вышли из творческой формы. Мастера интеллектуальных рассуждений, они отдалены тем самым от собственных творческих устремлений настолько, что часто успехи подопечных расстраивают их.

Такие ученые ценители с подозрением относятся к программам по развитию литературного творчества: как это люди не изучают искусство, а занимаются им! Кто знает, к чему это может привести?

Вспоминается знакомый преподаватель с кинофакультета, одаренный режиссер, у которого на протяжении многих лет не было то ли возможности, то ли желания подвергнуть себя риску творческих разочарований. Пытаясь реализовать собственные безудержные устремления через жизнь своих студентов, он то чересчур контролировал их лучшие начинания, то недооценивал их, оправдывая таким образом то, что сам оставался «вне игры».

Я ненавидела этого типа за то, как он себя вел, – и все-таки мне не удавалось освободиться от доли сочувствия. Его творческое начало, такое блистательное в ранних фильмах, со временем тускнело и заслоняло не только его собственную жизнь, но и жизнь его студентов. Поистине он превращался в некоего творящего монстра.

Понадобились многие годы преподавательской работы, чтобы я поняла: ученый мир таит в себе самого неприметного и убийственного врага творческому началу, чем любой иной. В конце концов, с откровенной враждебностью несложно встретиться лицом к лицу. Гораздо более опасной и обескураживающей бывает едва заметная недооценка, которая тихо отбивает у студента охоту творить.

Вспоминается время, которое я провела в довольно известном научно-исследовательском институте, где мои коллеги-преподаватели широко и успешно публиковали материалы о самых необычных и экзотических фильмах. Завоевавшие признание среди собратьев по ремеслу, сосредоточенные на карьере, эти деятели предельно скупались на внима-

ние к одаренным студентам, попавшим под их попечение. Они пренебрегали самым элементарным – поощрением.

Творчество невозможно измерить учеными фразами. По своей природе оно обходит такое ограничение стороной. В университетах, где все зиждется на искусстве критиковать – разбирать на части произведения, искусство созидать, искусство творческой сборки вынуждено довольствоваться очень скудной поддержкой. Проще говоря, большинство ученых мужей знают, как ломать, а не строить.

Даже когда работу студентов пристально рассматривали, её редко по-настоящему ценили. Хуже того. Какими бы блестящими достижениями она ни отличалась, замеченными оказывались исключительно недостатки. Снова и снова я видела, как многообещающие произведения встречались залпами «следовало бы» и «можно было бы», вместо того чтобы оцениваться по достоинству.

Я не предлагаю превратить научный мир в мастерскую художников, витающих в облаках. Однако все же утверждаю, что художники, пытающиеся существовать, расти и даже процветать в этом окружении, ощущают, как давление учености, которое они испытывают, противоречит творческому порыву. Для художника чрезмерная ученость может равняться творческой инвалидности. Это не значит, что художникам не хватает тщательности, скорее, их тщательность основана на совершенно иных принципах, чем те, которые признают ученые мужи.

Художники и ученые – разного поля ягоды. Когда я была молодой, меня это очень сбивало с толку. У меня самой неплохо развиты способности к критике, мои статьи даже отмечены государственными премиями. К собственному сожалению, я обнаружила, что совершенно неуместно применяла эти умения к зарождающимся творческим проектам – как собственным, так и чужим. Молодые художники словно саженцы. Их ранние работы напоминают заросли кустарника, подлесок, даже сорняки. Академическое сообщество предпочитает высокомерные рациональные теоремы и не прилагает особых усилий, чтобы поддержать жизнь подлеска. Я с грустью наблюдала, как многие талантливые люди были слишком рано и совершенно незаслуженно деморализованы лишь потому, что не могли соответствовать определенным нормам, которые отнюдь не сами придумали. Я хотела бы надеяться, что университетские преподаватели, которые читают эту книгу и следуют её советам, изменят свое отношение к творческой поросли – ради её спасения. Как более вы-

сокие деревья давайте не позволим нашей мрачной критике валиться на головы неокрепших саженцев, прибившихся между нами.

Не владеющие средствами защиты и наделенные от природы мощной индивидуальностью, многие одаренные художники годами чахнут от таких ударов. Пристыженные за мнимый недостаток таланта и «грандиозные» мечты, они могут попытаться реализовать себя в коммерческих предприятиях и забыть свои устремления к более значительной (и более рискованной) работе. Могут стать редакторами, а не писателями, монтажерами, а не режиссерами, художниками, работающими по заказу, а не свободными и застрять на расстоянии слышимости от своей мечты. Чаще не подлинный талант, а смелость дарит художнику славу. Недостаток смелости – а она иссякла из-за жестокой критики или систематического пренебрежения – может искалечить художников куда более талантливых, чем те, кто широко признан. Чтобы возродить надежду и отважиться дерзать, нам просто необходимо осознавать и оплакивать шрамы, которые не дают нам развиваться творчески. Этот процесс может показаться кропотливым и малозначительным, но все-таки без него не обойтись. Так же как подросток должен добиться независимости от чересчур властолюбивых родителей, художник должен освободиться от зловредных наставников.

Когда Тед закончил свой первый роман, он смело отправил его литературному агенту. Даже вложил чек на сто долларов, чтобы оплатить время и усилия, потраченные на чтение. Ответ оказался торопливым, бесполезным, безответственным и туманным: «Роман наполовину хорош, наполовину никуда не годен. Хуже и быть не может. Не могу сказать, как его исправить. Предлагаю просто выбросить».

Когда я познакомилась с Тедом, он уже семь лет ничего не писал. Как и многим новичкам, ему даже не пришло в голову заручиться другим мнением. С большим трудом он решился на то, чтобы дать мне почитать свой роман. Тед был моим другом, и мне было больно, оттого что с его произведением так обошлись. Оно меня очень впечатлило – настолько, что Тед стал моим первым учеником, который вышел из творческого тупика.

«Пожалуйста, попробуй снова начать писать. У тебя получится. Я уверена, ты сможешь», – взялась я за дело. Тед был не против рискнуть и сделать ещё попытку. Прошло уже двенадцать лет с тех пор, как он начал работать с утренними страницами. За это время он написал три романа и

два сценария. У него энергичный литературный агент и крепнущая день ото дня репутация.

Чтобы добиться того, чего он добился, Теду пришлось заново почувствовать и оплакать раны, нанесенные ему в начале творческого пути. Пришлось смириться с потерянными годами – последствием этих ран. Страница за страницей, день за днем он набирался сил.

Как и в карьере любого спортсмена, в карьере творческого человека случаются травмы. Воспринимайте их как данность. Все дело в том, чтобы пережить их и освоить науку исцеляться. Как футболист, который, не обращая внимания на поврежденную мышцу, может только усугубить свое состояние, художник, который прячет боль утраты, рано или поздно будет наказан творческим безмолвием. Уважайте себя настолько, чтобы признать собственные ранения. Это первый шаг к выздоровлению.

Осознание творческих травм будет не полным без учета тех, которые мы причинили себе сами. Часто художникам открываются возможности, от которых они уклоняются, потому что боятся, не верят в себя или просто строят другие планы.

Грейс предлагают стипендию, чтобы она изучала искусство в другом городе, а она отказывается, потому что не хочет бросать Джерри, своего парня.

Джеку предлагают работу по специальности, о которой он мог только мечтать, правда, далеко от дома. Работа замечательная, но он отвергает предложение, потому что все его друзья и семья живут там же, где и он.

Анжела, сыграв в ужасной пьесе, получает ужасные отзывы, а когда ей снова предлагают главную роль, на этот раз в многообещающей постановке, – отказывается.

О таких упущенных шансах мы с горечью будем вспоминать ещё многие годы. Об этом мы ещё поговорим позже, а пока надо просто расценить их как потери. Это уже начало исцеления.

## ***Выигрыш под маской потери***

Искусство – акт организации времени. «Посмотри на это вот так, – говорит нам произведение искусства. – Вот так я это вижу». Как считает моя остроумная подруга, писательница Эва Бабиц, «все дело в раме». Её утверждение особенно верно, когда речь идет о творческих потерях. Ка-

ждая потеря может оказаться потенциальным приобретением; все дело в обрамлении.

Каждое окончание – это начало чего-то нового. Мы все об этом знаем, но обычно забываем, горюя о чем-то. Ошеломленные потерей, мы, ясное дело, сосредоточиваем внимание на том, что осталось позади, на утраченной мечте о том, какие плоды принесет наша работа и как радостно её примут. Нам же просто необходимо сосредоточиться на том, что впереди. Это не так уж просто. Мы совершенно не представляем, что именно нас ждет. К тому же если настоящее заставляет нас страдать, то и будущее мы связываем с неминуемой болью.

Выигрыш под маской потери – очень сильное средство для творческого человека. Чтобы прибегнуть к нему, задайте себе вопрос в лоб: «Чем эта потеря может мне пригодиться? Куда она направляет мою работу?». Ответы удивят вас и заставят почувствовать себя свободнее. Вся штука в том, чтобы переплавить боль в энергию. Ключ к этому – знать, доверять и вести себя так, будто и правда нет худа без добра, надо только посмотреть на произведение с другой стороны или войти в другую дверь, которую до этого вы обходили стороной.

«Чтобы поймать мячик, нужно хотеть его поймать», – сказал однажды режиссер Джон Кассаветес молодому коллеге. Услышав это, я поняла его слова как «Перестань жаловаться на то, что тебя бросает из стороны в сторону, и тянись, дотягивайся до того, чего по-настоящему хочешь». Я пыталась следовать этому совету.

Годами я играла в студийную рулетку. Не раз мои сценарии покупали, но не ставили. Не раз и не два превосходные работы томилась на полках киностудий, оказываясь жертвой вращающейся студийной двери. Ходовые фильмы умирали за одну ночь – только не в моем режиссерском сердце, которое обливалось кровью.

«Ничего не поделаешь, – не раз говорили мне. – Если хочешь, чтобы твои сценарии ставили, сначала нужно подать себя как писателя, и тогда, если один из твоих сценариев запустят в производство, если фильм окажется успешным и если общая ситуация немного улучшится, тогда, может быть, тебе удастся попробовать себя в роли режиссера...»

Я прислушивалась к этой народной мудрости очень долго, переживая потерю за потерей, создавая сценарий за сценарием. Наконец мое терпение лопнуло, и я начала искать другие двери, через которые раньше отказывалась проходить. Я решила просто поймать мячик – и стала независимым режиссером.

Я покинула Голливуд, переехала в Чикаго, купила поддержанную камеру и на деньги, полученные за сценарий телесериала «Пороки Майами», сняла собственный художественный фильм – романтическую комедию в стиле сороковых годов. Вся картина обошлась мне в тридцать одну тысячу долларов и смотрелась совсем неплохо. А потом вдруг кто-то позарился на мои кассеты со звукозаписью. Я все-таки закончила фильм, продублировав его целиком. (Да, можно было с ума сойти, но я всего лишь брала пример с Кассаветеса.) Результат моих усилий разошелся в прокате и получил хорошие отзывы за рубежом. А ещё очень многому научил меня.

Именно потому что я спрашивала: «Как?», а не «Почему я?», теперь у меня на счету был первый собственный скромный художественный фильм. Это могло бы произойти, даже если бы я и не взяла все в свои руки, но могло бы и не произойти. С 1974 года я в поте лица трудилась как сценарист. Я писала – и продавала – художественные и документальные, полно- и короткометражные фильмы и телесериалы. Я сняла один художественный фильм и полдюжины короткометражных. Менее заметной была моя работа над редактированием сценариев, отмеченная в титрах или нет, за деньги или по любви.

Вдобавок я написала более ста статей, интервью, заметок о фильмах, тенденциях, эстетике, когда усердно работала для таких изданий, как «Роллинг стоун», «Нью-Йорк таймс», «Виллидж войс», «Нью-Йорк», «Нью-Вест», «Лос-Анджелес таймс», «Чикаго трибюн» и, более всего, для «Американ филм», где много лет была вторым редактором. Короче, я отдала дань любимому виду искусства.

Откуда взялось такое гидроголовое многообразие? Дело в том, что я люблю кино, люблю его снимать и не хотела, чтобы неудачи сбили меня с пути. Я научилась, пережив потерю, спрашивать себя «Что дальше?», а не «Почему я?».

Каждый раз, когда я спрашивала себя: «Что же теперь делать?», я продвигалась вперед. Каждый раз, когда окончательным ответом было «нет», я останавливалась и застревала. Я убедилась, что залог успешной карьеры – самосовершенствование и выбор.

Судьбы долго и плодотворно работающих мастеров подтверждают этот вывод. Известный видеографик Ширли Кларк начинала карьеру как танцовщица. Впервые она попробовала себя в роли режиссера, чтобы создать хотя бы несколько грамотных фильмов о танце. Получив широкую известность как первоклассный режиссер в Европе и Америке, а

также приглашения на американские киностудии, Кларк стала первым американским режиссером, снявшим картину в Гарлеме, исследовавшим возможности ручной камеры. Джон Кассаветес, Мартин Скорсезе и Пол Шредер<sup>1</sup> говорят о Ширли как о главном генераторе идей в кино. Увы, она была женщиной и жила в трудное время. Когда её доходы от кино начали иссякать, она стала одним из первых видеохудожников и работала с Сэмом Шепардом, Джозефом Паппом, Орнеттом Колманом<sup>2</sup>. Кларк хорошо знает, что в движущуюся мишень сложнее попасть. Когда на одном направлении она заходила в тупик, то не долго думая находила иной путь.

Анналы кинематографа изобилуют подобными примерами. Элиа Казан, оказавшись в опале как режиссер, начала писать романы. Джон Кассаветес, сам блестящий актер, играл в кино, чтобы заработать денег для собственных фильмов, слишком нестандартных по мнению голливудских киностудий. «Если они не хотят делать из этого фильм, его сделаю я», – говорил Кассаветес и поступал как говорил. Не позволяя себе заходить в творческий тупик, он искал другие двери.

У нас не было бы возможности наслаждаться прекрасным сериалом «Сказочный театр», если бы актриса-продюсер Шелли Дюваль сидела дома и жаловалась на неудачи в актерской работе, вместо того чтобы обратить свою энергию в другое русло. «*Non illegiimi te carborundum*», – гласила, по слухам, надпись на стенах лагерей военнопленных. В вольном переводе это примерно следующее: «Не дай ублюдкам себя сломить».

Художники, которые верны этому закону, выживают и процветают. Секрет здесь в действии. Боль, из которой сразу же не извлекают заряд

---

<sup>1</sup> Мартин Скорсезе – американский режиссер итальянского происхождения; снял фильмы «Таксист», «Кундун», «Последнее искушение Христа», «Банды Нью-Йорка». Пол Шредер – американский сценарист, режиссер, писатель и теоретик кино. Написал сценарии к некоторым фильмам М.Скорсезе, а также к «Якудзе» С.Поллака.

<sup>2</sup> Сэм Шепард – проявил себя практически во всех видах визуальных и драматических искусств, включая кино, телевидение и театр, в роли актера, режиссера и сценариста. Автор многих пьес, удостоенных рядом наград. Джозеф Папп (1921-1991) – американский режиссер, экспериментатор и реформатор театра. В 1953 г. организовал Шекспировскую мастерскую, затем нью-йоркский Шекспировский фестиваль. Орнетт Колман – выдающийся джазовый музыкант, саксофонист, композитор.



энергии, стынет в свинцовом сердце, а тогда любой поступок совершить тяжело.

Столкнувшись с потерей, немедленно сделайте что-нибудь, чтобы поддержать своего внутреннего художника. Даже если все, на что вы решитесь, будет покупкой букета тюльпанов и блокнота для эскизов, своим действием вы скажете: «Я осознаю тебя и твою потерю. Обещаю тебе достойное будущее». Как всякому ребёнку, вашему художнику просто необходимо, чтобы мама ласково приговаривала: «Ой, должно быть, тебе очень больно! Не расстраивайся, хочешь, дам тебе что-то вкусненькое, спую колыбельную, пообещаю что-нибудь хорошее...».

Один мой друг-режиссер рассказывает, что в худшие свои вечера накануне премьеры нового фильма, когда ожидает крушения карьеры и уверен, что больше никогда не возьмется за работу, сидя один в темноте, он так успокаивает себя перед сном: «Если я не могу снимать на 35 миллиметров, то все равно могу перейти на 16. Если и на 16 я не способен, тогда придется снимать видео. А если не видео, остается супер-8».

## ***Возраст и время: продукт и процесс***

*Вопрос:* Знаешь, сколько мне будет лет, когда я наконец научусь играть на фортепьяно?

*Ответ:* Столько же, сколько будет, если не научишься.

«Я слишком стар для этого», как и «У меня на это нет денег», – очередная Великая Ложь, которой мы пользуемся, чтобы воздержаться от дальнейшего анализа и оставаться в творческом тупике. «Я слишком стар», – говорим мы себе, стремясь избежать переживаний, связанных с ударами по самолюбию, неминуемыми для новичков.

«Я слишком стара, чтобы поступать на режиссерский факультет», – говорила я себе в тридцать пять. Когда я на него поступила, то обнаружила, что и правда старше своих однокурсников на пятнадцать лет. А ещё я обнаружила, что у меня было намного больше жажды творчества, больше жизненного опыта и выше скорость обучения. Теперь, когда мне представилась возможность самой преподавать на таком же факультете, я вижу, что часто моими лучшими студентами становятся те, кто начал довольно поздно.

«Я слишком стар, чтобы быть актером», – часто жаловались мои студенты (не без доли артистизма). И они не всегда были рады услышать, что это не так. Блестящий актер Джон Махони попробовал себя в

этой профессии. Сегодня, через десять лет с начала успешной карьеры, он занят на три фильма вперед и работает с лучшими режиссерами мира.

«Я слишком стар, чтобы быть писателем» – ещё одна распространенная жалоба. В ней нет ничего, кроме себялюбивой чепухи. Рэймонд Чандлер начал публиковаться, когда ему было далеко за сорок. Превосходный роман «Жюль и Джим» был создан писателем, разменявшим восьмой десяток.

«Я слишком стар» – это всего лишь тактика уклонения. Её всегда применяют для того, чтобы избежать встречи со страхом.

А теперь давайте посмотрим на другую сторону медали: «Я смогу позволить себе попробовать это, когда выйду на пенсию». Любопытная разновидность все того же стремления сохранить высокое самомнение. Современная культура прославляет молодежь и предоставляет ей свободу экспериментировать. Пожилыми она пренебрегает, но все-таки оставляет им право быть немного не в своем уме.

Многие творческие люди, застрявшие в творческом тупике, убеждают себя, что они и слишком стары, и слишком молоды, чтобы следовать за своей мечтой. Будь они свихнувшимися стариками, они бы попробовали. Будь они молодыми и глупыми – тоже. В любом случае, некоторое сумасшествие – необходимое условие для творческого порыва. Мы не хотим показаться чокнутыми. А проба чего-то подобного (что бы то ни было) в таком возрасте (каким бы он ни был) непременно покажется сумасбродством.

Да, может, и так.

Творчеством занимаются в мгновение настоящего, и это мгновение не имеет времени. Мы понимаем это, когда начинаем процесс творческого возрождения. «Я снова почувствовал(а) себя ребёнком», – наверняка говорили вы после удачного творческого свидания. Дети непосредственны и безотчетны, мы, оказавшись в творческом потоке, – тоже.

«Сколько времени мне понадобится, чтобы научиться этому?» – спрашиваем мы себя, стоя на обочине желанного творческого пути.

«Может быть, год, чтобы добиться мастерства, – раздается ответ. – Как сложится».

Застрявшим в тупике художникам год – а то и несколько – может показаться целой вечностью. Но все дело в нашем самолюбии, которое играет с нами злую шутку, отговаривая братья за дело. Вместо того чтобы позволить себе творческие странствия, мы сосредоточиваем внимание

на продолжительности путешествия. «Это так долго», – говорим мы себе. Может быть, однако каждый день – всего лишь ещё один день, проведенный в движении, а если это движение направлено к нашей цели, тогда оно доставляет нам и огромное удовольствие.

В основе анорексии как уклонения от творчества лежит отрицание процесса. Нам нравится сосредоточиваться на мастерстве, которым мы уже овладели, или на произведении искусства, которое уже создали. Такое внимание к окончательному продукту пренебрегает тем, что творчество базируется на «делании», а не на «сделанном».

«Я пишу пьесу» – звучит куда более волнующе, чем «Я написал(а) пьесу», пусть второе обычно льстит самолюбию. «Я беру уроки актерского мастерства» намного интереснее, чем «Когда-то я брал (а) уроки актерского мастерства».

В некотором смысле творческий процесс никогда не подходит к концу. Невозможно научиться играть на сцене, потому что всегда есть чему ещё учиться. Вероятно, нельзя закончить и съемку фильма, потому что вам всегда будет хотеться что-нибудь доделать и переделать, даже годы спустя. Если продолжать работать, вы будете знать, что могли бы сделать и что делать дальше. Это не значит, что выполненная работа ничего не стоит. Совсем наоборот. Это значит только то, что делать работу – значит намечать для себя путь к новой и более совершенной работе в будущем.

Когда мы сосредоточены на процессе, наша творческая жизнь сохраняет ощущение приключения. Когда же внимание обращено на конечный продукт, творческая жизнь может казаться бессодержательной и глупой. Мы наследуем одержимость результатом и убеждение, что цель творчества – производить законченные изделия от нашего потребительски настроенного общества. Такая установка загоняет все больше людей в творческий тупик. Как практикующие художники, мы иногда хотим поэкспериментировать с новой творческой идеей, но не знаем, куда она нас заведет. Мы беспокоимся, как это отразится на нашей карьере. Зацикливаясь на необходимости представить что-то в доказательство наших усилий, мы часто смиряем собственное любопытство. Каждый подобный поступок закрепляет нас в творческом тупике.

