

Džulija Kamerun

PUT UMETNIKA

*Duhovni put
oslobađanja
kreativnosti*

Ovaj priručnik je posvećen Marku Brajanu. Mark me je nagovorio da ga napišem, pomogao mi je da ga oblikujem i istovremeno me je i sam podučavao. Bez Marka ovaj priručnik nikada ne bi ugledao svetlost dana.

SADRŽAJ

| | |
|--|-----------|
| Zahvalnice | 9 |
| Uvod tvrdoukoričenom izdanju | 11 |
| Uvod | 15 |
| <i>Moj sopstveni put</i> | 17 |
| Duhovni elektricitet: Osnovni principi | 21 |
| <i>Osnovni principi 22 Kako da se služite ovom knjigom da biste ponovo probudili svoju kreativnost 23 Šta očekivati 24</i> | |
| Osnovni alati | 27 |
| <i>Jutarnje stranice 27 Umetnički sastanak 34 Punjenje izvora, snabdevanje jezera 36 Ugovor o kreativnosti 39</i> | |
| Prva nedelja: Obnavljanje osećaja sigurnosti | 41 |
| <i>Umetnik u senci 41 Štititi dete-umetnika u sebi 44 Vaš unutarnji neprijatelj: ključna negativna uverenja 45 Vaš unutarnji saveznik: afirmativno oružje 48 Kreativne afirmacije 50 Zadaci Provera 54</i> | |
| Druga nedelja: Obnavljanje osećaja identiteta | 55 |
| <i>Ozdravljenje 55 Otrovni prijatelji u igri 56 Mahniti stvaraoci 58 Skepticizam 62 Pažnja 64 Pravila puta 67 Zadaci 66 Provera 69</i> | |
| Treća nedelja: Obnavljanje osećaja moći | 71 |
| <i>Bes 71 Sinhronicitet 72 Stid 76 U koštacu s kritikom 80 Istraživački rad, vežba 81 Rast 82 Zadaci 83 Provera 85</i> | |
| Četvrta nedelja: Obnavljanje osećaja integriteta | 87 |
| <i>Iskrene promene 87 Zakopani snovi, vežba 93 Uzdržavanje od čitanja 94 Zadaci 95 Provera 97</i> | |

| | |
|---|------------|
| <i>Peta nedelja: Obnavljanje osećaja mogućnosti</i> | 99 |
| <i>Granice 99 Pronalaženje reke 102 Začarani krug 104 Kviz začaranog kruga 107 Zabranjena zadovoljstva, vežba 108 Zadaci 109 Provera 110</i> | |
| <i>Šesta nedelja: Obnavljanje osećaja izobilja</i> | 113 |
| <i>Veliki stvaralac 113 Luksuz 116 Računanje, vežba 119 Mahnitost novca, vežba 120 Zadaci 120 Provera 121</i> | |
| <i>Sedma nedelja: Obnavljanje osećaja povezanosti</i> | 123 |
| <i>Slušanje 123 Perfekcionizam 125 Rizik 126 Ljubomora 128 Mapa ljubomore, vežba 129 Arheologija, vežba 129 Zadaci 131 Provera 132</i> | |
| <i>Osma nedelja: Obnavljanje osećaja snage</i> | 133 |
| <i>Preživljavanje 133 Snaga slonovače 134 Dobitak prekriven gubitkom 137 Godine i vreme: produkt i proces 140 Ispunjavajući oblik 142 Rano usvojeni modeli, vežba 145 Afirmacije 146 Zadaci 146 Provera 148</i> | |
| <i>Deveta nedelja: Povratak saosećajnosti</i> | 149 |
| <i>Strah 149 Oduševljenje 150 Kreativni preokreti 152 Prevazilaženje prepreka 155 Zadaci 157 Provera 159</i> | |
| <i>Deseta nedelja: Obnavljanje osećaja sopstvene zaštićenosti</i> | 161 |
| <i>Opasnosti poznatih puteva 161 Radoholizam 163 Suša 166 Slava 168 Takmičarski duh 169 Zadaci 185 Provera 186</i> | |
| <i>Jedanaesta nedelja: Obnavljanje osećaja nezavisnosti</i> | 175 |
| <i>Prihvatanje 175 Uspeh 178 Zen u sportu 180 Gradnja vašeg oltara umetnika 184 Zadaci 185 Provera 186</i> | |

| | | |
|------------|--|------------|
| | <i>Dvanaesta nedelja: Obnavljanje vere</i> | 187 |
| | <i>Verovanje 187 Tajna 188 Igra mašte 189 Brzina bega 191 Zadaci Provera 194 Ugovor o negovanju kreativnosti 195</i> | |
| | EPILOG | 196 |
| | <i>Put umetnika 196 Misli-vodilje 197</i> | |
| | DODATAK O PUTOVANJU | |
| 198 | <i>Oblikovanje svetog kruga 198</i> | |
| | <i>Umetnikova molitva 203</i> | |
| | <i>Vodič za studijske grupe 205</i> | |
| | <i>Pitanja i odgovori o Putu umetnika 209</i> | |
| | Literatura | 213 |
| | Indeks | 217 |
| | O autorki | 229 |
| 231 | Suosnivač Radionice "Put umetnika" | |
| | Objavljeno | 232 |

UVOD TVRDOUKORIČENOM IZDANJU

Put umetnika počela sam da pišem u učionici na trećem spratu zgrade od smeđe opeke, smeštenoj u jednoj stablima oivičenoj ulici Čikaga. Podučavala sam uži krug studenata, među njima i Marka Brajana koji je insistirao na "pravom" predavanju tražeći izradu beleški i zahtevajući od mene da mu se prilagodim tako što će predavanja zapisivati. Čula sam podosta od onoga što je Brajan napisao, i uvidela da je vrlo nadaren, ali i potpuno inhibiran. Počela sam da pišem beleške, kako je od mene tražio. Svake nedelje pomislila bih: "Šta bi još taj- i- taj hteo da zna?"