Ссылка на возраст как препятствие на творческом пути тесно связана с вредоносным мышлением, нацеленным на готовый продукт. Мы сами устанавливаем подходящий возраст для определенных событий: окончание вуза, поступление в институт, написание первой книги. Это искус-

ственные рамки: наше эго требует от нас завершить что-то, когда в действительности мы хотели бы начать что-то новое.

«Если бы я не думал, что буду похож на идиота, сидя рядом с молодыми ребятами, то решился бы пойти на курсы импровизации».

«Если бы мое тело было хоть немного похожим на то, каким оно было двадцать лет назад, я бы записалась в школу танцев».

«Если бы я не думал, что семья будет считать меня старым дураком и козлом, я бы снова начал играть на фортепьяно. Я ещё помню кое-что с музыкальной школы».

Если все эти отговорки потихоньку теряют свою убедительность для вас, тем лучше! Спросите себя, не пользовались ли вы сами аргументами такого рода. А потом задайте вопрос: сможете ли вы набраться скромности и заняться чем-нибудь, вопреки тому, что говорит вам ваше самолюбие?

Благо быть новичком – всегда наилучшая молитва творческого человека. Скромность и открытость новичка ведут к поиску новых открытий, а этот поиск – к достижениям. Все начинается с начала, с первого робкого шажка.

## ***Заполняя форму***

Что я имею в виду, когда говорю о *заполнении формы*? Я имею в виду тот очередной шаг, который следует сделать, вместо того чтобы переходить на скачки, к которым вы, быть может, ещё совсем не готовы. Говоря конкретнее, чтобы продать сценарий, его нужно сначала написать. Чтобы написать, нужно сначала найти тему и изложить её на бумаге, страницу за страницей, пока их не наберется около 120. *Заполнять форму* – значит писать ежедневно по несколько страниц. Когда одержимость застигнет вас врасплох – а она непременно так и сделает – и начнет твердить, что ваше творение никуда не годится, вы скажете себе, что сейчас не время об этом думать, и возвратитесь к тому, что и должны были делать дальше, – писать очередные страницы.

Если разбить сценарий на части по дням, написать каждый такой кусочек можно быстро и безболезненно – прежде чем идти стирать белье. И остаток дня вы проведете без чувства вины и ненужного беспокойства.

Чаще всего то, что вам нужно делать дальше, оказывается пустяком: вымыть кисточки, заскочить в художественный магазин за глиной, заглянуть в местную газету объявлений за списком курсов актерского мастер-

ства... Как правило, лучше всего признаться себе, что каждый день вам необходимо сделать всего лишь какое-нибудь *одно* дело, связанное с творчеством. Выполняя такое обещание, вы заполняете форму.

Слишком часто, когда люди стремятся к жизни более насыщенной творчески, они таят в себе невысказанные, а порой и неосознанные ожидания или страхи, что им придется оставить позади ту жизнь, к которой они привыкли.

«Я не могу быть писателем и оставаться замужем за этим человеком».

«Я не могу рисовать и оставаться на этой скучной и бессмысленной работе».

«Я не могу посвятить себя театру и продолжать жить в этом городе».

Творческие личности в тупике любят думать, что им придется одним махом изменить всю свою жизнь. Такая масштабность подхода часто бывает губительна. Рассчитывая прыгнуть слишком высоко и завышая себе цену, возрождающийся художник подталкивает самого себя к поражению. Кто сумеет сосредоточиться на первом занятии в художественной школе, если в голове у него предстоящий развод с женой и переезд в другой город? Кому удастся выворачивать стопы в современном танце, когда все время занято поисками новой квартиры, ведь пришло время расстаться с другом, который мешает творчеству!

Творческие люди склонны преувеличивать и переигрывать, и иногда эта склонность оборачивается против нас – мы не решаемся творить в страхе перед собственными представлениями о грядущих повсеместных и разрушительных переменах. Фантазируя, как мы начнем профессионально заниматься искусством, мы так и не добираемся даже до того, чтобы заняться им любительски.

Вместо того чтобы писать положенные три страницы сценария в день, мы предпочитаем ломать голову над тем, что придется переезжать в Голливуд, если наше творение купят. Чего в любом случае не произойдет, потому что, переживая о том, как продать сценарий, мы так его и не написали.

Вместо того чтобы записаться на курсы рисования в местном культурном центре, мы покупаем художественный журнал и напоминаем себе, что наши работы ныне не в моде. А как они могут быть в моде? Ведь их ещё не существует!

Вместо того чтобы освободить угол рядом с кухней и поставить там гончарный круг, мы жалуемся на отсутствие мастерской, хотя воспринять эту жалобу всерьез невозможно, потому что пока мы ничего не создали.

По уши погрузившись в безумные мечты о том, какой будет наша жизнь, когда мы станем *по-настоящему* творческими людьми, мы не замечаем множества малых возможностей для перемен, на которые несложно решиться уже сегодня. Такое мышление в целом пренебрегает истиной, что искусство – это множество мелких шажков и только несколько крупных прыжков.

Вместо того чтобы сделать один шагок в сторону мечты, мы торопимся к самому краю обрыва, а потом стоим там как вкопанные, дрожа от страха: «Я не могу прыгнуть. Не могу. Не могу...».

Никто вас и не просит прыгать. Все это игра, преувеличение, и место таким переживаниям на страницах наших произведений, на холсте, в глине или на сцене, в любом произведении искусства, каким бы скромным оно ни было.

Творчество требует действия, и для многих из нас это не такая уж хорошая новость. Она предполагает нашу ответственность за свою судьбу, а мы обычно терпеть этого не можем. Вы говорите, что мне придется что-то сделать, чтобы лучше себя чувствовать?

Да. Но многие из нас не желают чего-либо делать, если вместо этого можно о чем-нибудь поволноваться. И часто нам больше всего по душе беспокоиться о всякой всячине, о сущих пустяках.

Мы следуем этой привычке, только чтобы отложить на потом то, что должны делать. Понаблюдайте за собой с недельку и обратите внимание, как вы потакаете озабоченным мыслям о мелочах, чтобы не заниматься делом или хотя бы честно отложить его.

Вы освободили утро, чтобы писать или рисовать, а потом заметили груды грязного белья. «Подумаю пока над тем, что рисовать, и настроюсь, а заодно разложу одежду по стопкам», – говорите вы себе. В действительности вы имеете в виду нечто вроде «Вместо того чтобы рисовать, я ещё немного пострадаю на этот счет». Каким-то таинственным образом стирка белья занимает целое утро.

У большинства творческих личностей, оказавшихся в тупике, выработалась некая зависимость от состояния беспокойства. Мы предпочитаем непрерывную слабую боль и периодические приступы панического страха вместо однообразия ежедневных маленьких и простых шагов в нужном направлении.

Заполнять форму – значит работать с тем, что у нас есть, а не тосковать по тому, чего у нас нет. Как режиссеря я не раз замечала, что на роли приглашают тех актеров, которые работают даже тогда, когда у них нет работы. Например, Маргарет Коттлски, блестящая актриса театра и кино, всегда находила время прорабатывать литературный материал. Когда-то она работала с молодым автором пьес Дэвидом Маметом в театральной группе Святого Николая в Чикаго, а теперь сотрудничает с уже несколько менее молодым и более состоявшимся Дэвидом Маметом, где бы он ни был. Вместо того чтобы почивать на лаврах, Маргарет постоянно пребывает в состоянии хорошей творческой неугомонности. Когда она не занята в постановке, то берет уроки мастерства и всегда ухитряется появиться на чтении новых пьес. Как и все актеры, она страдает от синдрома «Я никогда больше не буду работать», но, в отличие от менее трудолюбивых коллег, никогда не позволяет превратить свою работу в то, что делается только для других и ради денег. Конечно, она хочет получать деньги за свой труд, и я не пытаюсь доказать, что актеры должны работать бесплатно. Говорю только о том, что работа порождает работу. Небольшие дела обещают нам более крупное продвижение вперед в творческой жизни.

Многие актеры позволяют себе сомнительную роскошь, передавая собственную карьеру в руки агента, вместо того чтобы оставлять заботу об искусстве собственной душе. Когда за вашу творческую жизнь отвечает ваш уполномоченный, очень просто отчаяться: «Он не делает того, что должен!» – восклицаете вы, вместо того чтобы спросить себя, что же вы сами могли бы сделать, чтобы и дальше оттачивать свое мастерство. Заполните форму! Что вы могли бы сделать прямо сейчас, в сложившихся жизненных обстоятельствах? Вот это и делайте.

Делайте какое-нибудь маленькое дело каждый день, вместо того чтобы рассуждать на глобальные темы. Когда мы позволяем себе блуждать в кругу больших вопросов, то не можем найти малых ответов. Здесь идет речь о переменах, основанных на уважении, – уважении того, где мы находимся сейчас, и того, куда стремимся. Мы не ждем сильных ветров перемен – хотя и они могут однажды повеять, – вместо этого мы действуем, разумно используя то, что у нас есть: эту работу, этот дом, эти отношения.

Возрождающиеся художники часто переживают приступы лютой ярости и глубокой печали о потерянных годах. Когда случаются такие творческие кризисы, мы отчаянно хотим взбунтоваться и убежать куда гла-

за глядят от того, как сложилась жизнь. Вместо этого решитесь на перемены, небольшие перемены прямо там, где стоите. Заполните эту форму творческой заботой, пока она органично не преобразится в нечто новое, большее.

Поэт Теодор Рётке писал: «Мы жизни учимся в пути туда, куда должны идти». Оказывается, когда мы заполняем форму, то чаще всего не нуждаемся в более крупных переменах. Большие перемены происходят постепенно, крошечными шажками. Полезно представить себе все это в виде космического полета: совсем немного изменив траекторию запуска, со временем можно очень заметно повлиять на нее.

### ***Упражнение «раннее воспитание»***

Хотя мы редко улавливаем эту связь, многие из наших взрослых теперь напрямую связаны с тем, как нас воспитывали в детстве. Детям иногда говорят, что они ни на что не способны или, наоборот, что должны все что угодно делать с легкостью. Оба утверждения заводят ребёнка в тупик. Приведенные ниже вопросы нацелены на то, чтобы помочь вам распознать и расшифровать последствия вашего воспитания. Некоторые из вопросов могут совершенно не подходить к вашей жизни. Отвечайте все, что приходит в голову.

*Когда я был(а) маленьким(ой), папа думал, что мое творчество \_\_\_\_\_ И поэтому я чувствовал(а) себя \_\_\_\_\_*

*Я помню, как однажды он \_\_\_\_\_*

*Мне от этого было очень \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ Я всегда об этом помнил(а).*

*Когда я был(а) ребёнком, мама говорила мне, что мои мечты \_\_\_\_\_*

*Я помню, что она советовала мне вернуться с небес на землю, напоминая о том, что \_\_\_\_\_*

*Я помню одного человека, который в меня верил. Это \_\_\_\_\_*

*Я помню, как однажды \_\_\_\_\_*

*Мне от этого было \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ Я всегда об этом помнил(а).*

*Все мои надежды стать творческой личностью рухнули, когда \_\_\_\_\_*



*Печальный урок, который мне тогда преподала жизнь, был совсем не логичным, но я все ещё следую ему, а заключался он в том, что я не могу одновременно \_\_\_\_\_ и заниматься творчеством.*

*Когда я был(а) маленьким(ой), то узнал(а), что \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ очень нехорошие поступки, которых мне нужно особенно остерегаться.*

*Я вырос(ла) с мыслью, что творческие люди \_\_\_\_\_ Учителем(льницей), который(ая) лишил(а) меня веры в себя, был(а) \_\_\_\_\_*

*Мне говорили, что \_\_\_\_\_*

*Я верил(а) этому учителю, потому что \_\_\_\_\_*

*Наставником, который послужил мне хорошим примером, был \_\_\_\_\_*

*Когда люди говорят, что я талантлив(а), мне кажется, они хотят \_\_\_\_\_*

*Дело в том, что я с подозрением отношусь к \_\_\_\_\_*

*Я просто не могу поверить, что \_\_\_\_\_*

*Если я начинаю верить в свой талант, то непременно начинаю злиться на себя за \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_*

## **Утверждения**

Следующие утверждения подтверждают ваше право заниматься творчеством. Выберите пять утверждений и поработайте с ними на этой неделе.

*Я талантливый человек.*

*Я имею право быть творческой личностью.*

*Я хороший человек и хороший писатель (художник, режиссер...).*

*Творчество – это благословение, которое я принимаю.*

*Мое творчество благословляет других людей.*

*Мое творчество ценят.*

*Теперь я теплее отношусь к себе и собственному творчеству.*

*Теперь я щедрее отношусь к себе и своему творчеству.*

*Теперь я делюсь своим творчеством более открыто.*

*Теперь я принимаю надежду.*

*Теперь я действую утверждающе.*

*Теперь я принимаю творческое возрождение.*

*Теперь я позволяю себе выздороветь.*

*Теперь я принимаю помощь Бога на моем жизненном пути.*

*Теперь я верю, что Бог любит творческих людей.*

## **Задания**

*Поиск цели.* Это упражнение может показаться вам очень трудным. Тем не менее позвольте себе его выполнить. Если вам придет в голову не одна мечта, а несколько, выполните упражнение в расчете на каждую из них. Просто рисуя себе мечту во всех подробностях, мы уже помогаем воплотить её в жизнь. Воспринимайте свой поиск цели как предварительный набросок той жизни, которую вы бы хотели для себя.

### **Шаги:**

Назовите свою мечту. Именно так. Запишите её. «Если бы все было так, как я хочу, я бы очень хотел(а) быть...»

Назовите конкретную цель, достижение которой для вас очень важно. На вашем эмоциональном компасе эта цель соответствует северу.

*(Имейте в виду: две женщины могут мечтать об одном и том же – стать актрисой. Для одной из них цель – статья о ней в журнале «Пипл». Эмоциональный центр её мечты – слава, она же – настоящий север. Для другой конкретная цель – хорошие отзывы о пьесе на Бродвее. Эмоциональный центр её мечты – уважение за сценическое мастерство, за творчество; уважение – настоящий север для нее. Первая актриса может быть счастлива, играя в «мыльных» операх. Второй понадобится сцена, чтобы её мечта сбылась. А на первый взгляд обе желают одного и того же.)*

Если бы все было так, как вы пожелаете, где бы вы хотели оказаться через пять лет следования вашей мечте и настоящему северу?

В том мире, где вы сейчас живете, что можно сделать уже сейчас, в этом году, что продвинуло бы вас ближе к заветной мечте?

Что вы могли бы сделать в этом месяце? На этой неделе? Сегодня? Сейчас?

Опишите свою мечту (например, стать известным режиссером). Опишите её настоящий север (уважение и высшая степень самосознания, широкая аудитория). Выберите свой образец (Уолт Дисней, Рон Ховард, Майкл Пауэлл). Составьте план действий. Пять лет. Три года. Год.

Месяц. Неделя. Сейчас. Выберите, с чего начать. Чтение этой книги уже начало.

*Новое детство.* Кем бы вы стали, если бы получили идеальное воспитание? Напишите страницу о таком детстве вашей мечты. Чему бы вас научили? Могли бы вы теперь перевоспитать себя в этом направлении?

*Цветные схемы.* Выберите цвет и напишите несколько предложений о себе от первого лица. («Я – серебряный, цвет высоких технологий и эфира, цвет грез и достижений, цвет полумрака и середины, я безмятежен...») Или «Я – красная. Я – страсть, закат, гнев, кровь, вино и розы, армии, убийства, похоть и яблоки». А какой цвет ваш любимый? Что у вас есть этого цвета? А как насчет целой комнаты? Это ваша жизнь и ваш дом.)

*Перечислите пять вещей,* которые вам нельзя делать: убить начальника, кричать в церкви, гулять по улице без одежды, устраивать сцены, уволиться с работы. А теперь сделайте это на бумаге. Опишите, нарисуйте, сыграйте, сделайте коллаж. Затем включите музыку и изобразите её в танце.

*Поиски стиля.* Перечислите двадцать вещей, которые вам хотелось бы сделать. (Может быть, те же двадцать, что и раньше, а может, уже другие.) Ответьте на вопросы, относящиеся к каждой из них:

*Это стоит денег или бесплатно?*

*Дорого или дешево?*

*В одиночестве или с кем-то?*

*Связано ли это с вашей работой?*

*Нужно ли для этого рисковать физически?*

*В быстром темпе или в медленном?*

*Для ума, для тела или нечто духовное?*

*Идеальный день.* Спланируйте идеальный день в той жизни, которой вы сейчас живете, пользуясь информацией, собранной выше.

*Идеальный-идеальный день.* Спланируйте идеальный день в такой жизни, о которой могли бы только мечтать. Никаких ограничений. Позвольте себе быть и обладать всем, чем только душа пожелает. Идеальная работа, дом, круг друзей, интимные отношения, рост в вашем виде искусства – самые необузданные мечты.

Выберите одну черту такого идеального дня. Позвольте себе реализовать её в жизни. Может, у вас пока не будет возможности переехать в

Рим, но даже в давно запущенной квартире вполне по силам побаловать себя хорошо сваренным кофе с рогаликом.

### *Проверка*

- Сколько раз за эту неделю вы писали утренние страницы? (Было ли у вас очень сильное желание забросить их?) Как вам это понравилось?
- Ходили ли вы на творческое свидание на этой неделе? (Позволяли ли вы работе или другим обязанностям помешать этой практике?) Что вы делали? Что ощутили?
- Встретились ли вы с явлением синхронности на этой неделе? Как именно?
- Произошло ли что-нибудь ещё, что имело значение для вашего возрождения? Опишите.

## ***Неделя 9. Восстанавливаем чувство сострадания***

На этой неделе мы будем исследовать внутренние причины собственного творческого застоя. Идея сойти с корабля на берег может показаться очень заманчивой. Не делайте этого! Мы анализируем и осознаем эмоциональные проблемы, которые раньше не давали нам возможности ступить на творческий путь. Пообещаем себе исцеление от стыда прошлых неудач. Наберемся сострадания, перевоспитывая перепуганного творческого ребёнка внутри нас, который очень хочет творить и чего-то достичь как художник. Мы узнаем, как избавиться от эмоциональных препятствий на творческом пути и вновь отважиться на риск.

### ***Страх***

Одна из главных задач творческого возрождения – научиться называть вещи (и самих себя) своими именами. Большинство из нас прожили годы, неправильно представляя свое поведение. Мы хотели творить и не могли, а эту неспособность называли *ленью*. Это не только неточно. Это жестоко. Точность и сострадание служат нам гораздо лучше.

Художники в творческом тупике не ленивы. Они в тупике.

Находиться в тупике и быть ленивым – совсем не одно и то же. Художник во время творческого застоя, как правило, расходует силы на ненависть к самому себе, сожаление, скорбь, зависть. Он тратит силы на сомнение в себе.

Художник в тупике не знает, как стать ребёнком, делающим первые шаги. Вместо этого он раздумывает об огромных и ужасных задачах: повесть, художественный фильм, спектакль, опера. Когда они не только не выполнены, – а к ним даже не приступили, – художник называет это *ленью*.

Не называйте неспособность начать *ленью*. Зовите её страхом.

Страх – вот настоящее имя тому, что тревожит художника, зашедшего в тупик. Это может быть страх перед провалом или страх перед успехом. Чаще всего это боязнь остаться одному. Такой страх уходит корнями в мир нашего детства. Большинство художников в тупике пытались стать творческими людьми вопреки добрым пожеланиям или дружескому осуждению родителей. Для ребёнка это довольно серьёзное столкнове-

ние. Чтобы пойти наперекор ценностям родителей, нужно непременно хорошо знать, на что идешь. Ты не можешь быть просто творческим человеком. Ты обязан быть гением, раз уж решился причинить своим родителям такие страдания...

А родители действительно ведут себя так, будто им очень больно, когда дети восстают против них. Объявите себя творческим человеком – и они непременно воспримут это как протест. К сожалению, такое восприятие творческой жизни как юношеского бунтарства ничуть не меняется, когда дети вырастают. Поэтому любое проявление творчества сопряжено для художника с риском разлуки и потери любимых. А поскольку творческие люди все-таки стремятся достичь своих целей в искусстве, они чувствуют себя виноватыми.

Под давлением этого чувства, чтобы оправдать свой протест, они полагают, что обязаны стать великими писателями или художниками.

Тому, кому просто необходимо стать великим художником, сложно стать художником вообще.

Тому, кому просто необходимо сотворить великое произведение искусства, сложно сотворить вообще что-нибудь.

Даже если вам сложно начать, это вовсе не значит, что вам не удастся закончить. Это значит, что вам может понадобиться помощь – помощь высших сил, верных друзей и ваша собственная. Прежде всего нужно дать себе разрешение потихоньку начинать и продвигаться вперед детскими шажками. Такие шаги должны быть вознаграждены. Задавая недостижимыми целями, мы порождаем в себе громадный страх, который заставляет нас тянуть время и вести себя так, словно мы ленимся.

Не называйте эту отсрочку ленью. Называйте её страхом.

Страх заводит художника в творческий тупик. Страх того, что у вас не получится. Страх не закончить работу. Страх перед провалом и перед успехом. Страх перед началом вообще. От этого страха есть только одно лекарство. Это любовь.

Используйте любовь, чтобы лечиться от страха.

Перестаньте кричать на себя. Относитесь к себе ласковее. Называйте страх по имени.

## ***Энтузиазм***

«Наверное, чтобы быть творческим человеком, требуется железная дисциплина», – часто говорят люди, расположенные к нам, но совсем

нетворческие, хотя в душе желающие ими быть. Какое искушение! Даже соблазн! Они предлагают нам прихорашиваться перед толпой поклонников, играя роль героя-спартанца – совершенно несвойственную нам.

Нам, художникам, очень опасно ориентироваться на образ, основанный на армейской дисциплине. На первых порах он может показаться эффективным, но только на первых порах. По своей природе дисциплина предполагает восхищение собой. (Представляйте её как батарейку – работает, но хватает её ненадолго.) Мы восхищаемся тем, как замечательно себя ведем. Целью становится сама дисциплина, а не поток творчества.

Та наша часть, у которой лучше всего получается творить, совсем не безотказный автомат, управляемый силой воли и дополнительным движком гордости, на всякий случай. Дело не в том, чтобы упрямо принуждать себя к режиму. Вы знаете, о чем я говорю: подниматься на рассвете с армейской точностью, отдавать честь письменному столу, мольберту, гончарному кругу...

Нет, продолжительная творческая жизнь требует от художника большего, чем дисциплина, – она требует энтузиазма. А это не эмоциональное состояние и не настроение. Это духовная самоотдача и вместе с тем радостное подчинение творческому процессу; а также признание того факта, что творчество повсюду вокруг нас.

Энтузиазм (в буквальном переводе с греческого «наполненный богом») – неиссякаемый источник энергии, который заряжается от потока самой жизни. Энтузиазм вызывает игра, а не труд. Ничем не похожий на вымуштрованного солдата, наш художник – это живущий внутри нас ребёнок, наш товарищ по забавам. И, как всегда бывает в таких случаях, именно обоюдное удовольствие, а не обязанность делает возможной долгую дружбу.

Да, может быть, и так, что мы встанем на рассвете, чтобы поприветствовать печатную машинку или мольберт в утренней тиши. Но у этого события будет больше общего с детской любовью к тайным приключениям, чем с железной дисциплиной. То, что может другим показаться дисциплиной, вообще-то лишь договор с нашим творческим ребёнком – встретиться и поиграть: «Завтра в шесть утра я тебя жду. Порезвимся вместе у этого сценария, картины, скульптуры...».

Нашего творческого ребёнка проще всего уговорить потрудиться, представляя ему работу как игру. Рисовать – это так прикольно. Шестьдесят остро заточенных карандашей – это так весело. Порой писатели

отказываются от уютного дружественного клацанья компьютера ради печатной машинки, которая стучит, как копыта пони. Многие приходят к заключению: чтобы работа шла успешно, рабочее место должно быть в первую очередь местом для игры.

Рисунки динозавров, мелкие игрушки, миниатюрные гирлянды, чудища из папье-маше, висящие кристаллы, букет цветов, аквариум...

Сколько бы ни привлекал нас образ монашеской кельи как мастерской истинного художника, где каждая вещь знает свое место, практика оказывается куда более беспорядочной. В пустой и безликой комнате детей охватила бы смертная тоска. Наш творческий ребёнок – не исключение.

Помните, что искусство – процесс, который должен доставлять удовольствие. А выражение «путешествие – всегда только прибытие» можно понимать так: наша творческая работа – это и есть само творчество, игра на поле времени. В самом сердце этой игры – тайна веселья.

## ***Творческие развороты***

Для возрождения после пережитого творческого тупика, как и для восстановления после всякой тяжелой болезни или травмы, требуется, чтобы здоровье стало для нас главным. В какой-то момент нам придется отказаться от радостей и привилегий, которые мы получаем как эмоционально неуравновешенные люди с большими проблемами. Плодовитый художник часто бывает счастливым человеком. Этот факт может отпугнуть тех, кто привык добиваться своего, играя на своих несчастьях.

«Я бы с удовольствием, но видишь ли, какое дело... Меня просто одолевает страх...» Таким путем несложно привлечь к себе общее внимание. Будучи художниками с комплексами и кризисами, мы встречаем больше сочувствия, чем когда бываем благополучны и плодовиты. А у тех из нас, кто пристрастился к сочувствию вместо творчества, страх станет нарастать по мере роста продуктивности. Многие возрождающиеся художники чувствуют в этом такую угрозу, что разворачиваются на сто восемьдесят градусов и вредают сами себе.

Обычно мы совершаем подобное харакири либо накануне первой творческой победы, либо сразу после нее. Ослепительный свет успеха (стихотворение, приглашение на роль, удачная песня, рассказ, фильм и т.п.) может напугать возрождающегося художника настолько, что он бегом устремится обратно в укрытие. Нам гораздо комфортнее быть жерт-



вами творческого застоя, чем активными и полноценными созидателями.

Творческий разворот совершается на гребне неожиданно накатившей волны безразличия. Вдруг, по поводу собственного нового произведения или брезжащей идеи, мы замечаем: «Да кому это нужно? Это все ученичество. Остальные меня давно перегнали...».

Да, перегнали и так и останутся впереди, если мы перестанем работать. Главное, что мы уже преодолели множество световых лет с того времени, как были в творческом тупике. Теперь мы в пути, а он нас пугает. Мы начинаем глазеть по сторонам или сбиваться с дороги после первых ухабов.

- *Сценарист встречается с агентом – тот готов заняться его сценарием после небольшой доработки. Но сценарист отказывается от сотрудничества.*
- *Актеру предлагают помещение для репетиций новой роли. Позанимавшись один раз, он решает, что его приняли недостаточно тепло, значит, необходимо ещё поработать. И прекращает репетиции.*
- *Актера просят подобрать снимки кинопроб и перезвонить престижному агенту. Он не делает ни того ни другого.*
- *Актрисе-продюсеру выделяют студию для работы над её проектом. Она находит в предложении какой-то изъян и откладывает дело в долгий ящик.*
- *Художника впервые приглашают на групповую выставку, но он ссорится с владельцем галереи.*
- *Поэт читает стихи на вечере в своем квартале, вызывая восторг публики. Вместо того чтобы и далее совершенствовать мастерство на такой аудитории, он решает участвовать в «поэтическом поединке» (нечто вроде боксерского матча между поэтами), проигрывает и вовсе перестает выступать с чтением стихов.*
- *Поэт-песенник знакомится с композитором и пишет в соавторстве с ним замечательную музыку. Они представляют три песни, которые вызывают внимание критиков, и больше вместе не работают.*
- *Девушку, делающую первые шаги в фотографии, очень подбадривает заинтересованность в её работе учителя. Од-*

*нажды она случайно засвечивает пленку и бросает курс, говоря, что ей скучно.*

Размышляя о творческих разворотах, мы должны прежде всего проявить понимание. Творчество действительно пугает, и в каждой карьере бывают развороты. Иногда к ним лучше всего относиться как к движению по кругу. Мы приближаемся к моменту творческого прыжка, потом, не сделав его, удираем, как пугливая лошадь, и наматываем ещё несколько кругов по полю, прежде чем снова решаемся взять барьер.

Обычно после творческого разворота нам вдвойне стыдно: за испуг и за собственную реакцию на этот испуг. Станет гораздо легче, если помнить, что подобное случается со всеми.

Когда мне было тридцать с небольшим, я в течение двух лет вела колонку об искусстве в «Чикаго трибюн». По долгу службы мне выпала возможность пообщаться с Акирой Куросавой, Кевином Кляйном, Джули Эндрюс, Джейн Фондой, Блейком Эдвардсом, Сидни Поллаком, Сисси Спейси, Сигурни Уивер, Мартином Риттом, Грегори Хайнсом<sup>1</sup> и многими другими. В основном я беседовала с ними о пережитых ими моментах разочарования, а значит, о творческих разворотах. Способность избежать таких событий или восстановиться после них определила карьеру этих звезд наряду с талантом.

Успешная творческая карьера всегда строится на успешных творческих неудачах. Уловка в том, чтобы выжить. И сделать это намного проще, зная, что в свое время с этим сталкивались даже великие.

Блейк Эдвардс снял несколько комедий – они вошли в число самых смешных и самых популярных за последние тридцать лет. Тем не менее семь лет он провел в Швейцарии в добровольном изгнании, потому что сценарий, который, на его взгляд, был лучшей его работой, отдали прямо перед съемками на доработку другому автору: он чем-то не устроил звезду, приглашенную студией на главную роль. Отставленный с собственного проекта, Эдвардс сидел на обочине, наблюдая, как любовно выношенный им фильм снимает кто-то другой, да ещё так неумело. Как раненая пантера, он укрылся в Альпах, чтобы залечить раны. К режиссуре вернулся спустя долгие семь лет – когда пришел к выводу, что именно творчество, а не время лучший целитель для творческих ран. Придерживающийся этой философии, он до сих пор невероятно плодовит. Разго-

---

<sup>1</sup> Известные деятели американского кино.

варивая со мной, он с горечью вспоминал о том перерыве в карьере, как о потерянном времени.

Проявляйте сострадание. Творческие развороты всегда рождены страхом – перед успехом или неудачей. И неважно, перед чем именно. Исход одинаков.

Чтобы восстановиться после творческого разворота или выйти из замкнутого круга, когда они случаются слишком часто, нам нужно сначала признать, что страх существует. Да, я действительно отреагировал(а) отрицательно на боль и страх. Да, мне действительно нужна помощь.

Относитесь к своему таланту как к молодому и пугливому жеребцу. Этот жеребец щедро наделен способностями иноходца, но робок и неопытен. Он будет совершать ошибки и пугаться препятствий, с которыми раньше не встречался. Он даже может понести, попытаться сбросить вас, притвориться хромым. Ваша задача – быть искусным жокеем, заставить животное двигаться дальше и прийти к финишу.

Обратите внимание, какие именно барьеры больше всего пугают вашего жеребца. Возможно, одни препятствия внушают ему намного больше страха, чем другие. Поиски агента могут показаться страшнее, чем организация студии. Не исключено, что спокойно принимая разные отзывы, ваш талант будет до смерти пугаться необходимости что-либо исправить. Помните, что на ипподроме есть и другие лошади. А опытный всадник идет на хитрость – ставит молодого скакуна сразу за более взрослым, уравновешенным и опытным. Вы можете поступить так же.

- *У кого из ваших знакомых есть свой агент? Спросите, как они его нашли.*
- *Кто из ваших знакомых вносил исправления в свои произведения? Спросите, как это лучше делать.*
- *Есть ли у вас знакомые, которым доводилось услышать разносную критику? Спросите, что они делали, чтобы восстановить душевное равновесие?*

Как только мы признаем, что нуждаемся в помощи, она непременно появляется. Самолюбие заставляет нас утверждать, что мы справимся и сами. Оно предпочитает, чтобы вы притворились творцом-отшельником, а не просили о помощи. Все равно попросите о ней.

Когда Боб снял первый документальный фильм, он был подающим надежды молодым режиссером. Это была короткая и очень яркая лента о его отце, фабричном рабочем. Наскоро смонтировав черновой вари-

ант, Боб показал его своему учителю, одаренному в прошлом режиссеру, в то время переживавшему творческий застой. Тот разгромил картину, и Боб забросил её. Он сунул пленку в коробку, а коробку положил в подвал и забыл о ней, пока в подвале не случился потоп. «Ну и ладно. Какая разница», – говорил он себе, считая, что фильм безвозвратно погублен.

Я познакомилась с Бобом десять лет спустя. Через какое-то время мы стали друзьями, и он рассказал мне историю этой картины. У меня возникло подозрение, что пленка ещё цела. «Да нет, с фильмом покончено, – уверял он. – Даже в лаборатории потеряли отснятый материал, который я им когда-то дал». Говоря о фильме, Боб очень расстроился – это стало шагом вперед. Он начал горевать о заброшенной мечте.

Через неделю Бобу позвонили из лаборатории. «Невероятно! Они нашли мои материалы!» – сообщил он мне. Я не очень-то удивилась. Потому что убеждена, что Создатель опекает творческих людей, а заодно и их произведения. Заручившись поддержкой одной сценаристки – позже она стала его женой, – Боб закончил работу над фильмом. На этом они не остановились и продолжили работу над новым оригинальным документальным фильмом.

Столкнувшись с творческим разворотом, спросите себя: «У кого я могу попросить о помощи, чтобы не поддаться слабости?». А потом обратитесь за поддержкой.

## ***Разделяясь с преградами***

Чтобы свободно работать над своим произведением, художнику нужно хотя бы из практических соображений преодолеть обиды (гнев) и сопротивление (страх). Что это значит? А то, что, прежде чем браться за работу, необходимо уничтожить все скрытые препятствия. То же самое относится и к скрытым преимуществам положения, когда работу решено вовсе не начинать. Редко эти препятствия бывают загадочными. В действительности они легко распознаваемая защитная реакция на то, что воспринимается (справедливо или нет) как недружественная обстановка.

Помните, художник внутри вас – это творческий ребёнок. Он дуется, бывает раздражительным, недовольным, пугается без причины. Как и многие дети, он боится темноты, привидений и всяких рискованных приключений. Как родитель и опекун своего внутреннего художника, как его старший брат, защитник, товарищ, именно вы должны убедить его, что он может ничего не бояться и выйти, чтобы поиграть.

Начиная любой новый проект, очень полезно задать вашему художнику несколько вопросов. Они помогут убрать с его дороги к работе нескольких типичных страшилок. Те же вопросы, заданные, когда работать становится тяжело и процесс творчества замедляется, обычно помогают расчистить от заносов творческий поток.

Перечислите все обиды, связанные с этим проектом, которые у вас накопились. Неважно, насколько незначительными, надуманными или беспочвенными они покажутся вашему взрослому «Я». Для вашего ребёнка они очень важны – так он выражает недовольство.

Вот несколько примеров:

- *Мне обидно быть второсортным писателем. (Я тоже лучше всех пишу.)*
- *Мне не нравится работать с этим редактором, она придирается к мелочам. И никогда от нее доброго слова не услышишь.*
- *Не хочу работать на этого козла; он никогда не платит мне вовремя.*

Попросите своего внутреннего художника рассказать обо всех страхах, связанных с произведением, над которым вы работаете, и обо всех людях, которые к этому причастны. Страхи могут оказаться глупыми, как у двухлетнего малыша. Это ничего. И никакого значения не имеет то, что они безосновательны – на ваш взрослый взгляд. Важно, что для вашего маленького художника они огромные и леденящие кровь.

Несколько примеров:

- *Боюсь, что моя работа окажется отвратительной, а я даже не буду об этом догадываться.*
- *Боюсь, что работа будет превосходной, а публика об этом так и не узнает.*
- *Боюсь, что все мои идеи избитые и давно устарели.*
- *Боюсь, что мои идеи чересчур опережают свое время.*
- *Боюсь, мне придется голодать.*
- *Боюсь, что никогда не закончу начатое.*
- *Боюсь, что никогда не начну.*
- *Боюсь, что мне будет стыдно. (Мне уже стыдно.)*

Список можно продолжить.

Спросите себя, не упустили ли вы чего-нибудь? Остались ли ещё пустячные опасения? Может, сдержанный «глупый» гнев? Выплесните все на бумагу.

Спросите себя, на что хорошее вы надеетесь, если не будете браться за эту работу.

Например:

- *Если я не напишу эту вещь, никто её не сможет возненавидеть.*
- *Если я не напишу это произведение, то смогу заставить этого сопляка-редактора понервничать.*
- *Если я не буду рисовать, лепить, играть на сцене, петь, танцевать, то смогу критиковать других, зная, что у меня получилось бы намного лучше.*

Заключите сделку. Вот какую: «Ладно, Творческая Сила, ты позаботься о качестве, а я – о количестве». Подпишите и вывесьте на видном месте.

*Предупреждение: это очень мощное упражнение; оно может нанести серьезные и даже смертельные повреждения творческим преградам.*

## **Задания**

Прочтите утренние страницы. Делать это лучше с двумя цветными маркерами, чтобы одним выделять откровения и мудрые мысли, а другим – необходимые действия. Не ругайте написанное или самого себя. Это очень важно. Да, будет скучно. Да, иногда будет больно. Воспринимайте страницы как географическую карту. Относитесь к ним как к сведениям, а не как к обвинению.

*Подведите итог. На кого вы в последнее время больше всего жаловались? С чем затягивали? А что с охотой и благословением изменили или приняли? Мужайтесь. Многие из нас замечают тревожную склонность мыслить в черно-белых тонах: «Он ужасен. Он прекрасен. Я его люблю. Я его ненавижу. Это прекрасная работа. Это ужасная работа». И тому подобное. Не удивляйтесь. Осознайте: эти страницы позволили нам излить душу, не вредя самим себе, беспрепятственно строить планы, жаловаться, не опасаясь публичности, мечтать без ограничений, познать границы собственного разума. Благодарите себя за то,*

*что взялись за них. Благодарите их за перемены и рост, к которому они вас побудили.*

Представьте: вы уже проделали работу над тем, чтобы обозначить свою цель и найти настоящий север. Следующее упражнение требует от вас вообразить, что вы уже достигли её. Пожалуйста, не пожалейте времени, рисуя подробности, которые вас сильно бы порадовали.

Обозначьте цель: «Я — \_\_\_\_\_».

Опишите в настоящем времени, как вы это делаете в самом расцвете творческих сил. Как все сложилось бы наилучшим образом.

Прочтите себе это вслух.

Повесьте там, где вы работаете.

Читайте написанное вслух каждый день!

К следующей неделе соберите несколько своих фотографий (на которых изображены именно вы) и картинок из журнала в коллаж, иллюстрирующий описанное выше. Помните, что видеть – значит верить, а добавление визуального изображения своей истинной сущности в идеальной обстановке может сделать мечту совсем реальной.

Приоритеты: перечислите свои творческие цели на ближайший год. На месяц. На неделю.

Творческие развороты. Их совершал каждый из нас. Отыщите в своей памяти один. Назовите ещё три. Опишите тот, что просто убивает вас.

Прощайте себя. Прощайте себя каждый раз, когда вас подвели нервы, недостаток времени или предприимчивости. Составьте персональный список позитивных утверждений, который помог бы вам в будущем справиться.

Очень мягко, очень осторожно подумайте, можно ли спасти какое-нибудь недоделанное, недописанное, брошенное или испорченное произведение. Помните, вы не одни. Каждый из нас разворачивался на 180 градусов в творчестве.

Выберите один разворот. Отыщите его. Доведите до ума.

Не совершайте сейчас творческих разворотов. Вместо этого обратите внимание на собственное сопротивление. Утренние страницы кажутся трудными? Глупыми? Бессмысленными? Слишком поверхностными? Все равно продолжайте писать их. Какие творческие мечты постепенно становятся все более возможными? Признайтесь, что они вас пугают.

Выберите себе творческий тотем. Это может быть кукла, мягкая игрушка, вырезанная из дерева или заводная фигурка. Главное – найти

что-то такое, по отношению к чему вы немедленно почувствуете нежность и желание защищать. Положите тотем на почетное место и отдавайте ему должное тем, что перестаньте жестоко относиться к своему творческому ребёнку.

### *Проверка*

- Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? Говоря о творческих разворотах, позволили вы себе сдвиг в сторону сочувствия, хотя бы на бумаге?
- Сходили вы на творческое свидание? Продолжаете ли придавать большое значение веселью? Что вы делали? Как себя чувствовали?
- Повстречались ли вы с синхронностью на этой неделе? Как именно?
- Произошло ли что-нибудь ещё, что показалось вам важным для творческого возрождения? Опишите.



## ***Неделя 10. Восстанавливаем чувство защищенности***

На этой неделе мы исследуем опасности, которые могут неожиданно возникнуть на нашем творческом пути. Поскольку творчество – занятие духовное, многие из этих опасностей тоже окажутся таковыми. В разборах, заданиях и упражнениях этой недели мы будем анализировать вредные модели поведения, которые блокируют наше творчество и становятся для него препятствием.

### ***Опасности на троне***

Творчество – это энергия Бога, которая протекает через нас подобно свету, льющему сквозь хрустальную призму. Когда мы совершенно ясно знаем, кто мы и что делаем, энергия течет свободно и мы не чувствуем нагрузки или усталости. Когда мы противимся тому, что эта энергия может нам открыть или куда она нас ведет, мы испытываем зыбкое чувство потери контроля. Нам хочется перекрыть поток и снова овладеть ситуацией. Мы жмем на внутренние тормоза.

У каждого творческого человека несметное множество способов блокировки собственного творчества. И каждый из нас отдает предпочтение одному или двум способам, наиболее действенным.

Для некоторых актом творчества становится еда. Когда они едят сладкое, жирное или сметают любимые фрукты, то чувствуют вялость, тяжесть в голове и не могут сосредоточиться. Сознание будто погружается в туман.

Такие люди используют еду, чтобы преградить путь переменам и потоку энергии. Едва их настигает ощущение, что они движутся слишком быстро и непонятно куда, а то и вот-вот распадутся на части, они принимают есть. Увесистая порция мороженого, целый вечер поглощения калорийной, но вредной пищи – и организм засоряется. «О чем я думал(а)? О чем?.. Да ладно, какая разница, не все ли равно?»

Для кого-то излюбленное препятствие – спиртное. Для кого-то – наркотики. Многие выбирают в качестве препятствия работу. Вечно занятые, они только и стараются взвалить на себя побольше, чтобы отвлечься. Такие работяги не могут прогуляться полчаса. «Пустая трата времени!» Неотложные дела и многочисленные проекты притягиваются к ним,

как мухи к сладкой газировке. «3-з-з... хлоп!» – И они отмечают случайную мысль, которая в действительности была мудрым открытием.

А у кого-то творческий путь оказывается недостижимым из-за одержимости несчастной любовью. Мучительно смакуя навязчивый образ, такой страдалец немедленно становится жертвой, вместо того чтобы почувствовать, что и сам может овладеть ситуацией. «Ах, если бы только моя любовь была взаимной...»

Этим неотступным сожалением заглушается слабый голосок, предлагающий сделать перестановку в комнате, пойти на курсы лепки или примерить новую блузку. Стоит творческой идее высунуть голову, как её давит одержимость, которая не позволяет проявиться страху и предотвращает риск. Пойти на танцы? Переделать целую пьесу, чтобы внести в нее мотив старого города? «Ах, если бы только моя любовь была взаимной...» Прямо «Вестсайдская история».

Секс тоже для многих становится препятствием. Чарующий, щеко-чущий, гипнотический интерес к новому роману отодвигает сочинение романа-текста на второй план.