Tako smo razvili neobičnu saradnju. Pisala sam onako kako je on to od mene zahtevao. Odgovarao mi je tako što je navraćao sat ili dva pre nastave i čitao tekst koji bih napisala, koristeći svoje nadmoćno kompjutersko iskustvo da bi ispravio moje greške u pisanju i obuzdao moje lutajuće misli. S vremenom krug se zatvorio, beleške s nastave bile su čitko napisane i pripremljene za podelu studentima.

Na taj način, iz nedelje u nedelju, od naslova do naslova, knjiga koju sada čitate bila je završena. Naravno, dugogodišnje učenje bilo je preneto na stranice koje sam ja napisala, a Mark i ja zajedno odštampali. Knjiga je bila poput destilata iz laboratorije radnog veka umetnika: moje sopstveno umetničko iskustvo i godine provedene u podučavanju.

Kada sam počela da predajem u Njujorku, podučavala sam u Vest Vilidžu i Sohou. Tamo su časovi podučavanja bili neobavezno druženje. Okupljali smo se jednom nedeljno i ja sam oslobađala ljude razgovarajući s njima i slušajući ih. Kadila sam s nešto tamjana, palila sveću ili dve i oslabadanje koje smo doživljavali prihvatila kao posvećeni krug. Još se sećam nekih lica privučenih svetlom sveća.

Prisećam se Dž., crvenokose rediteljke koja je odigrala značajnu ulogu u tom razdoblju mog života. Imala je

mlečnobelu put, dečaćku frizuru i sočne usne poput paradajza. Njena oslobađajuća kreativnost bila je šarolika i svečanog tona. Kao znak zahvalnosti učiteljici, darovala mi je tirkiznog letećeg konja koji još uvek visi u mojoj učionici pomažući mi da uvek osetim slobodu stvaranja i nadahnuća.

Ova misao vodi me do sledećeg zaključka: svi smo mi zajedno u procesu preporoda i oslobađanja kreativnosti. Kada sam počela da podučavam oslobađanje kreativnosti, činila sam to više za sebe nego za moje učenike. Susretala sam ih jednog za drugim, umetnika za umetnikom, okupljajući tako svete stvaralačke krugove i deleći s njima svoje iskustvo, snagu i nadu.

Aktivni umetnik sam već dugo vremena. "Aktivni" je ovde ključna reč. Tokom godina uspeha i promašaja, slave i razočaranja, nastavila sam da radim. I iznutra i spolja bilo je to vrlo veliko dostignuće i zahtevalo je upotrebu mnogih lukavstava. Ta lukavstva, sredstva kojima sam podučavala druge, potekla su iz različitih izvora, a neka od njih sam želela da opišem u ovoj knjizi.

Moj otac, Džim Kamerun, bio je pisac. On je bio taj koji me je naučio kako da držim pero u ruci i onda kada sam se osećala potišteno i tegobno. Suočena sa čvrstom odlukom, iznenadnu ideju moj otac bi odmah zapisao. Dodao bi razloge za i protiv i njegov primer me je poučio da učinim isto. Verujem da upravo njemu imam da zahvalim za toliko mnogo nadahnuća za pisanje knjige Put umetnika sledeći uvek njegov savet: "Uzmi pero i..."

Moja majka, Doroti Kamerun, imala je diplomu profesorke engleskog jezika i doktorat iz kreativnog materinstva. Imali samo dva klavira, jedan u prizemlju, drugi na prvom spratu. Moji brat i sestra, gitaristi bili su oslobođeni pranja posuđa pod uslovom da vežbaju dok radi mašina. Kružno stepenište koje je vodilo u spavaće sobe pretvorilo se u galerije slika: Van Gog, Utriljo, Mone, Gogen. Moja majka nam je čitala, pevala, pekla za nas i šila nam. Imali smo kostime, dramske predstave, pažljivo osmišljene blagdanske obrede. Ukratko, bili smo srećni.

Svu raznolikost lukavstava izloženih u Putu umetnika sigurno dugujem mojoj majci, njenom veselom duhu koji me

dodiruje kroz veo prošlosti. Jednom je u mom dnevniku na pitanje: "Da li znaš da pevaš?" odgovorila: "Da. Osrednje."

"Da. Osrednje." Glas moje majke pevao je "Tura Lura Lura". Njeno "prosečno" klavirsko umeće podarilo nam je valcer: "Na lepom plavom Dunavu" i recital božićnih pesama koje je pevala cela porodica. Njene pesme za posebne prilike svima nama su pružile slobodu da se, bez ikakvog perfekcionizma, iskušamo u bilo kojoj od njih. Put umetnika je oda nesavršenosti, velika radost i sloboda koja se otkriva u jednostavnom "praktikovanju" stvaralačkog života (Bilo koji vredan rad je loše stvaranje vrednosti, volim da se našalim). Misao o vođenju ljubavi i stvaranju može biti paralelna.