Теперь обратите внимание на то, что еда, работа и секс сами по себе прекрасны. А вот *злоупотребление* ими превращает их в проблему для творчества. Познать самого себя как творческую личность – значит осознать, чем именно вы злоупотребляете, когда хотите найти себе оправдание, чтобы не созидать. Если творчество – это дыхание Вселенной через соломинку, то есть через каждого из нас, мы будто зажимаем эту соломинку, когда отвлекаемся на препятствия. Мы перекрываем поток. И делаем это намеренно.

Мы начинаем ощущать свой истинный потенциал и огромное количество возможностей, которые открываются перед нами. Это нас пугает. Тогда мы принимаемся за то, что отвлекает нас и останавливает наш рост. Если мы честны сами с собой, то знаем, что именно для нас наиболее губительно. Подсказка: чаще всего именно то, что мы защищаем как свое неотъемлемое право.

Сравните возможные варианты. К чему вы пристрастились настолько, что одна мысль о том, чтобы бросить это, приводит вас в ярость? Именно эта взрывоопасная привычка больше всего сбивала вас с пути. Изучите её повнимательнее. Если спросить, что для нас служит ядом, многие смогут ответить. Вредит ли мне привычка вкусно поесть? А может быть, моя погибель – излишнее трудолюбие? Секс или одержимость неразделенной любовью?

Вперемешку и вперемежку – вот простая инструкция, применимая к пагубным привычкам. Займитесь чем-то одним, прибавьте что-то другое, смешайте с третьим, доведите себя до изнеможения. Цель всего этого – ослабить страх. Мы обращаемся к наркотику, который сами выбираем, чтобы не давать себе творить, когда нас гложет внутренняя пустота. И всегда нами движет страх – порой под маской чего-то другого, страх, который заставляет нас отвлекаться на побочные дела.

Обычно мы расцениваем собственноручно сооруженную преграду к творчеству как результат совпадения. Она позвонила... Захотелось поесть, а в холодильнике лежало мороженое... Он заскочил в гости с прикольной травкой... Предпочтение оставаться в творческом тупике действует какое-то время, но в итоге все равно выбор оборачивается проигрышем.

Добровольное пребывание в творческом тупике – это тоже творческий разворот. Мы противоречим сами себе. Вода, которая перестает течь, довольно быстро застаивается. Честность перед самим собой – качество, которое таится в каждом из нас, – требует признать, когда мы поступаем во вред себе. Внутренний судья делает маленькую пометку на невидимой доске: «Снова то же самое».

Чтобы осознать происходящее и отказаться от склонности создавать самому себе препятствия, нужно быть очень смелым. Кто этого хочет? Пока испытанный способ срывает, никто. Конечно, когда привычный прием перестает действовать, мы начинаем надеяться, вопреки всему, что и на этот раз сумеем отвлечься на что-нибудь.

По сути творческий тупик – это проблема доверия. Вместо того чтобы доверять собственной интуиции, таланту, умению, желанию, мы боимся того, куда Создатель втягивает нас с этим творчеством. Вместо того чтобы рисовать, писать, танцевать, ходить на прослушивания и ждать, к чему это приведет, мы цепляемся за старые привычки. И тогда нам сразу становится ясно, кто мы и на что способны – несчастные несостоявшиеся художники, попавшие в творческий тупик. Выбравшись из тупика, мы можем, упаси бог, стать счастливыми. А для большинства из нас состояние счастья пугающее, незнакомое, неуправляемое, слишком рискованное! Стоит ли удивляться, что перед такой перспективой мы разворачиваемся 180 градусов?

По мере того как мы осознаем привычки, заводящие нас в творческий тупик, – еда, вечная занятость, спиртное, секс, прочие наркотики – мы начинаем ощущать, что идем на разворот. Но препятствия, создан-

ные нами, уже не действуют безотказно. Со временем мы попытаемся – поначалу медленно и неуверенно – переносить беспокойство и вглядываться, куда оно приведет. Беспокойство – это своего рода топливо. С его помощью можно писать, рисовать и работать.

*Чувствую: беспокойство!*

*Попытаюсь: воспользоваться им!*

*Чувствую: получилось! Я не зашел в тупик!*

*Я использовал его и продвинулся вперед!*

*О Боже, я восхищен!*

## **Трудоголизм**

Трудоголизм – зависимость, которая, как и все другие зависимости, перекрывает поток творческой энергии. По сути, именно желание перекрыть этот яростный поток лежит в основе вечной занятости. Людям, которые слишком загружены, чтобы вести утренние страницы или выбираться на творческие свидания, неотложные дела, скорее всего, не дадут прислушаться и к голосу истинного вдохновения. Возвращаясь к образу радио, можно сказать: трудоголик глушит сигнал помехами, который сам создает.

Совсем недавно распознанный как зависимость, трудоголизм все ещё широко поддерживается в нашем обществе. Фраза «Я работаю» окружена ореолом почтительного одобрения. В действительности мы часто работаем, чтобы избежать встречи с самими собой, с нашими супругами, с нашими истинными чувствами.

Людей, переживающих процесс творческого возрождения, гораздо проще занять внеурочной работой – утренними страницами, чем внеурочной игрой на творческом свидании. Игра заставляет трудоголика нервничать. Веселье его пугает.

«Если бы у меня было больше времени, я бы чаще веселился», – говорим мы себе, но это редко бывает правдой. Чтобы проверить обоснованность этого утверждения, спросите себя, сколько времени вы отводите себе каждую неделю на развлечения – чистой воды непритворное и непроизводительное веселье?

Большинство творческих людей в тупике избегают веселья почти так же старательно, как и творчества. Почему? Потому что веселье приводит к творчеству. Оно влечет протест. Заставляет почувствовать наши собственные силы. Именно это нас пугает. «Может, у меня и есть небольшая

проблема с дополнительной работой, – любим мы говорить себе, – но я ведь совсем не трудоголик». Попробуйте ответить на следующие вопросы, прежде чем делать такое утверждение.

### ***Тест: трудоголик ли вы?***

- Я работаю сверхурочно (редко, часто, никогда).
- Я отменяю свидания с любимыми людьми, чтобы ещё поработать (редко, часто, никогда).
- Я откладываю развлечения до тех пор, пока не сдам работу в срок (редко, часто, никогда).
- Я работаю в выходные (редко, часто, никогда).
- Я работаю во время отпуска (редко, часто, никогда).
- Я беру отпуск (редко, часто, никогда).
- Близкие жалуются, что я работаю (редко, часто, никогда).
- Я пытаюсь заниматься двумя делами одновременно (редко, часто, никогда).
- Я позволяю себе потратить немного свободного времени между проектами (редко, часто, никогда).
- Я позволяю себе закончить задание (редко, часто, никогда).
- Я тяну время, когда до конца работы остается совсем чуть-чуть (редко, часто, никогда).
- Я отвожу время, чтобы заняться чем-то одним, и тут же начинаю заниматься ещё тремя делами (редко, часто, никогда).
- Я работаю по вечерам, когда семья собирается вместе (редко, часто, никогда).
- Я позволяю телефонным звонкам прерывать – и продлевать – мой рабочий день (редко, часто, никогда).
- Строя планы на день, я придаю особое значение часу, отводимому на творческую работу/игру (редко, часто, никогда).
- Я считаю, что творческие мечты важнее работы (редко, часто, никогда).
- Я поддерживаю чужие планы и занимаюсь ими в свободное время (редко, часто, никогда).
- Я позволяю себе ничего не делать (редко, часто, никогда).
- Говоря о работе, я упоминаю, что её нужно сделать в срок (редко, часто, никогда).

- Когда я иду куда-нибудь, даже на обед, то беру с собой записную книжку и рабочий телефон (редко, часто, никогда).

Чтобы возродить в себе творческое начало, необходимо научиться видеть в трудоголизме преграду, а не позитивное качество. Трудовая зависимость развивает у нашего внутреннего художника комплекс Золушки. Мы постоянно мечтаем о бале и при этом сидим дома, перебирая горох и чечевицу.

Есть огромная разница между энергичной работой, устремляющей вас к заветной цели, и трудоголизмом. Эта разница кроется не столько во времени, сколько в его эмоциональном наполнении. Трудоголизм похож на беговую дорожку. Мы зависимы, и нам это не нравится. Для трудоголика работа – синоним значимости, поэтому так сложно решиться её сократить.

Чтобы расчистить дорогу творческому потоку, необходимо прояснить суть наших привычек, связанных с работой. Нам может вовсе не казаться, что мы трудимся слишком много, пока мы не задумаемся в то, сколько часов работаем, и не сравним их количество с положенными сорока часами рабочей недели.

Один из способов разобраться, на что мы тратим время, – это составлять список необходимых дел и записывать, сколько времени на них ушло. Всего час творческой работы/игры может сыграть огромную роль, компенсируя отчаянное стремление работать, которое сдерживает наши мечты.

Поскольку трудоголизм – зависимость от определенного поведения, а не от вещества, сложно сказать, когда мы потакаем своим желаниям. Алкоголик трезвеет, когда воздерживается от спиртного. Трудоголик трезвеет, когда воздерживается от чрезмерной работы. Вся штука в том, чтобы найти меру, ведь именно здесь мы часто лжем себе, чтобы и дальше злоупотреблять поведением, которое служит нам убежищем.

Чтобы покончить с уловками, очень полезно установить себе *потолок*. Для каждого человека он свой, но необходимо упомянуть именно ту модель поведения, которая выходит за допустимые рамки. Таким образом можно быстрее добиться результата, чем расплывчатыми обещаниями исправиться.

Если у вас и правда нет времени, значит, надо его найти. Хотя, вероятнее всего, время у вас есть – просто вы тратите его непонятно на что. Именно здесь вам придет на помощь дневник времени; кроме того, он поможет ответить на вопрос, в какой именно сфере жизни вам нужно

установить границы. («Потолок. Я больше не буду...\_\_\_»). Это и есть ваши границы. Подробнее читайте об этом в списке заданий на неделю «Устанавливаем потолок».)

Чтобы исправить трудоголика, нужна, как и в случае с творческими разворотами, помощь друзей. Расскажите им, чего вы стараетесь добиться. Попросите мягко напоминать вам об этом, когда вы сбиваетесь с пути. (Будьте осторожны, не просите о такой помощи друзей, которые сами страдают трудоголизмом или слишком любят командовать, – себе же навредите.) Однако не забывайте, что это *ваша* проблема. Никто не может заставить вас выздороветь. Хотя в некоторых городах уже собираются вместе «Анонимные трудоголики» и очень помогают друг другу.

Еще один простой, но действенный способ следить за ходом прогресса – повесить надпись на рабочем месте. Можно даже повторить её: на зеркале в ванной, на дверце холодильника, на тумбочке у кровати, в машине... Надпись, которая гласит: «Трудоголизм – это преграда, а не добродетель».

## ***Засуха***

В любой творческой жизни бывают периоды засухи. Они появляются из ниоткуда и простираются до самого горизонта, как Долина Смерти. Жизнь теряет свою свежесть; работа кажется механической, бессмысленной, производимой будто по принуждению. Мы чувствуем, что сказать нам нечего, и практически перестаем высказываться. Именно в такие времена утренние страницы сложнее всего даются и приносят больше всего пользы.

Во время засухи нам приходится делать большие усилия, чтобы всего лишь появиться на странице, – это словно переход по реальной пустыне. Сомнения подкрадываются к нам, как змееныши. «Кому это нужно?» – шипят они. Или: «Чего ты ждешь?». Засухи убеждают нас в том, что они будут вечно – а мы нет. Навязчивая мысль о собственной смерти, подбираясь к нам задолго до того, как мы к этому готовы, задолго до того, как мы сделали что-либо ценное, маячит перед нами, леденя кровь.

Что делать в такой ситуации? Спотыкаясь и падая, двигаться дальше. Как это сделать? Продолжать вести утренние страницы. Это правило действует не только для писателей. (Утренние страницы не имеют ничего общего с литературой, хотя сочинительству они помогают, так же как и

любому другому виду искусства.) Для всех творческих созданий утренние страницы – очень важная «дорога жизни», тропа, которую мы иследуем и которая ведет нас домой, путь к себе.

Во время засухи содержание утренних страниц может показаться нездоровым и глупым. Само их ведение представляется бессмысленным – все равно что готовить завтрак для возлюбленного, зная уже, что он тебя бросает. Почти не надеясь на то, что когда-нибудь снова вернемся к творчеству, мы механически совершаем привычный набор действий. Наше сознание пересыхает. Мы не ощущаем ничего, ни малейшего дунновения благодати.

Во время засухи мы боремся с Богом. Мы потеряли веру – в Великого Творца и в собственную творческую сущность. Нам есть о чем горевать – и мы находим это во всем. Это пустыня сердца. Ища обнадеживающий знак, мы только и видим, что громадные руины там, где прежде сияли наши мечты, умершие на пути.

И все равно мы продолжаем писать утренние страницы, потому что должны.

Во время засухи эмоции иссыхают. Как и вода, они могут уходить куда-то вглубь, где нам до них не добраться. Засуха – это время горевать без слез. Мы где-то между мечтами. Слишком безразличные даже к тому, что теряем, мы заполняем страницу за страницей больше по привычке, чем в надежде на что-то.

И все-таки мы продолжаем писать утренние страницы, потому что должны.

Засухи – это ужасно. Это очень больно. Засухи – это долгий срок, без света и воздуха, но, несомненно, они заставляют нас расти, наполняют нас сочувствием; и вот мир расцветает так же неожиданно, как цветы в пустыне.

Засухи рано или поздно заканчиваются.

Они заканчиваются потому, что мы продолжали писать утренние страницы, потому, что не пали духом, поддавшись отчаянию, и не отказались двигаться дальше. Да, мы сомневались, но продолжали ползти вперед.

В творческой жизни засухи – необходимость. Время в пустыне вносит в жизнь ясность и учит милосердию. Когда вы переживаете засуху, помните, что у этого испытания есть своя цель. И продолжайте писать утренние страницы.



Писать – значит оставаться на верном пути. Рано или поздно страницы приведут нас куда нужно. Отчетливо проступит тропа. Интуиция подскажет, где искать выход из пустыни. Танцор, скульптор, актер, художник, поэт, гончар – кем бы вы ни были, утренние страницы и наша пустыня, и тропа.

## **Слава**

Слава заставляет нас поверить, что если этого ещё не произошло, значит, уже и не произойдет. Конечно, это же слава. Это не то же самое, что успех, и в глубине души все мы об этом знаем. Мы знаем – и чувствовали – успех в конце удачного рабочего дня. Но слава? Это зависимость, которая всегда оставляет нас неудовлетворенными.

Слава – духовный наркотик. Часто она бывает побочным продуктом нашего творчества, причем, как ядерные отходы, очень опасным. Слава, желание её достичь, удержать может спровоцировать синдром: «Как у меня дела?». Это совсем не то же, что и «Как продвигается работа?», скорее «Как это выглядит?».

Цель работы – работа. Слава мешает такому восприятию. Вместо того, чтобы играть на сцене ради того, чтобы играть, мы делаем это для того, чтобы стать известной актрисой. Вместо того, чтобы писать ради литературы, мы пишем, чтобы нас опубликовали и признали.

Все мы любим, чтобы нас упоминали везде где можно. Однако не всегда это происходит. Да, сосредоточиваться на славе – достаточно ли мы её получаем – значит точно чувствовать, что недостаточно. Наркотика славы никогда не бывает достаточно. Желание получить больше всегда будет кусать нас за пятки, принижать наши достижения, не давать нам радоваться достижениям других.

(Чтобы проверить сказанное на себе, попробуйте почитать один из многочисленных журналов об известных людях – например, «Пипл» – и посмотрите, не покажется ли вам собственная жизнь предельно заурядной, незначительной. Так действует наркотик славы.)

Помните, что вы набираетесь сил, когда дорожите собой. Единственное противоядие от славы, как и от наркотика, – забота о себе. Очень помогают мягкость и все, что заставляет вас нравиться себе. Отличная уловка – открытки. Пошлите самому себе одну с надписью: «У тебя здорово получается». Очень приятно получать восторженные письма от самого себя.

В конце концов, похвалы от самих себя – и от нашей творческой сущности – это все, что нам нужно. Слава – всего лишь путь к самоутверждению. Попробуйте принять себя таким, каков вы есть, и без стеснения баловать себя детскими радостями.

В действительности мы боимся того, что без славы не будем любимы – как художники или как люди. Освобождение от этого страха – в конкретных, маленьких, исполненных заботы поступках. Мы должны активно, осознанно, неустанно и творчески лелеять самих себя.

Когда наркотик славы атакует вас, отправляйтесь к мольберту, печатной машинке, фотоаппарату или глине. Возьмите в руки свой инструмент и начинайте творческие игры.

Скоро, очень скоро наркотик славы начнет ослаблять свою хватку. Творческое устремление – единственное лекарство. Только когда творчество доставляет нам радость, мы можем освободиться от навязчивой озабоченности тем, как идут дела у других.

## ***Соперничество***

Вы открываете журнал – или, например, вестник учебного заведения, которое окончили, – и узнаете, что кто-то из знакомых продвинулся дальше, быстрее к вашей мечте. Вместо того чтобы сказать: «Вот доказательство, что это возможно», ваш страх скажет: «Он(или она) добьется успеха вместо меня».

Соперничество – это ещё один духовный наркотик. Когда мы уделяем ему слишком много внимания, то отравляем собственный колодец, препятствуем собственному прогрессу. Когда вглядываемся в достижения других, то отводим глаза от собственного прямого пути. Мы задаем себе неправильные вопросы и получаем неправильные ответы.

«Почему мне так не везет? Почему он опубликовал свою статью/сценарий/пьесу раньше меня? Потому что женщина – существо второго сорта? Какая разница? Что я могу предложить?» Задавая эти вопросы, мы отговариваем себя от попыток что-то созидать.

Раздумья такого рода позволяют нам отвлечься от более продуктивных: «Работала ли я сегодня над своей пьесой? Успела ли отправить её куда нужно? Позаботилась ли о том, чтобы о ней узнали?».

Это настоящие вопросы, и уделять им внимание непросто. Неудивительно, что гораздо легче выпить первую рюмку эмоций. Неудивительно, что столь многие из нас читают в журналах и газетах об известных людях

(авторах нашумевших книг, фильмов, театральных постановок), чтобы потом упиваться горькой завистью.

Ища повод самим не браться за дело, мы находим кучу отговорок: «Наверняка кто-то уже сказал, сделал, подумал об этом... И лучше, чем я... Кроме того, у них были связи, богатый отец, они принадлежали к узкому кругу знаменитостей и спокойно почивали на пути к вершине...».

Соперничество лежит в основе многих творческих тупиков. Как художники, мы должны устремляться внутрь самих себя. Должны внимательно прислушиваться к тому, куда именно подталкивает нас внутреннее чутье. Мы не можем позволить себе заботиться о том, что модно, а что нет. Если произведение написано слишком рано или слишком поздно – придет время, когда оно снова будет актуальным.

Как творческие люди, мы не можем позволить себе думать о том, кто нас опережает и как это несправедливо. Желание *быть лучше кого-то* способно подавить простое желание *быть*. Как художники, мы не можем позволить себе такой образ мыслей. Это уводит нас прочь от собственного внутреннего голоса и выбора и вовлекает в оборонительную игру, центр которой – вне нас самих и сферы нашего влияния. Такая позиция заставляет нас определять наше творчество в сопоставлении с чьим-то ещё.

Подобная система «сравнения и контраста» скорее может пригодиться критикам, но уж точно не художникам в процессе творчества. Пусть критики отслеживают течения в искусстве. Пусть обозреватели беспокоятся о том, что модно, а что нет. Давайте не будем совать нос не в свое дело и прежде всего займемся тем, что уже есть внутри нас и что изо всех сил старается появиться на свет.

Когда мы соперничаем с другими, когда сосредоточиваем интерес на том, что происходит на рынке, то словно толкаемся с другими художниками на беговой дорожке. Это менталитет олимпийского бегуна-спринтера. Пытаясь выиграть во что бы то ни стало в короткой гонке, пренебрегая общей победой по сумме очков, мы лишаем себя возможности жить творчески, то есть следовать за собственным светом, а не за «солнечным» прожектором моды.

Всякий раз, злясь на кого-то за то, что он опережает вас, помните: менталитет спринтера – это *всегда* требование вашего эго не просто делать что-то хорошо, а быть первым и лучшим. Эго требует от вас быть совершенно оригинальным – словно такое возможно. Каждое произведение испытывает влияние всех остальных. Каждый человек находится

под влиянием других людей. Человек не бывает островом, произведение искусства не бывает материком само по себе.

Следуя творческому порыву, мы откликаемся на его резонанс с нашим прошлым. Редко мы находим что-то совершенно новое, неизвестное. Вместо этого мы видим *пережитое* в новом свете.

Если потребность быть непохожим на других все ещё беспокоит вас, не забывайте: каждый из нас – отдельная страна, которую интересно посетить. Только внимательно разобравшись в собственных творческих интересах, мы можем назвать себя *самобытными*. Для этого нужно лишь *быть самим собой* и оставаться верным себе.

Дух соперничества, в отличие от творческого настроения, часто заставляет нас ставить крест на всем, что не представляется нам выигрышной идеей. Это может быть очень опасно и содержит риск не закончить проект вовремя.

Соперничество толкает нас на поспешные суждения: хорошо или плохо. Заслуживает ли произведение жизни? «Нет», – ответит наше самолюбие, которое ищет надежные идеи, гарантирующие от провала и выигрышные на первый взгляд. Узнать наверняка, что будет хитом, а что нет, можно, только заглянув в будущее. А пока мы этого не знаем, то считаем очень многих лебедей гадкими утятами. Так пренебрежительно мы относимся к собственным замыслам, когда те только начинают зарождаться у нас в голове. Мы отмечаем их, едва рассмотрев, словно участниц элитного конкурса красоты. Забываем, что не все дети рождаются красивыми, и потому избавляемся от нескладных и неказистых вещей, которые могли бы стать нашими лучшими работами, самыми успешными «лебедями». Произведение искусства требует времени, чтобы созреть и окрепнуть. Если начать судить его слишком рано, можно ошибиться в оценке.