A šta je s izvornošću i vrednoću umetničkog ostvarenja, možda ćete se upitati. To je pitanje koje su nas naučili da postavljamo. Naša kultura je takmičarska i potrošačka, i nimalo nam nije bliska ideja o kreativnom procesu kojem bismo se mogli posvetiti samo iz sopstvenih potreba.

"Džulija, šta ako se oslobodim i tada budem nepodnošljivija", često je pitanje koje mi postavljaju moji učenici.

To pitanje stvoreno je da bi nas blokiralo. Često jedino strah od lošeg raspoloženja stoji na putu našeg dobrog osećaja. Osećaj dobrog može da bude usputna stanica do odličnog, ali može biti i željeno mesto iznutra i spolja. Retko kažemo da je stvaralaštvo unutra i spolja zabavno. Umetnost pisanja pesme (koju možda nikada neću objaviti) može jedan težak dan da preobrazi u prijatan. Tri moja ulja na platnu ukrašavaju moju spavaću sobu i ja ih zaista obožavam. Oružje iz filma koji sam režirala visi na zidu moje dnevne sobe. Veliki i mali, to su sve delići knjige Put umetnika.

Pesnik Teodor Rotke kaže nam: "Učimo odlaženjem/na ono mesto kuda treba da idemo...". To je bio slučaj sa Putem umetnika. Ono čemu sam podučila svoje učenike bilo je jednostavno ono što sam sama naučila tokom kreativnog rada.

Iz doba kada smo Mark i ja slali bezbrojne kopije teksta prijateljima u Holivud i strancima u Švajcarsku, milosrdnim sestrama i glavnom trgovcu potrepštinama (koji mi je rekao kako bih mogla "numerisati svoje stranice, dođavola!"), učili

smo iz odgovora umetnika s kojima smo radili i njihovi glasovi su oblikovali konačnu verziju knjige.

”Zapamti, ako si izgubila svoju ranjivost kada te zaboli kritika, izgubila si mnogo ranjivosti koja ti omogućuje da budeš umetnica”, rekla mi je jednom prilikom glumica Džulijana Makarti.

”Samo udalji svoj ego s puta i dopusti Velikoj Sili da piše kroz tebe”, rekla sam kompozitoru Bobu Kruu.

”Kvalitet nije ništa u tvom poslu”, srdito bi govorio scenarista Džerald Ajris. ”Brini se samo za kvantitet.”

”Imaš stotinu kreativnih konja”, upozoravao me je kompozitor Bili Mej. ”Ako ih četrdeset nije radoznalo, što će reći kritičari, možeš se vratiti samo s njih šezdeset. Zovi natrag svoje konje!”

I tako, savetovana mnogobrojnim glasovima, bila sam spremna da oblikujem knjigu koja sada započinje svoj stvaralački put. Na tom putu, podršku dobijamo ne od ”moćnika” u ovom poslu, već u zajedničkom radu. Širom zemlje nastaju krugovi Umetnikovog puta, ”posvećeni krugovi zvezdanih formacija”, kako volim da ih nazivam misleći na zvezde u zimskoj noći. Te formacije dokazuju ono što je moja majka znala sve vreme, da smo mi, svako od nas, daleko kreativniji nego što se usuđujemo da pomislimo samo ako sebi dopustimo da kažemo: ”Da, osrednje”.

To ne znači da nema mesta oštroumnosti. Podučavanje Putu umetnika liči na izrastanje posebno oblikovanog vrta. Tek što pomislim da mogu videti svako stvaralačko cvetanje, izrasta nekoliko novih cvetova. Otvaram pismo i pronalazim crteže. Dokumentarni film je završen. Ples pronalazi svoje korake. Kompozitor šalje novu snimljenu traku.

”Uvek sam tražila... i sada imam”, čitam u toliko mnogo pisama.

”I sada mi imamo”, pomišljam jer volim kolektivni uspeh.

Možda je to zbog toga što potičem iz velike porodice sa sedmoro talentovane braće i sestara. Možda je to zbog toga što je moja najdraža knjiga u detinjstvu bila Sju i cirkuski poni. Kada mislim o Putu umetnika, vidim sve nas kao veliku proširenu porodicu u kojoj sjajan rod pokreće veliki vrh kako bi proširio središnji krug naših snova.

Uvod

Kada me ljudi pitaju šta radim, obično odgovaram "Ja sam pisac-direktor i to podučavam u kreativnim radionicama".

Ovo drugo ih zanima.

"Kako možete podučavati kreativnost?", pitaju. Na njihovim licima podrugljivost se bori sa znatiželjom.

"Ne mogu", kažem. "Ja podučavam ljude da sebi dopuste da budu kreativni."

"Aha. Hoćete da kažete da smo svi kreativni?" Sada se bore neverica i nada.

"Da."

*"Vi stvarno verujete u to?"
nadahnuće potiče*

Svako

"Da."

sveobuhvatne

iz živuće

"Pa šta radite?"

Snage.

Semjuel Tejlor

Kolridž

Ova knjiga je o tome šta radim. Već desetak godina podučavam u duhovnoj radionici čiji je cilj oslobađanje čovekove kreativnosti. Podučavala sam umetnike i ne-umetnike, slikare i režisere, domaćice i pravnike, sve koji su hteli da se bave umetnošću kreativnog življenja. Primenjujući, podučavajući i deleći alate koje sam pronašla, pogodila, izmislila ili koje sam dobila, videla sam srušene prepreke i promenjene živote, jednostavnim procesom uključivanja

Velikog Stvaratelja u otkrivanje i obnavljanje naših stvaralačkih snaga.

”Veliki Stvaratelj? To zvuči kao bog američkih Indijanaca. To zvuči suviše hrišćanski, suviše moderno, suviše...” Glupo? Ograničeno? Preteće?... Znam. Mislite o tome kao o vežbi tolerancije. Samo pomislite, ”Dobro, Veliki Stvaratelj, i možda vam to pomogne u oslobađanju sopstvene kreativnosti.

Budući da je Put umetnika u svojoj suštini duhovni put koji započinje i primenjuje se kroz stvaranje, ova knjiga koristi reč Bog. Možda će to nekima od vas biti površno, zazivanje stare, dogmatične, neprijatne ili jednostavno neverovatne ideje o Bogu kako ste bili vaspitani da ”ga” shvatite. Molim vas da budete otvoreni prema novim idejama.

Podsetite se da za uspeh u ovom kursu nije potreban pojam kao što je bog. Zapravo mnogi naši uobičajeni pojmovi boga mogu smetati. Ne dozvolite da vam semantika postane još jedna prepreka.

Kada se reč Bog koristi na ovim stranicama, zamenite je idejom dobar uredan pravac ili tok. Ono o čemu mi govorimo je kreativna energija. Bog je mnogima od nas dobar simbol, ali su to takođe i Boginja, Um, Kosmos, Izvor i Viša Sila... Nije važno kako to nazovete. Važno je da to pokušate da iskoristite. Mnogima je razmišljanje o tome kao o obliku duhovnog elektriciteta postalo vrlo korisno kao odskočna daska.

Jednostavnim, naučnim pristupom eksperimentisanja i posmatranja može se lako uspostaviti veza s tokom dobrog urednog pravca. Namera ove knjige nije objašnjavanje, rasprava ili definicija tog toka. Ne morate razumeti struju da biste je koristili.

**Od svakog čoveka se
traži da postane samo
ono što od njega zahteva
Usud.
Pol Tilih**

**Sam ne činim ništa.
Sveti Duh stvara kroz
mene.**

Viljem Blejk

Nemojte to nazivati Bogom ako vam taj naziv ne odgovara. Čini se da to ne treba ni imenovati, osim ako ime nije korisna oznaka ili simbol za ono što iskusite. Ne pretvarajte se da verujete ako to nije istina. Ako želite zauvek da ostanete ateista, agnostik – neka bude tako. Bez obzira na to bićete sposobni da doživite veliki životni preokret radeći s tim principima.

Radila sam s lončarima, fotografima, pesnicima, scenaristima, plesačima, romanopiscima, glumcima, režiserima, i s onima koji su samo sanjali o tome da budu malo kreativniji. Videla sam slikare u krizi koji slikaju, slomljene pesnike kako vešto govore, inhibirane i hrome i osakaćene pisce kako hitaju da dovrše svoje dela. Sada znam i verujem:

Bez obzira na vaše doba života ili životni put, bez obzira da li je umetnost deo vašeg posla, vaš hobi ili vaš san, nije prekasno ni presebično, preegoistično, ni preglupo poraditi na svojoj kreativnosti. Jedan pedesetjednogodišnjak, koji je "oduvek želeo da piše", postao je nagrađeni dramatičar koristeći ove alate. Jedan sudija koristio je ove alate kako bi ispunio svoj životni san, a to je bavljenje vajarstvom. Naravno, ne postanu svi umetnici po završetku kursa i ne počnu da žive od toga. Zapravo, mnogi profesionalni umetnici javljaju da su postali kreativniji u privatnom životu.

Zašto reč "Bog" mora biti imenica? Zašto ne bi radije bila glagol... najdelatniji i najdinamičniji od svih?

Meri Dali, Teolog

Kroz moje lično i iskustva mnogih drugih koji su ga podelili sa mnom, počela sam da verujem da je kreativnost suštinski deo naše prave prirode, da su prepreke neprirodne kočnice procesa, kao što je i normalno i čudesno otvaranje svetova na kraju tanke zelene grančice. Otkrila sam da je ovaj proces uspostavljanja duhovnog kontakta jednostavan i lagan.

Ako ste inhibirani stvaralac, a ja verujem da smo to svi u većoj ili manjoj meri, sasvim je izvesno i verovatno da možete naučiti da stvarate slobodnije, svojevolumno koristeći alate koje vam daje ova knjiga. Kao što vežbanje Hata Joge menja svest, pri čemu se samo istežete, tako i vežbe u ovoj knjizi menjaju svest dok "samo" pišete i igrate se. Primenjujte sve te stvari i dogodiće se nagli preokret, bez obzira verujete li u to ili ne. Bez obzira nazivate li to duhovnim buđenjem ili ne.

Ukratko, teorija nije toliko važna koliko je važna sama praksa. Ono što vi činite je otvaranje puteva u vašoj svesti onim silama koje posedujete. Kada jednom budete odlučili da pročistite te puteve, pojavljuje se vaša kreativnost. Na neki način, vaša kreativnost je poput vaše krvi. Kao što je krv deo vašeg fizičkog tela, a ne nešto ste vi izmislili, tako je i kreativnost deo vašeg duhovnog tela, a ne nešto što morate da izmislite.

Moj sopstveni put

Počela sam da podučavam u kreativnim radionicama u Njujorku. To sam radila jer mi je bilo rečeno da podučavam. U jednom trenutku sam, u Vest Vilidžu, šetala ulicom popločanom kamenom i obasjanom predivnom večernjom svetlošću. U sledećem sam odjednom znala da treba da počnem da podučavam ljude, grupe ljudi, kako da se reše svojih kočnica. Možda je to bila želja koju je za sobom ostavio neki drugi šetač. Naravno da Grinuič Vilidž mora da ima veću koncentraciju umetnika, 'blokiranih' i ostalih, nego bilo koje drugo mesto u Americi.