Проявите желание рисовать или писать неумело, пока ваше самолюбие сопротивляется и издает визг. Никуда не годный текст может оказаться необходимым синтаксическим опытом, полезным для перемены стиля. Отвратительная картина может подсказать вам новое направление. Искусству нужно время – чтобы созреть, вытянуться, побыть неуклюжим и нескладным и только потом проявить себя в полной мере. Самолюбию сложно с этим смириться. Хочется немедленной благодарности и всеобщего признания.

Желание выиграть – причем сразу – это желание заслужить одобрение других. Вместо этого нам нужно научиться одобрять самих себя. Взяться за работу – вот по-настоящему значительная победа.

## *Задания*

*Смертоносы.* Возьмите лист бумаги и разрежьте его на семь одинаковых полос. На каждой из них напишите: алкоголь, секс, лекарства/наркотики, работа, деньги, еда, семья/друзья. Согните пополам и вложите в конверт. Мы называем эти сложенные полосы смертоносами. Сейчас вы узнаете почему. Вытащите один из них из конверта и приведите пять примеров того, как обозначенное на нем явление негативно влияет на вашу жизнь. (Если что-то из смертоносов кажется сложным или неприменимым к вам, воспринимайте это как сопротивление.) Сделайте упражнение семь раз подряд и каждый раз кладите полоску обратно в конверт. Да, может случиться так, что вы вытащите её снова. Да, и это важно. Часто бывает так, что за очередным «О нет, только не то же самое...» следует прорыв через отрицание к ясности.

*Пробные камни.* Перечислите несколько милых мелочей, маленьких знаков счастья. Отполированные течением речные камешки, ива, подсолнухи, цикорий, настоящий итальянский хлеб, домашний овощной суп, музыка Бо Дина, бобы с рисом, запах свежескошенной травы, голубой бархат (ткань или песня<sup>1</sup>), песочный пирог, который печет ваша тетя...

Повесьте этот список там, где он будет вас радовать и напоминать о личных пробных камнях счастья. Может быть, вы даже пожелаете нарисовать один из них – а то и обзавестись им. Если вы в восторге от синего бархата, найдите себе лоскуток и задрапируйте им полку либо прикрепите его к стене и разместите на нем фотографии. Фантазируйте!

*Ужасная правда.* Ответьте на следующие вопросы.

Говорите правду: какая привычка мешает вам творить?

Говорите правду: в чем заключается проблема? Скорее всего, так и есть.

Что вы собираетесь сделать в связи с этой привычкой или проблемой?

Какие преимущества дает вам эта привычка или проблема?

---

<sup>1</sup> Имеется в виду песня из фильма Дэвида Линча «Голубой бархат» («Blue Velvet»), 1986 г.

Если вам не удастся самому ответить на этот вопрос, попросите совета у друга, которому доверяете.

Говорите правду: какие друзья заставляют вас сомневаться в себе? (Сомнения – ваши собственные, друзья их только провоцируют.)

Говорите правду: какие друзья верят в вас и ваш талант? (Талант тоже принадлежит вам, но они помогают вам его ощущать.)

Есть ли преимущества в том, чтобы продолжать отношения с вредными для вас друзьями? Если отвечаете «Они мне нравятся», тогда следующий вопрос «Почему?».

Какие вредные привычки есть и у ваших вредных друзей, и у вас?

Какие полезные привычки есть и у ваших полезных друзей, и у вас?

*Устанавливаем потолок.* Работая с ответами на предыдущие вопросы, попробуйте установить себе потолок. Начните с пяти наиболее трудных моделей поведения. Позже можно добавить другие.

- *Если вы замечаете, что ваши вечера обычно испорчены сверхурочными заданиями начальника, установите себе правило: никакой работы после шести.*
- *Если вы просыпаетесь в шесть и могли бы посвятить час утренним страницам, когда бы вас не отвлекали поисками носков, приготовлением завтрака и гладкой, правило может звучать так: «До 7:00 маму не беспокоить».*
- *Если вы трудитесь на многих работах и тратите слишком много времени, может быть, стоит задуматься, сколько вы за это просите? Подсчитайте и разузнайте, сколько зарабатывают в час ваши коллеги. Добейтесь повышения зарплаты и сократите нагрузку.*

### **Потолок:**

*Больше не работаю в выходные.*

*Больше не беру с собой работу на встречи с друзьями.*

*Больше не ставлю работу выше своих творческих планов. (Не буду отменять уроки игры на фортепьяно или занятия в изостудии из-за того, что трудоголик-начальник вдруг удлинит нам рабочий день.)*

*Больше не стану откладывать секс на потом, чтобы провести полночи за чтением нужных по работе бумаг.*

*Больше не буду вести деловые разговоры из дома после шести.*

*Забота о себе:*

*Перечислите пять маленьких побед.*

*Приведите три примера того, как вы позаботились о своем внутреннем художнике.*

*Приведите три примера того, что вы могли бы сделать, чтобы подбодрить его.*

*Дайте себе три обещания сделать что-нибудь хорошее для себя. Выполните их.*

*Балуйте себя какой-нибудь мелочью каждый день на этой неделе.*

### ***Проверка***

- Сколько раз за эту неделю вы писали утренние страницы? Изменилось ли что-нибудь в них после того, как вы их прочитали? Вы все ещё позволяете себе свободно записывать свои мысли и чувства?
- Ходили ли вы на творческое свидание? Позвольте себе ещё одно вне графика. Что вы делали? Как себя чувствовали?
- Повстречались ли вы с синхронностью на этой неделе? Как именно?
- Произошло ли что-нибудь ещё, что показалось вам важным для творческого возрождения? Опишите.

## ***Неделя 11. Восстанавливаем чувство независимости***

На этой неделе уделим внимание нашей творческой независимости. Нам предстоит научиться тому, как принимать и поддерживать в себе творческую личность. Мы исследуем модели поведения, которые могут укрепить наше духовное основание и, следовательно, способности к творчеству. Особенно внимательно рассмотрим, как лучше всего воспринимать успех, чтобы не ограничивать собственную свободу.

### ***Признание***

Я – творческий человек. А потому нуждаюсь в особом соотношении постоянства и перемен со стороны окружающих. Может так оказаться, что работа с девяти до пяти дисциплинирует меня и оставляет больше свободы для творчества. А может быть, наоборот, такая работа настолько обессиливает меня, что вовсе не дает творить. Я должен экспериментировать, чтобы узнать, что мне подходит.

Материальный достаток творческого человека обычно переменчив. Нет такого правила, что мы должны постоянно сидеть без денег, но вполне вероятно, что они у нас будут не всегда. Хорошие произведения не так уж легко продать. Люди станут их покупать, но не всегда смогут платить вовремя. Рынок может быть отвратительным, даже если работа отменная. Я не могу контролировать все это. Оставаясь верным своей творческой природе, я часто – но не всегда – буду создавать вещи, которые будут продаваться. Мне нужно освободиться от того, чтобы судить о ценности своей работы по её цене на рынке.

Представление о том, что деньги определяют мою ценность, практически непоколебимо. Если деньгами определяется настоящее искусство, тогда Гоген был шарлатаном. У творческого человека может не быть шикарного дома, но порой он бывает. Зато у меня будет сборник стихов, песня, фильм, пьеса.

Я должен понять, что мое творческое достоинство зависит от меня самого, от Бога и от моей работы. Другими словами, если у меня в голове возникло ненаписанное стихотворение, необходимо написать его во что бы то ни стало – купит его кто-либо или нет.



Я должен создавать то, что само хочет появиться на свет. Я не могу спланировать успешную карьеру исходя только из рыночной стратегии. Слишком большое внимание к таким вещам может подавить творческого ребёнка внутри нас, который пугается и злится, когда мы откладываем общение с ним на потом. Мы прекрасно знаем, как дети не любят слышать: «Не сейчас, потерпи немного».

Поскольку мой внутренний художник – ребёнок, я должен пойти на *некоторые* уступки. Некоторые уступки не предполагают полную безответственность. Ребёнку надо уделять достаточно времени; если я позволю ему делать то, что он хочет, он поможет мне сделать то, чего хочу я.

Иногда я буду плохо писать, рисовать, исполнять роль. Я имею на это полное право. Творчество самоценно.

Как творческий человек я должен быть очень разборчивым, выбирая себе окружение, – предпочитать людей, которые заботятся о моем внутреннем художнике, а не пытаются приручить его для собственного блага. Одни дружеские отношения разбудят мое воображение, а другие умертвят.

Я могу хорошо готовить, но не убирать за собой и при этом быть сильной творческой личностью. Могу не любить порядка и быть неорганизованным во всем, кроме творчества; могу быть одержим творческими деталями, но безразличен к таким вещам, как начищенные туфли и отполированные полы.

В значительной мере моя жизнь – это мое творчество, и когда она становится серой и скучной, то же самое происходит с моей работой. Как творческий человек, я могу увлекаться тем, что другие считают пустяком: панк-группой, от которой почему-то схожу с ума, записями духовных песнопений, которые волнуют мой внутренний слух, лоскутом красного шелка, которым мне нравится украшать выходной костюм, хотя я этим «все порчу».

Как творческий человек я могу завивать волосы или носить странную одежду. Могу потратить кучу денег на духи с неприятным запахом, потому что их изящный синий флакон помогает мне писать о Париже тридцатых годов.

Как творческий человек я пишу независимо от того, хорошо у меня получается или нет. Я снимаю фильмы, которые кто-то терпеть не может. Я делаю неумелые рисунки, чтобы потом сказать: «Я была в этой комнате и была счастлива. Дело было в мае, и я встретила с тем, с кем очень хотела встретиться».

Как творческий человек я уважаю себя за то, что берусь за дело. Спектакль за спектаклем, концерт за концертом, картина за картиной. Два с половиной года, чтобы снять фильм на 90 минут. Пять вариантов одной пьесы. Два года работы над мюзиклом. И все это время, каждый день, я заполняю утренние страницы и пишу об уродливых занавесках, дурацкой стрижке, о том, как радостно падает утренний свет, проникая сквозь листву.

Как творческий человек я не нуждаюсь в богатстве, однако настоящему нуждаюсь в щедрой поддержке. Я не могу позволить себе бездействовать эмоционально и интеллектуально – это скажется на моей работе. И на жизни. Да и на настроении. Если я перестану творить, то стану раздражительной.

Как творческий человек я могу в буквальном смысле умереть со скуки. Я убиваю себя, когда не забочусь о своем внутреннем ребёнке-художнике, потому что следую чужому представлению о том, что значит быть взрослым. Чем больше я нежу и балую своего внутреннего ребёнка, тем более взрослым выгляжу. Если я буду его беречь, я без труда смогу написать деловое письмо. Пренебрегать ребёнком – значит обречь себя на глубокую депрессию.

Существует связь между заботой о себе и самоуважением. Если я иду на поводу у тех, кто убеждает меня быть более «нормальным» или «приличным», то предаю самого себя. Может, тогда я им больше понравлюсь, может, им будет удобнее, если я буду выглядеть и вести себя «как все», но я возненавижу самого себя. А тогда я стану постоянно набрасываться на окружающих и злиться на себя и других.

Если я причиняю вред своему внутреннему художнику, то у меня есть все основания ожидать от себя приступов обжорства, неумеренного сексуального аппетита, перепадов настроения. Проверьте существование этой зависимости на себе. Когда мы не творим, то совсем не обязательно бываем «нормальными» или доброжелательными – по отношению к себе и другим.

Творчество – кислород для наших душ. Перекрыв к нему доступ, мы начинаем «лезть на стену». Реагируем на мелочи бурно, будто нас душат. Взрываемся негодованием, если кто-нибудь пытается смахнуть с нас пылинку или что-то поправить. Когда исполненные благих намерений родители и друзья принуждают нас выйти замуж, устроиться на работу, куда надо ходить с девяти до пяти, или ещё что-нибудь в этом роде, что

может помешать нашим творческим планам, мы мобилизуемся, словно боремся за выживание. Так оно и есть.

Быть творческим человеком – значит постигать тонкости. Ценить необыкновенное. Позволять себе легкомыслие по отношению к принятым нормам. Задавать вопрос «Почему?». Быть творческим человеком – значит отважно признаться себе в том, что стремиться к деньгам, собственности и престижу кажется нам довольно глупым.

Быть творческим человеком – значит осознавать удивительное. Оставить в комнате не подходящую по стилю мебель, если она нам нравится. Носить странное пальто, если оно делает нас счастливее. Перестать стараться быть кем-то, а не самим собой.

Если вы счастливее, когда пишете, чем когда не пишете, когда рисуете, чем когда не рисуете, когда поете, чем когда не поете, когда играете на сцене или снимаете кино, то ради Бога (в буквальном смысле) позвольте себе заниматься этим.

Убивать свои мечты, потому что они безответственны, – значит безответственно относиться к себе. Вера в себя – это касается вас и Бога; мнение друзей и знакомых здесь ни при чем.

Творец создал нас творческими людьми. Наше творческое начало – подарок, данный нам Богом. Пользуясь им, мы дарим в ответ. Признать такую сделку – уже первый шаг к тому, чтобы признать самого себя.

## *Успех*

Творчество – это духовная практика. Его невозможно сделать идеальным, закончить или отложить. Собственный опыт научил меня тому, что мы добираемся до вершин творческих достижений только для того, чтобы ощутить собственную неумность. Да, мы добились успеха. Да, у нас получилось, но...когда мы туда добираемся, «туда» исчезает. Недовольные достигнутым, каким бы значительным ни было свершенное, мы снова сталкиваемся лицом к лицу со своим творческим началом и его устремлениями. Вопросы, от которых нам едва удалось избавиться, снова подадут голос: ну и что нам *теперь* делать?

Это ощущение незавершенности, неутолимая жажда дальнейших открытий устраивают нам проверку. От нас требуют открываться и дальше, чтобы не закрыться. Увиливание от этого обязательства, что поначалу кажется очень заманчивым, приведет нас к застою, недовольству, ду-

шевному дискомфорту. «Разве я не могу отдохнуть?» – спрашиваем мы. Если ответить одним словом, нет.

Творческие люди словно духовные акулы. Беспощадная правда заключается в том, что если мы не продолжаем продвигаться вперед, то идем ко дну и погибаем. Выбор прост: либо почивать на лаврах, либо начинать каждый раз снова. Строгое требование для продолжительной творческой жизни – быть достаточно скромным, чтобы начинать все сначала.

Творческую карьеру отличает именно желание снова быть в роли новичка. Мой друг, мастер своего дела, страдает оттого, что скован обязательствами на многие годы вперед. Завидная с практической точки зрения должность все более угрожает его творческой форме. Когда приходит время выполнять проект, одобренный три года назад, получается ли у него сделать это с фантазией и первоначальным энтузиазмом? Честный и грустный ответ – чаще всего *нет*. Именно поэтому, невзирая на огромные финансовые потери, он начал сокращать число своих контрактов, заботясь о более рискованном, но самом важном деле – собственной творческой цельности.

Не у каждого из нас найдется столько творческой смелости перед материальным искушением, но попробовать мы можем. По крайней мере, мы можем этого желать. Творческие люди – путешественники. Слишком обремененные мирской суетой, погоней за должностями и общественным положением, мы не способны отдать себя духовным исканиям. Мы настаиваем на ровной и узкой дороге, в то время как Путь художника вьется по спирали. Внешним атрибутам карьеры мы обычно уделяем больше внимания, чем внутреннему чутью. Решая играть в цифры, мы упускаем из виду обязательство считать самих себя и наши цели достойными.

Творчество – это не бизнес, хотя оно способно занять все ваше время. Художник не может бесконечно воспроизводить предыдущий успех. Те, кто слишком долго пытается работать по схеме – даже если сами её придумали, – рано или поздно лишают себя собственной творческой правды. Озабоченные деловой стороной творчества, мы склонны обещать невыполнимое: продолжать так же хорошо работать, как раньше.

Успешные фильмы порождают спрос на сиквелы. Успешные книги – на дальнейший выпуск подобных книг. Художники переживают периоды, когда их творчество особенно популярно, и чувствуют давление извне продолжать в том же духе. С такими же трудностями сталкиваются

скульпторы, композиторы, хореографы. Как творческих людей нас просят повторяться и расширять занятое на рынке место. Иногда это получается. Иногда нет.

Успешному художнику не стоит давать обещаний на будущее. Если дом в престижном районе стоил двух лет творческих мучений, когда пришлось мудрить над проектом только ради денег, то такой дом – чрезмерная роскошь.

Это не значит, что редакторы больше не должны строить планы на следующий сезон или что мастерским нужно отказаться от любых мыслей о прибыли. Это значит, что художники, которые зарабатывают своим творчеством на жизнь, должны тратить время не только на то, за что они точно получают деньги, а ещё и на нечто более рискованное – к чему лежит душа. Не нужно ставить крест на успешной карьере, стремясь творчески реализовать себя. Однако просто необходимо помечать крестиками пункты ежедневного расписания, подправлять траекторию каждого дня, чтобы направить свою карьеру по курсу, который принесет вам удовлетворение.

Это значит писать утренние страницы. Ходить на творческие свидания. «Но я руковожу целой мастерской, – скажете вы (или чем ещё вы так заняты). – От меня зависят другие люди». Я отвечу, что это лишь ещё одна причина рассчитывать на самого себя и защищать свое творческое начало.

Если мы пренебрегаем данными самим себе обещаниями, последствия этого непременно станут заметны окружающим. Однообразие, механическое повторение однажды достигнутого изгоняют творческое вдохновение из нашей жизни, а потом и из наших финансов. Пытаясь обезопасить себя материально, избегая риска, мы теряем остроту чувств. По мере того как обещанные проекты все дальше и дальше отклоняются от наших внутренних побуждений и пристрастий, нас охватывает род глубокой творческой усталости. Приходится, как под прицелом, собираться с силами, вместо того чтобы наслаждаться каждой новой творческой задачей.

Художники вполне способны ответственно относиться к требованиям деловых партнеров и обычно весьма обязательны. Гораздо сложнее продолжать свое творческое развитие. Короче, когда к нам приходит успех, мы должны быть бдительными. Любой успех, в основе которого однообразие, отсутствие прогресса, обрекает нас на провал.

## Дзен спорта

Большинство художников, находящихся в творческом тупике, живут, так сказать, головой. Мы постоянно думаем обо всем, что хотели бы сделать, но не смогли. На ранней стадии возрождения мы снова думаем – все о том же. Для того чтобы возрождение было настоящим и необратимым, необходимо выбраться из плена мыслей и взяться за работу. Однако прежде всего нужно взяться за работу над своим *телом*.

Этот процесс предполагает одобрение и принятие самого себя. Творчество требует действий, и часть этих действий физические. Жители Запада, перенимающие восточные техники медитации, иногда совершают ошибку. Заботясь только о сознании, они забывают о том, что не менее важна забота о теле: теряя основание, «заземление», мы уже не можем функционировать в мире. Физическая нагрузка помогает бороться с этим.

Если вернуться к представлению о себе как о радио, отметим: нам нужна энергия, достаточная, чтобы послать сильный сигнал. Вот где идут в дело пешие прогулки. Среди того, что нам необходимо, – медитация *в движении*: оно возвращает нас к настоящему и помогает прекратить бег по замкнутому кругу разума. Двадцати минут в день для этого вполне достаточно. Задача не столько растянуть мышцы, сколько расширить сознание, поэтому не обязательно уделять особое внимание физической тренировке, хотя рано или поздно и это придет.

Стремиться надо к тому, чтобы установить связь с окружающим миром, избавиться от навязчивого самоедства и самосозерцания и вместо этого просто созерцать. Довольно быстро станет ясно, что разуму легче сосредоточиться на ком-то другом или чем-то внешнем.

Ровно в полседьмого утра крупная голубая цапля срывается с насиженного места в низкой траве и поднимается все выше над рекой, равномерно взмахивая громадными крыльями. Птица видит Дженни, бегущую внизу. Дженни снизу видит птицу. Она непринужденно проплывает над землей. Дух девушки взлетает вместе с цаплей и восклицает: «Здравствуй, с добрым утром, здесь так здорово!». В этот миг, в этом месте они – родственные души. Обе дикие, свободные и счастливые, подставляющие тела встречному ветру, проносящиеся мимо облаков и деревьев.

В полпятого вечера в дверях офиса Дженни возникает фигура начальника. Новый клиент оказался привередливым и хочет внести в до-

кументы ещё несколько поправок. Сможет ли она с этим управиться сегодня? «Да», – отвечает Дженни. Может, потому, что у нее все ещё приподнятое настроение после утренней пробежки. И после цапли с голубым крылом, которое серебрилось на солнце, рассекая воздух...

Дженни не назвала бы себя спортсменкой. Она не участвует в соревнованиях. У нее нет тренера. Хотя расстояния, преодолеваемые ею, постепенно увеличиваются, а её бедра постепенно уменьшаются, она не бежит ради поддержания физической формы. Она бежит для души, а не для тела. Это меняет её настроение: от напряженного до раскованного.

«Я бегаю ради перспективы», – говорит она. Когда клиент недоволен составленным документом, она отрывается от земли и воспаряет над собственным разочарованием, будто голубая цапля. Это не значит, что ей наплевать. Просто теперь у нее есть новая точка обзора – с высоты птичьего полета – на место её неприятностей во Вселенной.