"Moram 'odblokirati'", možda je neko rekao u prolazu.

"Ja znam kako se to radi", možda sam odgovorila uhvativši tu poruku. Moj život oduvek je uključivao jake unutarne naredbe. Ja ih nazivam zapovestima za pokret.

U svakom slučaju, odjednom sam spoznala da znam kako da otkočim ljude, i da mi je to bilo suđeno, počinjući povremeno s lekcijama koje sam i sama morala učiti.

Odakle su došle te lekcije?

U januaru 1978. godine prestala sam da pijem. Nikad nisam mislila da me alkohol čini spisateljicom, ali tada sam iznenada pomislila da će me možda ostavljanje alkohola naterati da prestanem to da budem. U mojim mislima alkohol i pisanje su išli zajedno, kao što viski ide s ledom. Za mene je bilo važno pobeći od straha od papira. Utrkivala sam s vremenom pokušavajući da pišem pre nego što mi piće zamagli i, ponovo, zakoči maštu.

S trideset godina i odjednom trezna, imala sam kancelariju na Paramontovom zemljištu, a celu karijeru sam izgradila oslanjajući se na takvu inspiraciju. Kreativnost u grču. Kreativnost kao delo želje i ega. Kreativnost na račun drugih. Kreativnost da, ali u mlazovima, kao što krv ističe iz prerezane karotidne arterije. Decenija pisanja, a sve što sam znala bilo je kako nepromišljeno navaliti napred i snažno se baciti na zid svega što sam pisala, iako nisam imala nikakve šanse. Ako je kreativnost u bilo kom smislu duhovna, bilo je to jedino po svojoj sličnosti s prikivanjem na krst. Nasrnula sam na trnje proze. Krvarila sam.

Da sam mogla da nastavim da pišem na stari, bolan način, verovatno bih tako radila još i danas. Te nedelje kada sam se otreznila imala sam dva članka u nacionalnim časopisima, novi, dobro plaćeni scenario za film i problem s alkoholom s se više nisam mogla boriti.

Ako četkici dopustimo da sama slika, naslikaće ono što sami nikada ne bismo mogli.

Robert Madervel

Rekla sam samoj sebi da ne želim da budem trezna ako ću na taj način izgubiti kreativnost. Ali, ipak, uvidela sam da će alkohol ubiti mene i moju kreativnost. Morala sam da naučim kako da pišem u treznom stanju, ili da potpuno prestanem da pišem. Potreba, ne vrlina, bila je početak moje uhočnosti. Bila sam primorana da pronađem novi put stvaralaštva. I tu počinje moje učenje.

Naučila sam kako da predam svoju kreativnost jedinom bogu kome sam mogla da verujem, bogu stvaralaštva, životnoj

sili koju je Dilen Tomas nazvao "snaga koja zelenim fitiljem tera cveće da raste". Naučila sam kako da se sklonim s puta kreativnoj snazi i pustim je da deluje na mene. Naučila sam kako samo da se pojavim pred papirom i zapišem ono što sam čula. Pisanje je više postalo poput prislušivanja nego poput otkrivanja atomske bombe. Nije bilo tako komplikovano i nije moglo da mi eksplodira u lice. Nisam morala da budem posebno raspoložena. Nisam morala da merim svoju emocionalnu temperaturu da proverim da li nadolazi inspiracija. Jednostavno sam pisala. Bez pregovaranja. Dobro, loše? To nije moja briga. To nisam ja činila. Kada sam prestala da budem samosvesni pisac, počela sam da pišem slobodno.

*Umetnik je ponizno biće. U stvari, on je samo kanal.
Pie Mondrian*

Kada se osvrnem unazad zaprepastim se kako sam uspela da se rešim potrebe da budem napaćeni umetnik. Ništa ne umire teže od loših ideja. A malo je ideja tako loših kao što su one koje imamo o umetnosti. Toliko stvari možemo pripisati svom paćeničko umetničkom biću: pijanstvo, promiskuitet, novčane probleme, određenu beskrupuloznost ili samouništenje u ljubavi. Svi znamo kakvi su siromašni-ludi-promiskuitetni-nepouzdana umetnici. A ako ne moraju da budu takvi, kakav je onda moj izgovor?

Užasavala me je ideja da mogu da budem normalna, trezna i kreativna jer je podrazumevala mogućnost lične odgovornosti. "Želite li da kažete da moram i da koristim one talente koje posedujem?" Da.

Sudbina mi je poslala još jednog zakočenog autora da radim s njim, i na njemu. Počela sam da ga podučavam onome što sam i sama učila. (skloni se. Pusti da ona deluje kroz tebe. Skupljaj stranice, ne osude.) On je takođe počeo da se oslobađa. Sada nas je bilo dvoje. Uskoro sam dobila još jednu žrtvu, nekog slikara. Alati su delovali i na vizuelne umetnike.

Ovo je bilo vrlo uzbudljivo. U mojim svetlijim trenucima sam zamišljala da postajem kreativni kartograf, iscrtavajući puteve iz zbunjenosti za sebe i za sve one koji su želeli da ih prate. Nikada nisam planirala da postanem učitelj. Jedino sam

bila ljuta što ja nikada nisam imala učitelja. Zato sam morala da naučim sve što sam naučila na način na koji sam to naučila: metodom pokušaja i pogrešaka i pokušavajući da prođem glavom kroz zid. Mi umetnici bismo morali da budemo otvoreniji prema učenju, pomislila sam. Prečice i opasnosti staza kroz to nesigurno područje mogle bi se smanjiti.

Bile su to misli koje sam prevrtala tokom poslepodnevnih šetnji, uživajući u svetlima negde na Hadsonu, razmišljajući šta ću napisati sledeće. Tu se pojavljuje zapovest za pokret: počecu da podučavam.

Za nedelju dana ponudili su mi mesto predavača na Feminističkom institutu za umetnost u Njujorku za koji nikad nisam čula. Moja prva grupa zakočenih slikara, romanopisaca, pesnika i režisera skupila se sama od sebe. Počela sam da ih podučavam onome što se sada nalazi u ovoj knjizi. Od tada je bilo još mnogo grupa i predavanja.

Put umetnika počeo je kao skup neformalnih beleški za nastavu koje je pregledao moj partner Mark Brajan. Kako se to razglasilo, materijale sam počela da šaljem poštom. Džon Đanini, pristalica Aristotela i Junga, proširio je priču o tehnikama gde god je predavao. Izgleda na sva moguća mesta.

Bog mora da postane delatan u našoj svesti.

Džoel S. Goldsmit

Nakon toga počeli su da pristižu zahtevi za materijale. Zatim je mreža kreativne duhovnosti dala dobre rezultate i počela su da stižu pisma iz Dubakija, Britanske Kolumbije, Indijane. Počeli su da se pojavljuju studenti iz celog sveta. "Ja se nalazim u Švajcarskoj i radim u Ministarstvu spoljnih poslova. Molim vas da mi pošaljete..." I poslala sam.

Povećale su se pošiljke i povećao se broj studenata. Napokon, kao rezultat jako oštre i podsticajne poruke od Marka, "Sve zapiši. Možeš da pomogneš mnogim ljudima. To bi trebalo da bude knjiga", počela sam službeno da skupljam svoje misli. Pisala sam, a Mark, koji je tada takođe počeo da podučava i postao moj nadglednik, ukazivao mi je na ono što sam propustila. Podsetio me da sam videla mnoga čuda koja potvrđuju moju teoriju i naterao me da i njih uključim u svoju

knjigu. Pretvorila sam u reči ono što već deceniju pretvaram u praksu.

Sledeće stranice predstavljaju nacrt ponovnog otkrivanja iz sopstvene prakse. Poput oživljavanja usta-na-usta ili Hajmlihovog postupka pri pomoći čoveku koji se guši hranom, alati u ovoj knjizi služe za spašavanje života. Molim vas da ih koristite i prenesete dalje.

Mnogo puta sam čula reči "Pre nego što sam išao na vaša predavanja bio sam potpuno odvojen od svoje kreativnosti. Godine gorčine i gubitaka uzele su svoj danak. Zatim se postepeno počelo dešavati čudo. Vratio sam se na pozorišnu akademiju i završio je, prvi put nakon nekoliko godina idem na audiciju, stalno pišem i, što je najvažnije, konačno osećam da sebe mogu da nazovem umetnikom."

Sumnjam u to da mogu da vam opišem osećaj tog čuda koje proživljavam kao učitelj i svedok života svojih studenata pre i posle tečaja. Tokom tečaja, sama fizička promena može da bude zapanjujuća, što mi je pokazalo da pojam prosvetljenja ima bukvalno značenje. Lica studenata često zasijaju kada nađu svoju kreativnu energiju. Ista atmosfera duhovnog pražnjenja koja ispunjava velika umetnička dela ispunjavaju kreativne radionice. Budući da smo stvaralačka bića, naši životi na neki način postaju naša umetnička dela.

DUHOVNI ELEKTRICITET

Osnovni principi

Za većinu nas ideja da tvorac podstiče stvaranje jeste prilično radikalna misao. Skloni smo mišljenju, ili bar strahu, da su kreativni snovi egoistični, nešto što nam Bog ne bi odobrio. Napokon, naš kreativni umetnik je u duši dete i sklon detinjastom razmišljanju. Ako naši roditelji izraze sumnju u naše kreativne snove ili ih ne odobravaju, mi ćemo verovatno projektovati isti stav prema njihovom bogu. Ovakvo razmišljanje mora da prestane.

Ono o čemu mi govorimo jeste indukovano, ili prizvano, duhovno iskustvo. Ja taj proces nazivam duhovnom kiropraktikom. Radimo određene duhovne vežbe kako bismo postigli sjedinjavanje s kreativnom energijom kosmosa.

Ako o kosmosu mislite kao o ogromnom električnom moru u koje ste uronjeni i od kojeg ste nastali, otvaranje prema vašoj kreativnosti menja vas od nečeg što besciljno pluta morem u nešto što deluje, ima svest i predsatvlja aktivni deo tog ekosistema.

Kao učitelj često osećam prisustvo nečega transcendentalnog, duhovnog elektriciteta ako baš želite, i počela sam da se oslanjam na to u prevladavanju svojih sopstvenih ograničenja. Izraz "inspirisani učitelj" smatram veoma doslovnim komplimentom. Mnogo snažnija ruka nego što je moja podstiče nas na delovanje. Hrist je rekao "Gdegod se skupilo dvoje ili više, ja sam među njima". Izgleda da se bog kreativnosti oseća isto tako.