Эва Бабиц пишет романы и занимается плаванием. Высокая блондинка с пышными формами, она плавает для того, чтобы упорядочить обуревающие её мысли. «Плавание, – говорит она, – замечательный вид спорта для писателя». Каждый день, когда тело Эвы ныряет в продолговатый аквамариновый бассейн недалеко от дома, её разум погружается вглубь, минуя суету повседневных забот – какой редактор запаздывает с оплатой, почему наборщик продолжает допускать столько ошибок – и устремляясь напрямик в тихий зеленый омут вдохновения. Равномерные движения перемещают мыслительную активность из логического полушария в творческое. Именно там и рождается вдохновение, свободное от давления логики.

Марта – плотник; она совершает долгие поездки на велосипеде. Плотницкое дело заставляет её искать нестандартные решения бесконечных строительных и дизайнерских задач, находить простые ответы на сложные вопросы типа: «Как организовать рабочее место, чтобы можно было освобождать пол, когда я заканчиваю работать?» или «Существует ли шкафчик, который уместился бы в этом углу и к тому же не казался слишком современным по сравнению с моей остальной мебелью?». Марта крутит педали по пути из дома в пригороде на работу в центр города, а в голове её неожиданно рождаются ответы на эти вопросы.словно дрозд-белобровик, пролетевший перед её глазами, в сознании вдруг мелькают двери с жалюзи. Монотонно и ритмично покачиваясь на седле, Марта черпает идеи из творческого колодца. «Это время, когда я позволяю решать все задачи своему воображению, – говорит Марта. –

Решения приходят сами. Мне как-то удается раскрепоститься, довериться игре в ассоциации, и все становится на свои места».

И это не об одной работе. Когда она едет на велосипеде, то отчетливо ощущает не только собственное движение через пространство, а ещё и движение Бога сквозь Вселенную. Она помнит, как ехала по двадцать второму шоссе на севере Нью-Йорка. Небо накрыло землю лазурной чашей. Кукурузные поля отливали зеленым и золотым блеском. Лента черного асфальта, по которой в одиночестве катила Марта, казалось, вела в самое сердце мира – к Богу: «Безмолвие, голубое небо, черная лента дороги, Бог и ветер. Когда я еду на велосипеде, особенно в сумерках и рано утром, я ощущаю Бога. Мне лучше заниматься медитацией на ходу, чем сидя неподвижно. Время, проведенное в одиночестве, когда я могу ехать куда захочу и ветер веет мне в лицо, а я смело мчусь ему навстречу, – все это помогает прийти в себя и успокоить разум. Я чувствую Бога так близко, что душа поет от счастья».

Физические упражнения учат нас ценить процесс. Чувствовать удовлетворение после хорошо исполненных мелких заданий. Когда Дженни бежит, она достигает все большего, потому что учится набираться сил из сокровенного внутреннего источника. Марта могла бы назвать этот источник Богом. Но как бы его ни именовали, физические упражнения помогают призвать его на помощь всякий раз, когда мы усомнимся в собственных силах. Вместо того чтобы заколотить досками недостроенный творческий проект, когда он портит нам настроение, мы учимся продвигаться дальше, минуя трудности.

«Жизнь – это череда барьеров, – говорит Либби, художница, увлекающаяся конным спортом. – Раньше я представляла её себе как череду препятствий, преграждающих путь, но теперь вижу, что все они лишь барьеры, через которые легко перепрыгнуть. Как у меня это получается?» Ежедневно дрессируя лошадь и заставляя её думать, прежде чем прыгать, чтобы верно рассчитать шаги, Либби и сама научилась этому правилу.

Творческое терпение прямым образом связано с умением ощутить творчество целой Вселенной. «Когда я скачу на лошади, рациональный разум выключается, – говорит Либби. – Остаются только чувства, ощущение соучастия. Несешься через степь, а вокруг тебя летают хлопья пуха с пшеничных колосков, или за тобой следом поднимается шлейф блестящих на солнце снежинок – и такое чувство, будто поет сердце. Если я ис-



пытаваю нечто подобное в момент близости с женщиной, то понимаю, что способна превратить свою жизнь в праздник».

Однако сердце поет не только от переживания единства с природой. Во время физических упражнений в организме выделяется эндоморфин – гормон, который позволяет нам ощутить естественный кайф. Бегун на грязной городской улице может испытать то же ощущение праздника, что охватывает Либби, когда она мчится галопом по узкой степной тропе.

«Бог у себя на небе, все в мире хорошо» – так передал это ощущение Роберт Браунинг в поэме «Пиппа идет». Ничего удивительного в том, что шагающий Пиппа испытывает такое чувство. Не каждый может позволить себе катание на лошади или хотя бы обыкновенный велосипед. Многим приходится рассчитывать лишь на собственные ноги – по делу мы направляемся или хотим отдохнуть. Как и Дженни, мы можем бегать трусцой. Или совершать пешие прогулки. Творческим людям они доставляют массу удовольствия. Пейзаж не проносится мимо со свистом. Его можно не спеша рассмотреть. В этом смысле зрение влечет прозрение. Мы наполняем колодец, а потом с легкостью пользуемся им.

Джерри – убежденный урбанист. Его общение с природой ограничивается выбором ящиков и горшков для комнатных растений. Джерри пришел к тому, что «городской пейзаж – это люди». И ещё он научился смотреть вверх, а не вниз и любоваться лепниной и фризами на искусно выстроенных домах, которые на первый взгляд ничем не выделяются. Блуждая по городским ущельям, Джерри обнаружил великое множество интересных мест и достопримечательностей. Например, оранжево-рыжего кота, сидящего у окошка, из которого свешиваются охапки розовых и красных цветов герани. Церковь, медная крыша которой позеленела от времени и в проливной дождь сверкает серебром. И выложенное затейливой мраморной мозаикой фойе одного из зданий в центре города – в приоткрытые двери можно мельком увидеть мозаичный узор. На следующем перекрестке кто-то впечатал в застывающий асфальт подкову – на счастье. А на доме с величественным кирпичным фасадом вдруг предстает глазам миниатюрная статуя Свободы. Джерри и сам чувствует себя на свободе, без усталости бродя по улицам. Дворик здесь, булыжная мостовая там. Он собирает радующие глаз места, как делали наши первобытные предки – ягоды здесь, орехи – вон там. Они собирали пищу для тела. Он собирает пищу для ума. Физические упражнения, к

которым в интеллектуальных кругах относятся как к праздному и бездумному занятию, оказывается, как раз и побуждают к размышлениям.

Как было сказано, мы учимся, когда идем туда, куда должны идти. А физическая нагрузка часто и выполняет роль толчка, движущего нас из творческого застоя к вдохновению, от трудной задачи к решению, от жалости к себе к самоуважению. Мы действительно учимся на ходу. И узнаем, что сильнее, чем думали. Мы учимся смотреть на вещи по-другому. Решать проблемы, черпая энергию из наших внутренних запасов и ловя знаки вдохновения не только извне, но и в самих себе. Без видимых усилий ответы приходят к нам – когда мы бегаем, плаваем, ходим, скачем на лошади. По определению, это один из результатов спортивных занятий. В словаре сказано так: «Спорт – физические упражнения в форме различных игр или состязаний, имеющие целью укрепление организма и развитие психической бодрости».

## ***Творческий алтарь***

Утренние страницы – своего рода медитация, практика, которая ведет вас к вашему творческому началу и вашему Создателю, Богу. Чтобы творчество давалось легко и приносило радость, вам необходимо душевное равновесие.

Поддерживать его проще, если использовать маленькие обряды. Очень важно сложить их самим из того, что вам кажется священным и приносящим счастье.

Некоторые творческие люди, оказавшиеся в тупике, выросли в религиозных семьях, где их наказывали за несоблюдение обычаев и правил. Чтобы творчество давалось легко и приносило радость, вам необходимо исцелиться от связанных с этим неприятных воспоминаний и достигать ясности духа с помощью собственных творческих обрядов. Замечательно было бы выделить под них специальную комнатку или хотя бы уголок. Такое укромное местечко можно оборудовать даже на подоконнике. Уголок будет напоминать вам о том, что Создатель раскрывает ваше творческое начало и выражает признательность за это. Поместите туда вещи, которые приносят вам счастье. Помните, что ваш внутренний художник питается образами. Вам необходимо забыть устаревшее суждение о том, что духовность и чувственность несовместимы. Создавая *творческий алтарь*, позаботьтесь о пище для каждого из пяти органов чувств.

Вам предназначено отмечать и славить все хорошее, что есть на земле. Красивые листья, камни, свечи, морские ракушки – все это напоминает вам о Создателе.

Маленькие ритуалы, придуманные вами, полезны для души. Благовоение, тлеющее, когда вы пишете или читаете позитивные утверждения, горящая свеча, танцы под ритм барабана, гладкий камень на ладони, звуки грегорианских песнопений – все это обостряет ваши ощущения и стимулирует духовный рост.

Помните, творческий ребёнок разговаривает на языке души: музыка, танец, аромат, ракушки... Ваш творческий алтарь в честь Создателя должен выглядеть весело, даже легкомысленно. Помните, что дети любят все яркое и пестрое. А ваш внутренний художник – ребёнок, так что...

### *Задания*

Запишите на пленку собственный голос, читающий «Основные принципы» (см. выше). Выберите фрагмент из этой книги, который вам больше всего понравился, запишите его тоже. Пользуйтесь этой записью во время медитации.

Перепишите от руки вашу Творческую молитву из четвертой недели. Храните этот листок в бумажнике.

Купите себе необычный творческий блокнот. Пронумеруйте страницы с первой по седьмую. Выделите по странице на каждое понятие: здоровье, имущество, досуг, отношения, творчество, карьера и духовность. Совершенно не думая о практичности, перечислите десять заветных желаний, связанных с каждым понятием. Согласна, это немало. Позвольте себе немного пометать.

Работая с «Подлинными переменами» из четвертой недели, перечислите, какие перемены произошли в вас самих и в вашей жизни с тех пор, как вы начали процесс творческого возрождения.

Перечислите пять перемен, которые ещё произойдут.

Составьте план из пяти пунктов – как вы будете заботиться о себе в течение следующих шести месяцев: на какие курсы пойдете, какие инструменты и материалы купите, как организуете творческие свидания и отпуска.

Возьмите лист бумаги и составьте план того, что сделаете ради себя на ближайшей неделе. Это значит, что вы наметите на каждый день что-то конкретное и очень приятное. И ни в чем себе не отказывайте!

Напишите и отправьте поощрительное письмо своему внутреннему художнику. Звучит глупо, но как приятно такое письмо получить! Помните, что ваш художник – ребёнок и любит похвалу, поощрение и предвкушение праздника.

Еще раз проанализируйте свое представление о Боге. Ограничивает или поддерживает ваш творческий рост ваша система верований? Достаточно ли вы готовы к тому, чтобы изменить собственные представления о Боге?

Перечислите пять примеров синхронности в вашей жизни, которые подтверждают возможность того, что некая заботливая творческая сила все-таки существует?

### *Проверка*

- Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? Каковы ваши впечатления от них? Посоветовали ли вы вести их кому-либо ещё? Почему?
- Ходили ли вы на творческое свидание? (А вам уже приходила в голову мысль спланировать целый творческий день? Ух!) Что вы делали? Как себя чувствовали?
- Встречались ли вы с явлением синхронности на этой неделе? Как именно?
- Произошло ли что-нибудь ещё, что показалось вам важным для творческого возрождения? Опишите.

## ***Неделя 12. Восстанавливаем чувство веры***

В течение этой заключительной недели мы признаем таинственное по своей сути сердце творчества. Мы поговорим о том, что творчество требует восприимчивости и полного доверия – качеств, которые мы развивали на протяжении всего курса. Мы ставим творческие цели и внимательно следим за собой, чтобы не испортить все в последнюю минуту. И ещё раз даем себе обещание, что продолжим использовать методики.

### ***Доверие***

*Приключения не начинаются до тех пор, пока вы не войдете в лес. Тот самый первый шаг и есть испытание веры.*

*Микки ХАРТ, барабанщик  
группы «Grateful Dead»*

Творчество требует веры. Вера требует уступить контроль над ситуацией. Это пугает, и мы противимся. Наше сопротивление творчеству – одна из форм саморазрушения. Мы сами создаем себе преграды на пути. Зачем мы это делаем? Чтобы сохранить иллюзию контроля. Депрессия, а также гнев и беспокойство – разновидности сопротивления, которое становится причиной недомогания, проявляющегося медлительностью и замешательством: «Ну, не знаю...».

А ведь на самом деле мы не только знаем, а ещё и знаем, что знаем.

У каждого из нас есть заветная мечта, которую можно раскрыть и осуществить, если только мы осмелимся признаться в том, о чем мечтаем. Признаться – вот что для многих очень тяжело. Утверждение, вносящее ясность в ситуацию, часто способно открыть канал. Отличный пример: «Я знаю, что я знаю». Или: «Я доверяю своей интуиции». Любое из них рано или поздно дает нам подсказку, в каком направлении двигаться, – и этому мы потом часто начинаем так скоро противиться!

Понять это сопротивление вообще-то несложно. Мы не привыкли думать, что Божья воля и наши мечты совпадают. Вместо этого мы слепо верили в то, что говорила нам культура: мир – юдоль слез, и нам сужде-

но быть покорными всю жизнь, а потом умереть. На самом деле нам суждено быть добрыми и *жить*. Вселенная всегда поддержит позитивные действия. Наши самые заветные мечты и есть Божья воля в отношении нас.

Герой и наставник Микки Харта, недавно покинувший нас великий мифолог Джозеф Кэмпбелл, писал: «Следуй за своим счастьем, и двери, о которых ты даже не подозревал, сами откроются перед тобой». Не что иное, как внутреннее обещание быть верными себе и идти вслед за мечтой, приносит нам поддержку Вселенной. Пока мы сами будем вести себя противоречиво, Вселенная тоже будет казаться нам двойственной и противоречивой. Поток нашей жизни будет состоять из неожиданных приливов изобилия и долгих периодов засухи, когда наше творческое обеспечение уменьшается до тонкой струйки.

Оглядываясь на те времена, когда мир казался нам капризным и не вызывал доверия, мы видим, что и сами вели себя противоречиво: наше поведение не соответствовало выдвинутым целям. Как только мы говорим себе «да», подтверждая свои настоящие цели и желания, Вселенная отражает и приумножает эту решимость.

У каждого из нас свой путь. Когда мы находим его, то обретаем уверенность в каждом шаге. И знаем, что нужно делать дальше, хотя можем и не догадываться о том, что ждет за поворотом. Доверившись, мы учимся доверять.

## ***Тайна***

Творчество, как и человеческая жизнь, начинается во тьме. Необходимо осознать это. Слишком часто мы думаем исключительно о свете: «Будто лампочка зажглась – и я наконец все понял!». Действительно, понимание иногда может происходить вспышками. И некоторые из них бывают ослепительно яркими. Однако правда и то, что такие озарения приходят к нам после некоторого периода созревания – скрытого, подспудного и совершенно необходимого.

Иногда мы говорим об идеях как о плодах размышлений. И не понимаем, что их, как и человеческий плод, нельзя извлекать из творческого лона преждевременно. Идеи, словно сталактиты и сталагмиты, формируются в темной пещере нашего сознания – капля по капле, а не кирпич на кирпич. Мы должны дождаться, пока идея созреет. Пользуясь

другим сравнением, замечу, что не стоит вытаскивать её с корнями из земли, чтобы посмотреть, растёт ли она.

Набросок, сделанный произвольно, – это безыскусный вид искусства. Такое искусство рождается, когда мы дурачимся или машинально выводим каракули. Так и идеи медленно обретают форму, готовясь выйти на свет. Слишком часто мы пытаемся подтолкнуть, поторопить, сформулировать и проверить наши идеи, вместо того чтобы позволить им естественно расти. Творческий процесс предполагает подчинение ему, а не контроль.

В основе творчества лежит тайна. И ещё удивление. Слишком часто, говоря, что желаем быть творческими людьми, мы имеем в виду продуктивность. Быть творчески развитым человеком действительно значит быть продуктивным, но речь о сотрудничестве с творческим процессом, а не о его насильственной имитации.

Как творческие каналы мы должны доверять темноте. Должны научиться обдумывать и вынашивать, а не наштамповать на скорую руку что-либо во множестве, двигаясь по прямой. Хотя исчерканная страница иной раз может выглядеть пугающе: «Так мне ничего стоящего не придет в голову!» – беспокоимся мы.

Вынашивание идеи очень похоже на выпечку хлеба. Тесто должно подойти. Если слишком часто протыкать его в начале и постоянно проверять, оно может вообще не подняться. Буханка или пирог довольно долго должны оставаться в темноте и защищенности духовки. Откройте дверцу слишком скоро – и хлеб осядет или в самой середине пирога появится дырка, потому что весь пар вышел наружу. Творчество требует уважительной сдержанности.

Именно так и нужно выращивать лучшие идеи. Пусть они растут в темноте и тайне. Пусть формируются на периферии вашего сознания. Пусть выходят на бумагу по капле. Доверяя этой редкой и, казалось бы, случайной капели, мы однажды удивимся вспышке: «Ага! Эврика!».

## ***Игра воображения***

Думая о творчестве, очень легко задуматься об Искусстве – с большой буквы. Однако такой ход мыслей обрекает нас на провал. Забота о собственном творческом начале требует атмосферы праздника и чувства юмора: «Искусство? Где-то я об этом слышал...».

Наше общество честолюбиво, и часто нам сложно заниматься таким творчеством, которое не идет на пользу нашей карьере. Возрождение заставляет переосмыслить и расширить определение творчества, включить в него все, что раньше мы называли хобби. Творческий опыт убеждает нас в том, что хобби – неотъемлемая часть счастливой жизни. Кроме того, они идут на пользу художественным занятиям.

Многие увлечения заставляют творческую половину мозга беспорядочно трудиться, и это влечет поразительные прорывы. Когда мои студенты-сценаристы жалуются, что застряли на втором акте, я прошу их начать дома какой-нибудь мелкий ремонт. Обычно они пропускают совет мимо ушей, обижаясь на такое приземленное задание, тем не менее шитье всегда помогает сшивать сюжеты. Ещё одно занятие, которое я часто рекомендую студентам – работа в саду. Когда кто-то на полпути в новую жизнь начинает паниковать, ему обычно помогает пересадка растений в большие и лучшие горшки: это действует успокаивающе и заставляет почувствовать внутреннее развитие.

Увлечения сопряжены с духовным совершенствованием. Старательное повторение одного и того же действия воспитывает в нас скромность. Занимаясь своим хобби, мы освобождаемся от притязаний эго и сливаемся с великим истоком. Такая осознанная связь часто позволяет по-новому увидеть и решить досадные личные и творческие головоломки.

Парадокс творческого возрождения в том, что мы на полном серьезе должны отнестись к себе несерьезно. Мы должны работать над тем, чтобы научиться играть. Творчество нужно освободить из узких рамок Искусства и наделить более широким значением.

Заполняя утренние страницы и уходя на творческие свидания, мы можем вспомнить о том, как когда-то пробовали творить:

- *Я и забыл про все те картины, которые нарисовал в школе. Мне так нравилось рисовать равнины!*
- *Я вдруг вспомнила, что играла Антигону, – как же об этом можно было забыть? Не знаю, хорошо ли у меня получилось, но мне так понравилось!*
- *Я совсем забыл про сценки, которые писал в десять лет. Братья и сестры по полу катались от смеха.*
- *Когда-то я отбивала чечетку. Знаю, что теперь в это трудно поверить, но это было нечто!*



Когда мы пишем, преодолевая отрицание, наши воспоминания, мечты и творческие планы выходят на поверхность. Мы заново обнаруживаем в себе творческую личность. Медленно, но верно нас охватывает творческий порыв – даже без нашего ведома, поддержки или одобрения. Он нарастает под покровом обычной жизни, проявляясь яркими вспышками в потоке мыслей, как молодая трава под снегом.

Нам суждено творить. Мы обновляем неброскую кухню, наряжаем елку в праздник, экспериментируем, чтобы сварить вкусный суп. Человек, который когда-то в детстве «варил ароматное зелье» из всякой всячины, включая жидкость для мытья посуды, став взрослым, покупает в магазине мешочек со специями и бросает их в кипяток, наполняя дом запахами Рождества.

Какими бы солидными, сдержанными и здравомыслящими людьми мы ни стремились стать, наши мечты продолжают жить. Угли их постоянно тлеют, шурша в наших охладевших душах, будто листья зимой. Они не уходят, а лишь прячутся. Мы рисуем чертиков на скучном совещании, оставляем забавную записку на доске объявлений в офисе, придумываем строгому начальнику подходящее прозвище, сажаем вдвое больше цветов, чем нужно.

Испытывая нетерпение, мы жаждем большего, мы чего-то желаем, нервничаем. Мы поем в машине, с силой бросаем трубку на рычаг, составляем разные списки, опустошаем шкафы, наводим порядок на полках. Хотим сделать что-то, но думаем, что это должно быть *нечто правильное*, а значит, *нечто важное*.

Однако самое важное – это мы сами, и не так уж сложно устроить для себя праздник, пусть и совсем маленький, например выбросить засохшие растения и непарные носки. Нас жалит потеря и покусывает надежда. Работа над утренними страницами заставляет нашу жизнь принять новую – яркую – форму. Кто купил эту азалию? Почему вдруг розовый цвет? А этот рисунок на стене – это и есть вы, каким хотите стать?

Ваши туфли износились. Они отправляются на помойку. Все ненужное можно быстро распродать по дешевке. Вы покупаете новую книгу и новые простыни. Друг беспокоится слишком часто о том, что это на вас нашло, а вы впервые за долгие годы отправляетесь в отпуск.

Время идет, и вы слышите бой часов. Вы заходите в магазин-музей, оставляете свое имя в заявке на погружение с аквалангом и обязуетесь окунуться в омут каждую субботу.

То ли вы сходите с ума, то ли находите себя. Жизнь и была задумана как творческое свидание. Именно для этого нас сотворили.