Suština kreativnosti je iskustvo mističnog jedinstva. Suština mističnog jedinstva je iskustvo kreativnosti. Oni koji

govore o duhovnosti rutinski Boga nazivaju tvorcem, ali retko vide umetnika kao stvaraoca u doslovnom značenju. Ja predlažem da pojam stvaraoca shvatite itekako doslovno. Vi pokušavate da stvorite kreativni savez, umetnik umetniku s Velikim Tvorcem. Prihvatanje ove ideje može umnogome proširiti vaše kreativne sposobnosti.

Muzika ove opere (Madam Baterflaj)

*darovana mi je Božjom milošću;
bio sam samo njen instrument
koji je note zapisivao na papir i
muziku prenosio auditorijumu.
Đakomo Pučini*

Dok radite alatima u ovoj knjizi, dok izvršavate nedeljne zadatke, pokrenućete mnoge promene. Najvažnija među tim promenama biće pokretanje sinhroniciteta: mi se menjamo, a kosmos unapređuje i proširuje tu promenu. Za to imam bogohulni stenogram kojeg držim zalepljenog na svom pisaćem stolu: "Kreni i zarada će doći".

Moje iskustvo, kao učitelja i umetnika, pokazalo je da i kosmos može da napreduje kada napravimo pomak od nade na samo stvaralaštvo. To je pomalo kao otvaranje na vrhu irigacionog sistema. Kad jednom sklonimo poklopce, mlaz kreće.

*Ideje dolaze direktno od Boga.
Johanes Brams*

Još jednom kažem, ne tražim od vas da poverujete u ovo. Ne morate da verujete u Boga kako bi se dogodio ovaj kreativni pomak. Od vas jednostavno tražim da posmatrate i beležite ovaj proces dok se razvija. U stvarnosti ćete pomoći u rađanju svoje sopstvene kreativnosti i moći ćete da vidite njen napredak.

*Moramo prihvatiti činjenicu da je
kreativni puls u nama zapravo
Božji stvaralački puls.
Džozef Čilton Pirs*

Kreativnost je iskustvo, za mene duhovno iskustvo. Nije važno kako razmišljate o tome: kreativnost koja vodi

duhovnosti ili duhovnost koja vodi kreativnosti. Zapravo, ja ne pravim razliku između to dvoje. U svjetlu takvog iskustva, celo pitanje vere se smatra zastarelim. Kao što je Karl Jung u poznijim godinama odgovorio na pitanje o veri: "Ne verujem. Znam".

Mogućnost stvaranja u ljudskim bićama zamisao je Božja.

Meri Dali

Sledeći duhovni principi su temelji na kojima se može graditi ponovno kreativno otkrivanje. Pročitajte ih jednom dnevno i pažljivo oslušajte svoj unutarnji glas i da li se nešto pomaklo stavovima ili verovanjima.

Nad svakom vlati trave bdi njen Anđeo koji joj šapuće: "Rasti, rasti".

Talmud

Osnovni principi

- 1. Kreativnost je prirodan poredak života. Život je energija, čista, kreativna energija.*
- 2. Postoji kreativna snaga skrivena u dubini, a koja utiče na ceo život, uključujući i nas same.*
- 3. Kada se otvorimo prema sopstvenoj kreativnosti, otvaramo se prema kreativnosti stvaraoca u nama i našim životima.*
- 4. Mi sami smo kreacije. I zauzvrat moramo da nastavimo kreativnost tako što ćemo i sami biti kreativni.*
- 5. Kreativnost je Božji dar. Kada je upotrebljavamo, vraćamo svoj dar Bogu.*
- 6. Odbijanje kreativnosti je samovolja, pobijanje naše prave prirode.*
- 7. Kada se otvorimo prema istraživanju naše kreativnosti, otvaramo se prema Bogu, dobrom urednom pravcu.*
- 8. Nakon otvaranja svojih kreativnih kanala možete da očekujete mnoge sitne, ali važne promene.*
- 9. Potpuno je bezopasno otvarati se sve većoj i većoj kreativnosti.*

10. Naši kreativni snovi i čežnje dolaze iz božanskog izvora. Kako se približavamo našim snovima, približavamo se Bogu.

**Stvaraoci su nalik
sveštenicima jer misle
samo na Boga.
Stefan Grapeli,
Muzičar**

**Muzika koju sviramo
ustvari je sam život.
Luis Armstrong**

**Stvaralaštvo je zov
svemira. Delo čini
čujnim taj zov.
Piter Kostenbaum**

**Ne slikam ono što vidim,
nego ono u šta verujem.
Vera pruža vidik.
Amos Ferguson**

**Zašto bismo svi koristili
svoje stvaralačke
snage?...
Zato što ništa ne čini
ljude velikodušnjima,
radosnijima, življima i
saosećajnijima, toliko
ravnodušnjima prema
gomilanju
stvari i novca.
Brenda Ueland**

***Kako se služiti ovom knjigom
za vaše ponovno kreativno otkrivanje***

Postoji mnogo načina kako koristiti ovu knjigu. U svakom slučaju želim da je koristite kreativno. Ovo poglavlje nudi vam neku vrstu putokaza, kako da se krećete kroz proces nekim specifičnim idejama, kako da nastavite. Neki studenti su sami prošli kroz tečaj. Drugi su osnovali grupe kako bi zajednički prošli kroz knjigu. (Na kraju knjige naći ćete uputstva kako raditi u

grupi.) Bez obzira na na koji način da se odlučite, Put umetnika će raditi za vas.