## ***Скорость бегства***

У моей подруги Мишель есть теория, которую она вывела после долгих и путаных романтических отношений. Вкратце это звучит так: «Когда вы собираетесь кого-то бросить, этот кто-то об этом уже знает».

Та же теория применима к творческому возрождению. Это случается, когда вы набираете, как говорит Мишель, вторую космическую скорость, скорость бегства. Как она объясняет: «Ты только что стартовала, и вот-вот подходит время покинуть орбиту, как вдруг – бум! – тебе предстоит Проверка».

– Проверка?

– Ага. Проверка. Представь, ты собираешься выйти замуж за приличного мужчину, который хорошо к тебе относится, а тут вдруг господин Яд пронюхивает об этом и звонит тебе, предлагая встретиться.

– Ну и что?

– А то, что надо избежать такой Проверки. Все мы притягиваем к себе возмездие.

Юрист по профессии и писатель по призванию, Мишель просто обожает теории заговора, которые она расписывает в зловещих подробностях.

– Только подумай. Ты собралась в важную командировку, а муж вдруг сообщает, что ты ему ни с того ни с сего очень понадобилась – без всякой причины... Или ты готова бросить надоевшую работу, а тут противный начальник вдруг дает тебе повышение – впервые за пять лет. Не дай им себя одурачить. Не будь дурочкой.

Когда я слушала Мишель, то ясно видела, что годы работы адвокатом в суде сослужили хорошую службу её внутреннему художнику. По крайней мере, она не давала себя одурачить. Но так ли все страшно, как она рисует?

Действительно ли мы сами притягиваем к себе вот такую Проверку? Я хорошенько подумала обо всем, что говорила мне Мишель, и решила, что это именно так.

Я вспомнила о каждом случае, когда попадала впросак. У меня, например, был агент, который умудрялся расторгать заключенные сделки, а потом очень трогательно извинялся. Ещё был редактор, который убеж-

дал меня вносить поправку за поправкой, пока от текста не оставались рожки да ножки, и при этом всегда говорил, что я пишу блестяще.

Немного лести, как и немного денег, всегда действует отменно, мешая нам развить вторую космическую скорость. А ещё более зловещими могут оказаться сомнения, высказанные в подходящее время и в подходящем месте, особенно самыми близкими и родными нам людьми: «Для твоего же блага... просто хочу убедиться, что ты хорошо об этом подумал...».

Многие из возрождающихся художников замечают, что как только их карьера начинает стремительно развиваться, они обращаются к ближайшему «кайфолому». Мы выплескиваем весь свой энтузиазм на этого всегда скептически настроенного друга. Обычно мы сами ему и звоним. Или звонит он. Вот и Проверка.

Наш художник – ребёнок, и когда он пугается, то зовет маму. К сожалению, многие из наших мам – «кайфоломы». И у каждого из нас целая армия суррогатных «кайфоломных» мамаш – друзей, которые готовы посомневаться за нас. Нельзя позволять им этого. Как? *Держите язык за зубами. Не болтайте. Храните все в секрете. Не раздавайте золото.* Всегда помните: первое правило волшебства – сдержанность. Оставляйте свои намерения при себе, пока они не наберутся сил. Только тогда вы сможете обнародовать планы и желания.

Чтобы развить скорость бегства, необходимо самому стать собственным советником, научиться бесшумно обходить тех, кто в вас сомневается, говорить о своем творчестве только среди союзников и безошибочно их определять.

Составьте список: друзья, которые меня поддержат. И ещё один: друзья, которые меня не поддержат. Перечислите тех, кого считаете потенциальными «кайфоломами». Окружите себя кем-нибудь ещё – «кайфовосстановителями». Теми, кто будет относиться к вам с теплом и любовью. Не терпите *никого*, кто поливает вас грязью. Забудьте об их добрых намерениях. Забудьте о том, что они «не хотели». Будьте благодарными, но не давайте себя в обиду. При бегстве нужны стальной меч поставленной задачи и щит самоопределения.

– Тебя попытаются сбить с толку. Не забывай об этом, – предупреждает Мишель. – Устанавливай себе и цели, и границы.

Я бы добавила: парите свободно и не давайте страшилкам на горизонте помешать вашему полету.

## *Задания*

Опишите все, чему вы противитесь, чего боитесь и на что злитесь. С каждым из нас это бывает.

Разберитесь внимательно, с чем вы медлите. В чем преимущества этого выжидания? Выявите скрытые страхи. Изложите их на бумаге.

Загляните в Первую неделю. Перечитайте негативные убеждения. Улыбнитесь. Да, эти вредины все ещё живы. Обратите внимание на свой прогресс. Перечитайте утверждения на с.64. Напишите несколько новых – о том, что будете создавать после окончания курса.

Зашейте все, что требует починки.

Пересадите растения, которые разрослись или чахнут.

Выберите себе божественный кувшин (коробку, вазу, шкатулку). Что-нибудь, во что можно складывать страхи, обиды, надежды, мечты и переживания.

Пользуйтесь этим кувшином. Начните со списка страхов из первого упражнения. Когда волнуетесь, напомните себя, что все ваши волнения уже в кувшине и Бог о них позаботится. Продолжайте двигаться вперед.

А теперь подумайте над тем, куда вы движетесь. Если честно, что вы больше всего хотели бы создавать? На какой необычный путь рискнули бы ступить? От каких внешних атрибутов согласились бы отказаться, чтобы последовать за мечтой?

Перечислите пятерых человек, с которыми вы могли бы поговорить о своих мечтах и с которыми можно сначала мечтать, а уж потом строить планы.

Перечитайте эту книгу. Поделитесь впечатлениями с другом. Помните, что чудо – это когда один художник делится с другим. Доверяйте Богу. Доверяйте себе.

Удачи вам и благослови вас Господь!

## *Проверка*

- Сколько раз за эту неделю вы писали утренние страницы? Воспринимаете ли вы их как постоянную духовную практику? Каковы ваши впечатления от них?
- Были ли вы на творческом свидании? Станут ли они для вас постоянными? Что вы делали? Как себя чувствовали?
- Повстречались ли вы на этой неделе с явлением синхронности? Как именно?

- Произошло ли что-нибудь ещё, что показалось вам важным для творческого возрождения? Опишите.
- За последние три месяца вы затратили много часов, творчески возрождаясь и меняясь по мере своего роста. Чтобы этот процесс продолжался, вам надо связать себя творческими обязательствами. Контракт на следующей странице поможет их сдержать.

## ***Творческий контракт***

Меня зовут \_\_\_\_\_ Я участвую в процессе творческого возрождения. Чтобы продолжать расти и радоваться, обязуюсь заботиться о себе, выполняя нижеследующее:

Утренние страницы стали для меня важным элементом заботы о себе и залогом новых открытий. Обязуюсь продолжать работать над ними в течение следующих девяноста дней.

Творческие свидания стали неотъемлемой частью моей растущей любви к себе и более глубокого удовлетворения жизнью. Обязуюсь в течение следующих девяноста дней еженедельно ходить на творческие свидания, проявляя тем самым заботу о себе.

Ступив на *Путь художника* и занявшись исцелением моего творческого начала, я обнаружил(а) в себе творческие интересы. Надеюсь развить многие из них, я обязуюсь на протяжении следующих девяноста дней уделить достаточно времени и внимания

\_\_\_\_\_

Мои обязательства следовать определенному плану действий – неотъемлемая часть заботы о моем внутреннем художнике. На следующие девяноста дней мой творческий план заботы о себе состоит из следующих пунктов: \_\_\_\_\_

Я выбрал(а) \_\_\_\_\_ в качестве своего коллеги по творчеству и \_\_\_\_\_ в качестве его дублера. Обязуюсь еженедельно созваниваться с ними и обсуждать состояние наших дел.

Беру на себя вышеперечисленные обязательства и начну выполнять их \_\_\_\_\_

(подпись)

(дата)

## *Эпilog. Путь художника*

Работая над книгой, я очень хотела закончить её каким-нибудь ярким росчерком, знаменующим полет воображения. Я была уверена, что это будет маленькое и невинное проявление тщеславия, пока не вспомнила, сколько раз я, любуясь картиной, невольно отвлекалась на вычурную подпись автора. Так что никаких вензелей здесь не будет.

Пожалуй, закончить эту книгу следует образом из другой книги. Насколько я помню, хотя могу и ошибаться, на обложке первого издания «Семярусной горы» Томаса Мертона<sup>1</sup> была изображена гора – несомненно, семярусная.

Может быть, обложка была другой. Я прочла эту книгу много лет назад, когда мне было всего двенадцать. Однако мне вспоминается гора, схожая пропорциями с Гималаями, к самой вершине которой вьется спиралевидная тропка. Именно такой тропкой я представляю себе Путь художника. Взбирающемся на гору открываются одни и те же картины, только с разной высоты. «Я уже был(а) здесь», – думаем мы, переживая период засухи. И в некотором смысле это верно. Дорога никогда не бывает прямой. Рост – процесс, который идет по спирали, повторяя циклы и позволяя переоценить увиденное. Творческое развитие часто представляет собой подъемы и спуски, периоды бури и затишья. Пройденное расстояние и остаток пути к цели могут скрываться в тумане. Хотя иногда перед нами и будет возникать ослепительный вид вершины, все-таки лучше ступать шаг за шагом и уделять тропе под ногами столько же внимания, сколько высотам впереди.

Путь художника – это духовное путешествие, паломничество домой, к собственной сущности. Как и все великие путешествия, оно сопряжено с опасностями, о части которых я постаралась упомянуть в этой книге. Те из нас, что выбрали Путь художника, будут, как и все паломники, вознаграждены попутчиками и невидимыми помощниками. То, что я называю приказами на марш, для кого-то может оказаться тихим, едва заметным голоском или просто предчувствием. Главное, если вы прислушаетесь, то

---

<sup>1</sup> Томас Мертон (1915-1968) – монах-францисканец, духовный писатель, поэт, эссеист. Книга «Семярусная гора» («Seven Story Mountain», 1949 г.) представляет собой его автобиографию.

непрерывно что-нибудь услышите. Держите ухо остро и будьте готовы к поддержке.

Марк Брайан начал убеждать меня написать эту книгу вскоре после того, как посмотрел китайский фильм о Тибете «Конокрад»<sup>1</sup>. Картина произвела на Марка неизгладимое впечатление. Впоследствии мы безуспешно искали эту классику пекинской школы в китайских видеоматериалах и видеоархивах. Марк рассказал мне о центральном образе картины: ещё одна гора, благоговейное восхождение к вершине на коленях; шаг, передышка, подъем, снова шаг, снова передышка...

В этом фильме восхождение на гору было искуплением для грешника-конокрада и его жены за вред, причиненный обществу. С тех пор я иногда задаюсь вопросом: может быть, к вершине Пути художника тоже лучше взбираться с мыслями об искуплении – не перед другими, а перед самим собой?

## Слова

*Ах, если б я могла собрать в ладони речь,  
Сложить её, как ткань, прохладную от влаги.  
Укрыла бы твой лоб и села бы стеречь  
На теле твоём слов изящные зигзаги.  
«Не думай ни о чем», – шептали бы слова,  
А может, что-нибудь немного интересней.  
«Тсс», – сказали бы слова шуршаньем покрывал,  
Держали бы всю ночь в объятьях тихой песни...  
Ах, если б я могла собрать в ладони речь,  
Утешить, охладить, утихомирить боль –  
И лихорадки жар не будет больше жечь,  
А ты, открыв глаза, подружишься с собой.  
Ах, если б я могла собрать в ладони речь  
И вылечить слова  
И раны без имен...*

Дж.К.

---

<sup>1</sup> В американском прокате «Horse Thief». Режиссер Тиан Чжуанчжуан, 1987 г.



## *Путь художника. Вопросы и ответы*

Несмотря на то что творческое возрождение – процесс сугубо индивидуальный, некоторые вопросы появлялись у наших учеников вновь и вновь. В надежде ответить хотя бы на некоторые из них, мы приводим здесь те, что встречались чаще всего.

**Вопрос:** Правда ли, что только у относительно малого процента населения есть творческие способности?

**Ответ:** Нет, совершенно не так. Творческие способности есть у каждого из нас. Творчество – это естественная жизненная сила, которую в той или иной форме может чувствовать в себе каждый. Как кровь всего лишь часть нашего тела, которую нам вовсе не нужно изобретать, творчество – часть нас самих, и каждый из нас может «подключиться» к этому неиссякаемому мощному духовному источнику, чтобы реализовать себя.

Мы привыкли давать очень узкое, элитарное определение творчеству, подразумевая какое-то малое племя избранных «настоящих творческих людей». Но в действительности все, что мы делаем, требует от нас творческого выбора, хотя мы редко осознаем это. То, как мы одеваемся, обставляем квартиры и дома, выполняем работу, какие фильмы смотрим и даже с какими людьми общаемся, – проявления творчества. Наши ложные представления о творчестве, мифы, порожденные нашей культурой о людях искусства («А, все они сидят без денег, сошли с ума, спят с кем попало, думают только о себе и одиноки»), лишь поддерживают нас в том, чтобы мы оставили мечты неосуществленными. Эти мифы чаще всего касаются денег, времени и того, что планируют для нас другие. Когда мы избавляемся от этих преград, то творчески раскрываемся.

**Вопрос:** Можно ли ожидать поразительных результатов с самого начала?

**Ответ:** И да и нет. За двенадцать недель курса действительно произойдет много поразительных перемен, но ещё поразительнее они будут тогда, когда методики Пути художника станут жизненными правилами. Сдвиги за два-три года могут показаться поистине чудесными: режиссеры в творческом тупике снимают сначала один короткометражный фильм, потом другой, а затем и целую полнометражную картину; «застопоренные» писатели начинают со статей, критических рецензий и очерков, а потом берутся за книги и драматургию. Не бросайте основных

методик – утренних страниц и творческих свиданий – и можете ожидать больших перемен в жизни.

**Вопрос:** Какие факторы мешают людям творчески реализоваться?

**Ответ:** Воспитание. Семья, друзья и наставники могут отговаривать нас от выбора карьеры в искусстве. Существует миф, что творческие люди «какие-то не такие», и этот миф внушает страх. Если негативно воспринимать понятие «художник», мы будем куда менее склонны усердно трудиться с целью стать им.

Нереализованная творческая энергия находит выход в саморазрушении. Многие люди, которые зависимы от алкоголя, секса или работы, в действительности находятся в руках темных, негативных сил. По мере того как мы раскрываемся творчески, подобное поведение постепенно сходит на нет.

**Вопрос:** Каким образом эта книга высвобождает творческое начало?

**Ответ:** Основная цель – и эффект – «Пути художника» – сделать для человека доступной силу его собственного творческого начала. Книга помогает людям раскрыться творчески несколькими способами. Во-первых, она способствует развеиванию недобрых мифов о творческих людях. Во-вторых, помогает обнаружить собственную творческую силу, сделать её доступной и свободно выражаемой. В-третьих, она указывает людям на их саморазрушительное поведение и позволяет увидеть, какие помехи могут возникнуть на их пути. Наконец, книга помогает определиться, радоваться своим желаниям и мечтам и строить планы, воплощающие их в жизнь. Она учит поддерживать себя и заботиться о себе, а также найти кого-нибудь ещё, кто поддержит вас в реализации мечты.

**Вопрос:** Один из центральных мотивов «Пути художника» – связь между творчеством и духовностью. В чем заключается эта связь?

**Ответ:** Творчество – это духовная сила. Та самая, что «сквозь фитиль зелёный проталкивает цветок», – так Дилан Томас дал определение этой жизненной силе, стремлению, побуждающему нас творить. Одно из наших главных желаний – творить – является частью человеческого наследия и потенциала. Потому что созидание всегда проявление доверия, веры, которые, как и творчество, являются делами духовными. Стремясь к высокому, духовному в самом себе, мы непременно станем более внимательными, активными и развитыми творчески.

**Вопрос:** Расскажите о двух основных упражнениях этой книги – утренних страницах и творческих свиданиях.

**Ответ:** Утренние страницы – это написанные от руки три страницы, фиксирующие утренний поток сознания. Воспринимайте их не как искусство, а как активную форму медитации для жителей Запада. В утренних страницах мы объявляем миру – и самим себе – о том, что нам нравится и что не нравится, чего мы желаем, на что надеемся, о чем жалеем, что планируем.

Творческие свидания, которые, напротив, дают нам возможность воспринимать, – это запланированные заранее несколько часов в одиночестве, потраченные на что-либо приятное с целью заботы о своем творческом сознании.

Сочетаясь, обе эти практики образуют «эффект радио». Утренние страницы уведомляют и разъясняют, посылая сигналы в зеленую пустоту; одиночество творческих свиданий позволяет нам получить ответ на заданный вопрос.

Утренние страницы и творческие свидания нужно сначала практиковать, а потом пытаться давать им объяснение. Так, читать про бег совсем не то же самое, что надеть кроссовки и отправиться на беговую дорожку. Карта вовсе не то же самое, что местность. Так что очень сложно сказать заранее, как смогут повлиять на вас утренние страницы и творческие свидания.

**Вопрос:** «Путь художника» – это двенадцатинедельный курс, который требует ежедневных занятий. Сколько времени мне нужно будет посвящать ему каждый день и чего я смогу достигнуть за эти двенадцать недель?

**Ответ:** Каждый день вам потребуется затратить от получаса до часа. В течение двенадцати недель мы научимся отказываться от стремления к совершенству, смотреть на вещи по-новому и сосредоточиваться на процессе, а не на конечном продукте.

Участники программы начинают её с определенными невысказанными ожиданиями и предвзятым мнением о том, что должно произойти и что она им даст по окончании. И часто, как в хорошем рассказе, они глубоко удивлены и обрадованы тем, что обнаруживают нечто совершенно иное. Следовательно, предсказать, чему кто-либо научится в течение курса, – значит подорвать те самые принципы, на которых он построен. Этот курс – дело опыта, и результаты можно только пережить, а не объяснить.

**Вопрос:** Как мне удастся преодолеть сомнения в себе по поводу того, что я смогу добиться успеха в выбранном виде творчества?

**Ответ:** Дело не в том, чтобы преодолеть сомнения в себе, а в том, чтобы пройти через них. Многие из нас уверены, что «настоящие мастера» не знают сомнений. В действительности творческие люди – те, кто научился жить с сомнениями и работать, невзирая на них. Упражнения, предлагаемые в этой книге, помогут избавиться от не в меру критичного внутреннего Цензора и от перфекционизма. Вы узнаете о том, что реализовать себя творчески – значит иногда позволять себе непродуктивный «выходной» день. Поскольку «Путь художника» сосредоточивает внимание на процессе, а не на конечном результате, научитесь ценить свои «ошибки» как часть обучения.

**Вопрос:** Почему творческие люди тянут время и что это значит?

**Ответ:** Творческие люди тянут время, потому что боятся или ждут «подходящего настроения». «Путь художника» научит вас отличать настроение от продуктивности. А ещё он научит ценить себялюбивый энтузиазм больше, чем механическую дисциплину.

**Вопрос:** Как я смогу улучшить свои способности к генерированию новых идеи?

**Ответ:** Научитесь не обращать внимания на внутреннего критика – своего Цензора. Несмотря на то что вам, скорее всего, не удастся избавиться от него окончательно, вы воспитаете в себе привычку работать, не обращая внимания на его скепсис. Когда мы используем утренние страницы и творческие свидания – формы, специально нацеленные на восстановление связи с нашей глубинной сущностью, – мы улучшаем свои способности черпать новые идеи. По мере того как мы устраняем помехи, создаваемые старыми привычками и преградами, преодолеваем сомнения и развиваем в себе чуткость, мы становимся все более восприимчивыми к творчеству и его иногда почти неуловимым импульсам.

**Вопрос:** Каково наиболее распространенное заблуждение, касающееся творчества?

**Ответ:** Самое распространенное заблуждение заключается в представлении, согласно которому необходимо оставить позади прежнюю жизнь, чтобы отправиться следом за мечтой. Нам проще использовать работу, семью, материальное положение, недостаток времени и прочее, чтобы «обезопасить» себя от того беспокойства, которым грозит нам шаг из «зоны комфорта» в творческий процесс. Если мы допускаем подоб-

ные аргументы, то отказываемся от огромного удовольствия. Самый действенный способ справиться с препятствиями – это организовать творческий кружок и сделать его частью своего образа жизни. О том, как это сделать, – дальше.

### *Как организовать творческий кружок*

Когда «Путь художника» был впервые опубликован, я выразила желание, чтобы группы начали собираться вместе. Я представляла себе творческие кружки, в которых люди будут общаться на равных, служа друг другу зеркалом, которому можно доверять, объединяясь на пути к одной цели – творческому возрождению. Я воображала себе группы, которые занимались бы не на платной основе, а просто так, и кто угодно мог бы их организовать, используя книгу в качестве руководства. Многие такие кружки действительно сформировались, а многие продолжают формироваться. Такая помощь и поддержка, идущие от художника к художнику, от сердца к сердцу, и есть основа «Пути художника» и «Золотой жилы Бога».

Неудивительно, что многие психотерапевты и учителя, а также колледжи, оздоровительные и культурные центры, университеты вскоре начали организовывать такие творческие группы и брать определенную плату за участие в них. Теперь эти группы собирались под чьим-то руководством, а не просто так. Несомненно, они по-своему ценны до тех пор, пока придерживаются принципов творческого возрождения и разъясняют, как пользоваться направленными на это методиками. Однако любая группа, которая объединяется вокруг лидера, тренера, рано или поздно должна отделиться и обрести самостоятельность, чтобы у каждого из членов были равные права и занятия проводились не ради прибыли.

«Аккредитованных» учителей «Пути художника» не существует. Я решила не ограничивать эту программу никакими лицензиями, а передать её в дар всем желающим – совершенно бесплатно. Я убеждена, что творческое возрождение – коллективный процесс, в котором все равны и нет «главного». Любому профессионалу, который берется за это дело, следует понимать, что главная цель – автономные и равноправные творческие кружки. А группы помощи могут служить своего рода мостом к ней.

За годы преподавания и путешествий я часто встречала отличные результаты, достигаемые в таких кружках. Однако случалось и так, что курс «Путь художника» не в меру видоизменяли. Когда основное значе-

ние неосмотрительно придается интеллектуальному «анализу» или психотерапевтическому «процессу», возникает риск помешать творческому раскрытию. Часто бывает так, что обычное творческое сопротивление принимают за «невроз» или глубокую проблему.

«Путь художника», «Золотая жила Бога» и другие мои пособия являются исключительно практическими. Они нацелены на то, чтобы научить людей воспринимать и менять жизнь с помощью творчества, а не теории. Как творческий человек я знаю об этом. «Путь художника» и остальные мои книги – квинтэссенция тридцати лет творческой работы.

Я верю и на собственном учительском опыте знаю: все мы достаточно здоровы, чтобы заниматься творчеством. Это вовсе не опасное стремление, требующее тренированных помощников. Это наше человеческое право, данное по рождению, то, что можно делать вместе и постепенно. Творчество – будто дыхание: указатели помогают, но *процесс совершаем мы сами*. Творческие кружки, в которых мы встречаемся на равных, чтобы набираться сил, лучше всего расценивать как собрание членов племени: здесь творческие существа славят, развивают, прославляют и реализуют творческий потенциал, заложенный в каждом из нас.

## *Советы*

- *Пройдя двенадцатинедельный курс, собирайтесь раз в неделю на два-три часа. Утренние страницы и творческое свидание обязательны для каждого участника, включая ведущего. Упражнения в группе выполняются по очереди, и каждый, включая тренера, отвечает на вопросы, а потом делится ответами с тремя участниками. Не показывайте утренние страницы ни членам группы, ни кому-либо ещё. Не перечитывайте их сами до тех пор, пока, как минимум через два месяца, у вас не возникнет такое желание или вам посоветует это сделать ведущий.*
- *Избегайте самозванных гуру. Если и существует некое представительство, то это сама работа коллектива, состоящего из тех, кто проходит курс, дома или за его пределами. Каждый является его равноправным членом. В нем могут быть учителя – помощники, которые ведут остальных по этому пути; такие помощники должны быть готовы показать и собственный материал, пойти на творческий риск.*

*Это скорее дискуссия, чем монолог, скорее единый групповой процесс, чем иерархический.*

- *Прислушивайтесь. Каждый из нас получает от группы то, что ему нужно, делясь собственным материалом и прислушиваясь к чужому. Не обязательно комментировать то, чем делятся другие, чтобы помочь им. Необходимо воздержаться от попыток «исправить» кого-либо. Каждая группа придумывает себе «песню творческого возрождения». Такая песня уникальна – группа будто стая или семья китов, в которой кто-то начинает, а кто-то подхватывает рассказ, чтобы поведать о своем положении. Слушая, передавайте эстафету по кругу, лишь изредка комментируя услышанное. Форма кружка имеет большое значение. Ведь мы намерены наблюдать друг за другом, а не контролировать друг друга. Выполняя упражнения, важно разбиться по четыре человека: пятеро могут не уложиться во временные рамки, в группе из троих не хватит контраста. Конечно, не каждую группу можно ровно разделить на четыре, но, когда можно, стремитесь к этому.*
- *Уважайте друг друга. Убедитесь, что уважение и сочувствие выпадают каждому в равном количестве. Любой участник должен получить возможность рассказать о своих ранах и мечтах. Никому не нужно стараться «исправлять» другого. Все это мощный и глубокий внутренний процесс. Единственного правильного пути не существует. Важна любовь. Будьте добры к себе. Будьте добры друг к другу.*
- *Будьте готовы к тому, что состав группы станет меняться. Большинство окончат двенадцатинедельный курс, но не все. После окончания курса нередко наступает период бездействия и непокорности, хотя позднее все становится на свои места. Когда люди возвращаются к брошенным дисциплинам, то обнаруживают, что процесс продолжает исподволь идти в них ещё в течение года, нескольких, а то и многих лет. Часто группы перестают существовать на восьмой-десятой неделе (творческие развороты), потому что эти люди переживают чувство потери, когда курс подходит к концу. Собравшись, взгляните правде в лицо – это поможет вам остаться вместе.*

- *Будьте самостоятельны. Вы не можете контролировать процесс собственного возрождения, не говоря уже об остальных. Знайте, что иногда вы будете ощущать бунтарские настроения – не захотите ежедневно писать утренние страницы и к тому же выполнять упражнения целых двенадцать недель. Это совершенно нормально. Идеально пройти через этот процесс невозможно, так что расслабьтесь, будьте снисходительны к себе и пристегните ремни. Даже если вам будет казаться, что ничего не происходит, вы станете меняться с необыкновенной скоростью. Эта перемена проявляется погружением в собственную интуицию, углублением в свою творческую сущность. Курс построен так, чтобы без потерь перевести вас через мостик в новые миры творческого духовного сознания.*
- *Относитесь к себе с любовью. Если ваш лидер почему-то вам не нравится, смените группу или организуйте её сами. Постоянно прислушивайтесь к собственной интуиции, а не к советам окружающих. Стремитесь развить творческие отношения с Великим Создателем. Держитесь подальше от всяческих гуру. Все ответы на ваши вопросы – внутри вас самих.*

*Слово к психотерапевтам, учителям, креативным инструкторам и прочим лидерам групп «Путь художника». Спасибо за вашу прекрасную работу. Несмотря на то что, насколько знаю, многие из вас пользуются этой книгой, чтобы служить другим, я надеюсь, что вы не остановитесь на этом, а исследуете «Путь художника» и в собственных интересах. Я поддерживаю каждого на пути к его творческим мечтам, в стремлении к Настоящему Северу. Вы обнаружите, что, помогая расти и развиваться другим, помогаете и себе.*

*Хочу ещё раз подчеркнуть, что популярность и методика «Пути художника» не следует использовать, если ваш подход к техникам значительно отличается от того, который описан в этой книге. Я испытывала приемы в течение пятнадцати лет, пока не отобрала наиболее стоящие. Прошу вас воздержаться от того, чтобы публично представлять себя как эксперта «Пути художника». Хотя, конечно, вы можете опираться на мою книгу в своей практике. Я прошу, чтобы вы не забывали: мудрость «Пути художника» – коллективная, и в ней не может быть «главного». По до-*



шедшим до меня сведениям, этот принцип нарушался настолько, что лидеры групп требовали зачитывать вслух утренние страницы. Это противоречит всему духу книги. После периода поддержки группа должна перейти к следующей стадии – стать свободным кружком равных.

*Слово к терапевтическим клиентам.* Пожалуйста, помните, что основным источником преподавательских методик «Пути художника» остается книга. Поэтому именно самостоятельная трактовка и работа с книгой и собранными в ней упражнениями должны быть главными для вашего возрождения. Напоминаю, что работу над собой вам придется проделать самостоятельно, а не под влиянием волшебника-учителя. Признайте творческое возрождение своей собственной задачей.

*Благодарность.* Я очень рада, что «Путь художника» используется так активно (в колледжах и университетах, в практике психотерапевтов и на занятиях творческих кружков). Снова хочу напомнить, что «Путь художника» рассчитан на определенный подход. Это индивидуальное путешествие, которое легче проделывать в группе. Если вы не можете найти или организовать группу, считайте ею себя и эту книгу!

*Передавай другому.* Тем, кто организует группу: не нужно превращать «Путь художника» в коммерческое предприятие – ни для себя, ни для меня. Если десятая<sup>1</sup> – одна из ваших духовных практик, то рекомендую купить книгу и подарить её кому-нибудь ещё.

---

<sup>1</sup> Десятая – налог в пользу Церкви в размере одной десятой части дохода (истор.); первоначально одна десятая часть чего-нибудь.

## **Приложение. Образование священного круга**

В детстве одним из моих любимых героев был Джонни Эплсид<sup>1</sup>. Мне очень нравилось воображать бродягу, который странствует по Америке, оставляя за собой цветущие яблони. Очень надеюсь, что моя книга также оставит за собой цветущий след из творческих кругов. Веря, что будет именно так, дам несколько советов, как организовать творческий круг. На собственном учительском опыте я убедилась, что для творческого развития необходима атмосфера безопасности и доверия. Вот что могло мне её создавать.

### **Священный круг**

Искусство – дело души, а не разума. Когда речь заходит о человеческих мечтах, – мы попадаем в таинственный мир. Мы имеем дело с силами и энергиями, которые гораздо мощнее наших. Мы становимся участниками духовной сделки, о которой знаем столь мало. Мы способны уловить даже не форму её, а лишь тень.

Именно потому так необходимо, чтобы любое собрание творческих людей проходило в атмосфере полного доверия. Развивая творческое начало, мы призываем Великого Создателя, а эта сила с легкостью меняет жизни, вершит судьбы, осуществляет мечты.

Все мы люди, и иногда бываем нетерпеливыми, сварливыми, бестактными. Нам трудно относиться к близким так, как это подобает при нашей к ним любви. Несмотря на это они терпят нас, потому что мы часть их семьи, которую они уважают даже в приступе гнева.

Как художники мы принадлежим к древнему и священному племени. Мы носители правды, которую через нас передает дух. Когда мы общаемся друг с другом, то имеем дело не только с конкретными людьми, а и с незримым, но вездесущим скопищем идей, представлений, рассказов, стихов, песен, скульптур; они толпятся в храме сознания, ожидая своей очереди, чтобы появиться на свет.

---

<sup>1</sup> Джонни Эплсид (Яблочное зернышко) – прозвище Джона Чапмана (1774-1845), который прославился тем, что засадил десятки тысяч квадратных миль яблонями.

Мы помогаем друг другу реализовывать мечты. Мы не сможем трудиться за других, но способны поддержать их в работе, чтобы и они постепенно начали творить и в конце концов стали мастерами своего дела.

Вот почему Священный Круг должен существовать везде, где присутствует творчество. Именно этот защищающий нас круг, ограда из родственных душ, придает нам силы в самом высоком смысле слова. Очерчивая и признавая Священный Круг, мы объявляем, что принципы здесь будут иметь большее значение, чем личности. Настроившись на служение всеобщему благу, мы верим, что добьемся успеха, поддерживая друг друга.

Среди нас нет места зависти, клевете, критике, раздражительности, враждебности, сарказму, хитрости. Все это может существовать в мире, но не в нашем, творческом.

Вместе легче добиться успеха. Очерчивая Священный Круг, вы отделяете островок безопасности, притягивающий к нам добро: нужных людей, подходящие подарки и обстоятельства.

Священный Круг строится на уважении и доверии. Представьте себе сад, в котором каждое растение имеет свое имя и место. Ни один цветок не теряет своей ценности, оттого что рядом с ним цветет другой. Каждый лепесток по-своему прекрасен и незаменим.

Давайте бережно относиться к этому саду. Не будем выдергивать с корнем идеи друг друга, так и не позволив им расцвести. Проявим терпение во время созревания, плодоношения и появления новых всходов. Давайте не спешить с осуждением кого-либо в бездумном стремлении искусственно ускорить его развитие. Пусть даже у художника, который делает первые шаги, всегда будет возможность попробовать, споткнуться, упасть и начать все снова. Не будем забывать, что в природе каждая потеря имеет свой смысл. В человеческой жизни то же самое. Обратив собственный провал себе на пользу, можно превратить его в компост, который удобрит нашу работу в следующем сезоне. Помните: перед нами долгий период посадки и сбора урожая, а не успех на скорую руку.

Искусство – дело души, а вместе мы – духовная община.

Творчество является моей основной профессией уже двадцать пять лет, а последние пятнадцать я преподаю курс творческого возрождения. За это время у меня было достаточно возможностей испытать на себе, что значит нуждаться в творческой поддержке и что значит её найти. Часто именно в этом кроется разница между успехом и провалом, надеждой и отчаянием.

Речь идет о том, сколь важно вырваться из уединения. Как в любом восстановительном процессе, такой рывок представляет собой первый значительный шаг. Творческое возрождение, как и всякое иное, можно заметно облегчить, если собрать компанию единомышленников. Двенадцать недель работы в группе очень помогают прийти в себя и раскрыться.

Когда меня спрашивают, что важнее всего для стабильной творческой продуктивности, то ожидают услышать об «уединении», «независимом доходе» или «детском саде для ребёнка». Все это действительно замечательно, и многие это подтвердят, однако я считаю, что гораздо важнее «зеркало, которому можно доверять».

Проще говоря, это значит найти друга, который верит в вас и ваше творческое начало. Как художники мы можем сознательно выстроить так называемый творческий кружок – Священный Круг заслуживающих доверия «зеркал», которые способствуют друг другу расти и развиваться творчески.

На собственном опыте я убедилась, что поддержка единомышленников, которые разделяют вашу мечту о полноценной жизни, может принести огромную пользу. Я предлагаю таким единомышленникам встречаться раз в неделю и вместе выполнять содержащиеся в этой книге упражнения, сравнивая ответы. Часто чей-то прорыв может помочь и вам.

Помните, что наша культура вредна для искусства: в ней процветает поразительное количество ложных мифов о творческих людях. Вдобавок к тому, что они, дескать, безденежные и безответственные наркоманы и безумцы, художников обвиняют в том, что они эгоисты, витают в облаках, страдают манией величия, депрессией и деспотизмом, а более всего желают, чтобы их «оставили в покое».

По крайней мере, в последнем мы и сами наверняка убеждены.

Спросите у подающего надежды творческого человека, почему он боится и дальше раскрываться, и он ответит: «Не уверен, что хочу провести остаток жизни в одиночестве».

Мы будто путаем художников с ковбоями, воспринимая их как нелюдимых молчунов, которые уносятся на закат, чтобы заниматься своим делом наедине с собой. Это полная ерунда. Большинство из нас любят хорошую компанию. Один из главных секретов творческих людей заключается в том, что они любят себе подобных.

Задумайтесь на секунду: что рисовали импрессионисты? Обед... в обществе друг друга. О чем писала Группа Блюмсбери<sup>11</sup>? Об ужинах – и сплетнях – друг с другом. С кем снимал фильмы Джон Кассаветес? С друзьями. Почему? Потому что они верили друг в друга и потому что им нравилось помогать друг другу реализовывать свои мечты.

Художники любят художников. Однако мы почему-то не должны об этом знать. Нас убеждают в том, что «на вершине мало места». Чуть. Вода повсюду ищет уровень моря и достигает его одновременно.

Творческие люди часто помогают друг другу. Так было всегда, хотя мифы говорят об обратном. А истина заключается в том, что, когда мы помогаем друг другу, случаются удивительные вещи. Вот история, доказывающая это. Режиссер Мартин Скорсезе разработал, составил и отредактировал сценарий фильма «Список Шиндлера» – а потом отдал готовый проект своему другу Стивену Спилбергу, чувствуя, что тому этот материал подойдет гораздо больше. Такая непоказная творческая щедрость дала Спилбергу шанс наконец-то получить «Оскар» как «настоящий режиссер», пусть сам Скорсезе мог его лишиться, по крайней мере в том году. Тем не менее в прессе все было представлено так, словно они боролись друг с другом, как спортсмены из воюющих стран на наших мини-войнах – Олимпийских играх. И снова, такая версия – полная чушь.

Вместе легче добиться успеха.

Как творческие люди, мы должны найти тех, кто верит в нас и в кого верим мы, и объединиться, чтобы поддерживать, подбадривать и защищать друг друга.

Помню, как двадцать лет назад я сидела в гостиничном номере с малоизвестными тогда режиссерами Брайаном Де Пальмой и Стивеном Спилбергом. Скорсезе, с которым мы тогда собирались пожениться, уехал во Францию, а меня утешали за пиццей, заказанной в номер, его друзья.

Спилберг говорил о фильме, который очень хотел снять, – про феномен НЛО. Поддержка его проекта была очень скудной, и он чувствовал себя обескураженным – хотя сама картина его увлекла. Что делать? Де

---

<sup>11</sup> Группа Блюмсбери – существовавшая в Англии с 1905 г. до начала Второй Мировой войны группа, объединявшая молодых людей, чьи интересы были связаны с искусством. К ней принадлежали В.Вульф, Т.С.Элиот, Д.Г.Лоуренс, Э.Бауэн, С.Спендер, Р.Фрай.

Пальма уговорил его последовать зову сердца и все-таки снять ленту. Фильм получил название «Близкие контакты третьей степени».

Я рассказываю об этом не для того, чтобы сыпать громкими именами, а чтобы показать, что даже самые знаменитые из нас не всегда были такими и никогда не смогут окончательно избавиться от страхов и сомнений – неотъемлемой части творчества. Однако совсем немного помощи со стороны друзей – и мы легко движемся вперед, невзирая на эмоции.

Все мы начинаем одинаково – с мечты. Если повезет, нам удастся найти друзей, которые верят в мечты вместе с нами. А когда это происходит, хорошее притягивается к нам будто магнитом.

Я преподаю «Путь художника» уже многие годы и убедилась в том, что не верю в быстрый успех, но считаю, что скорые и стабильные творческие достижения вполне возможны, особенно если собраться в группу. Когда я веду курс в других городах, то ставлю себе целью закрепить за собой такие группы, участники которых ещё долго могут поддерживать связь и заботиться друг о друге.

В Чикаго, например, такой кружок существует уже несколько лет. Группа начала с вопросов вроде «Смогу ли я когда-нибудь снова писать?», «Я бы очень хотела, чтобы у меня хорошо получалось, но мне страшно», «Хочу быть продюсером», «Очень хочу написать пьесу».

Годы спустя кружок остается тем же, только вопросы меняются: «Кто устроит вечеринку по поводу того, что Джинни номинировали на премию «Эмми»?» или «Стоит ли Пэм ставить третью пьесу в том же самом театре?».

Нам, творческим людям, просто необходимо поддерживать друг друга. Именно поэтому я написала эту книгу, именно поэтому преподаю «Путь художника». Надеюсь, что вашей целью станет поддерживать мечты друг друга и свои собственные. Творческие идеи будто дети нашего воображения. Как все дети, они должны родиться, и такие роды – процесс как личный, так и коллективный.

Недавно мне была оказана честь быть «акушеркой» в собственном творческом кружке. Моя подруга Соня Чокет, одаренный медиум и педагог, смогла вобрать долгие годы опыта в бесценную книгу «Экстрасенсорный путь».

Она посылала мне отрывок за отрывком по факсу. Я отвечала ей, когда чувствовала, что она, как и все художники, сомневается в себе.

Приученная с детства, как и многие из нас, держать свой творческий свет под спудом, чтобы не помешать свету других, Соня то и дело испытывала страх, сомнения, а затем все более и более глубокую веру – по мере того как проходила через все барьеры к творческому возрождению.

Знаю, что среди вас есть те, кто боится браться за проекты, требующие многих темных ночей в душе. Позвольте предположить, что они также могут быть по-испански красивыми: *noches estrelladas*, то есть звездными.

Как созвездия-соседи, мы можем служить друг другу путеводителями и спутниками. Мое самое заветное желание для вас – обзавестись попутчиками на творческом пути, которые осветят вашу дорогу щедрым светом, даже если вы временно соьветесь с тропы и забредете во тьму.

Знайте: успеха легче добиться вместе, а рождается он от щедрости. Так давайте создадим созвездия зеркал, которым можно доверять, и перейдем к делу – во всеоружии.

### *Правила священного круга*

- *Творчество процветает в обстановке доверия и поддержки.*
- *Творческий рост происходит среди друзей и прекращается среди врагов.*
- *Все творческие идеи – дети, которые нуждаются в нашей защите.*
- *Любой творческий успех требует творческих неудач.*
- *Реализовать себя творчески – наше духовное обязательство.*
- *Мешать творить кому-то ещё – значит нарушать это обязательство.*
- *Отзывы должны поддерживать творческого ребёнка, а не стыдить его.*
- *Отзывы должны развивать наши сильные стороны, а не сосредоточиваться на слабых.*
- *Успеха легче добиться вместе, а рождается он в щедрости.*
- *Чужие успехи никогда не могут послужить преградой нашим.*

*Прежде всего:* Бог – всеобщий источник. Никакие человеческие силы не могут отвлечь или привлечь к нам добро. Каждый из нас – канал высшего сознания, которое работает через нас. Все мы одинаково подключены к духовному источнику. Мы не всегда можем знать заранее, кто из нас может лучше научить остальных. Каждому из нас предназначено заботиться и служить остальным. «Путь художника» – это путь племени. Когда мы служим другим, перед нами открывается наш собственный путь. Тот самый верный путь, о котором мы мечтаем в наиболее яркие и совершенные мгновения веры.

### *Творческая молитва*

*О Великий Создатель,  
Мы собрались вместе во имя Твое,  
Чтобы служить Тебе  
И нашим собратьям.  
Мы готовы быть Твоими инструментами.  
Мы открыты Твоему творчеству в наших жизнях.  
Мы оставляем позади старые идеи.*

*Мы приглашаем новые и более широкие идеи.  
Мы верим, что отныне Ты будешь указывать нам дорогу.  
Мы верим, что следовать за Тобой безопасно.  
Мы знаем, что Ты сотворил нас и что творчество –  
Это и Твоя природа, и наша.  
Мы просим раскрыть наши жизни  
Согласно Твоему замыслу, а не нашей заниженной самооценке.  
Помоги нам поверить, что ещё совсем не поздно  
И что мы не слишком малы и не слишком плохи,  
Чтобы исцелиться  
Через Тебя и с помощью друг друга – и быть здоровыми.  
Помоги нам любить друг друга,  
Заботиться о раскрытии потенциала,  
Поддерживать рост  
И понимать страхи друг друга.  
Помоги нам понять, что мы не одни,  
Что мы любимы и достойны любви.  
Помоги нам творить и этим служить Тебе.*