Kao prvo, možda ćete poželeti da prelistate knjigu da biste stekli uvid u materiju. (Pročitati knjigu nije isto što i koristiti je.) Svako poglavlje uključuje eseje, vežbe i nedeljnu proveru. Nemojte da se uplašite količinom rada kojeg, naizgled, sadrži knjiga. Mnogo toga je zapravo igra i za tečaj vam je potrebno tek malo više od jednog sata dnevno.

Kada imam službena predavanja predložim studentima da odrede nedeljni raspored. Na primer, ako će vam nedelja biti od nedelje do nedelje, počnite sa čitanjem nedeljnog poglavlja u nedelju uveče. Nakon što ste pročitali poglavlje, na brzinu rešite vežbe. Vežbe u svakoj nedelji su od izuzetne važnosti, kao i jutarnje stranice i umetnički sastanak. (Više o ovom u sledećem poglavlju.) Verovatno nećete imati vremena da završite sve zadatke u bilo kojoj zadatoj nedelji. Potrudite se da obavite polovinu. Znajte da su ostali tu da ih koristite kada ćete im se moći vratiti. U izboru zadataka imajte na umu dva sledeća kriterijuma. Izaberite one koji vam se sviđaju i one koji vas potpuno odbijaju. One neutralne ostavite za kasnije. Zapamtite, prilikom izbora često pružamo otpor onome što nam je najviše potrebno.

umovanje –

Svrha umetnosti nije

*To je život sam, sjajni život.
Alen Arijas – Mison*

Dajte samom sebi obećanje da ćete raditi sedam do deset sati nedeljno, ili možda i više, ako tako odlučite. To skromno obećanje da ćete koristiti alate može da pokaže izvanredne rezultate tokom dvanaestonedelnog seminara. Isti alati koji se koriste dužeg perioda mogu promeniti životni put.

Dok radite s ovom knjigom, setite se da je Put umetnika duhovni put. Kroz neke teme prolazićete i nekoliko puta, svaki put na novom nivou. Završetak umetničkog života je nešto što ne postoji. Frustracije i nagrade postoje na svim nivoima ovoga puta. Naš cilj je pronaći utabane staze, stvoriti sopstveno uporište i početi uspon. Kreativni vidici koji vam se budu ukazali brzo će vas uzbuditi.

Šta očekivati

Mnogi od nas bi želeli da budu kreativniji. Mnogi od nas osećaju da jesu kreativni, ali da to ne mogu da iskoriste. Snovi nam beže. Životi nam se čine nekako isprazni. Često imamo odlične ideje, predivne snove, ali ne možemo da ih ostvarimo za sebe. Ponekad čeznemo za tim da ostvarimo svoju kreativnost na nekom planu, da naučimo da sviramo klavir, da slikamo, da idemo na časove glume ili pisanja. Ponekad je naš cilj mnogo veći. Žudimo za nečim što se može nazvati kreativno življenje, smislom za to da kreativnost unesemo u poslovni život, koji delimo s decom, bračnim partnerima, prijateljima.

Ne postoji brzi put do lake i bezbolne kreativnosti, ali ponovno kreativno otkrivanje je duhovni proces koji se može naslutiti, koji se može pratiti. Svi smo mi složeni i vrlo posebni, ali postoje zajednički prepoznatljivi nazivi za proces ponovnog kreativnog otkrivanja.

Radeći na tom procesu, primetila sam određenu dozu inata i površnosti u prvih nekoliko nedelja. Nakon ove početne faze dolazi do snažnog besa sredinom tečaja. Nakon besa nastupa žaljenje, a zatim se smenjuju napor i nada. Ova faza uspona i padova postaje naizmenični niz opuštanja i grčenja, odnosno proces rađanja u kojem studenti prolaze kroz intenzivni zanos i defanzivni skepticizam.

Ovu promenljivu fazu rasta prati snažan nagon za napuštanjem procesa i povratkom u normalan život. Drugim rečima, nastupa razdoblje pregovaranja. U ovom delu mnogi dolaze u iskušenje da prekinu tečaj. Ja to nazivam kreativnim zaokretom. Ponovno predavanje procesu uzrokuje slobodan pad, ogromnu predaju ega. Nakon ovoga, završnu fazu tečaja obeležava novi osećaj lične obeleženosti zbog povećane samostalnosti, sposobnosti brzog oporavka, očekivanja i uzbuđenja, a i zbog mogućnosti stvaranja i izvršavanja konkretnih kreativnih planova.

Ako vam ovo zvuči kao emocionalno uzbuđenje, ono to zaista i jeste. Kada nas povuče ponovno kreativno uzbuđenje, ulazimo u proces povlačenja iz dosadašnjeg načina života. Povlačenje je drugi naziv za odvajanje ili nevezivanje, što je tipično za kontinuiran rad s bilo kojom meditativnom tehnikom.

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| <i>nas,</i> | <i>Ono što leži iza</i> |
| <i>ispred</i> | <i>kao i ono što je</i> |
| <i>beznačajna sitnica</i> | <i>nas je</i> |
| <i>u poređenju</i> | <i>s onim što leži u</i> |
| <i>nama.</i> | <i>Ralf Valdo</i> |
| <i>Emerson</i> | |

Filmskim rečnikom rečeno, polako pomičemo fokus, podižemo se i odmičemo od učmalosti naših života, dok ne dobijemo opšti uvid u njih. Ovaj uvid daje nam snagu za to da napravimo kvalitetne kreativne izbore. Zamislite da je to putovanje teški, promenljivi i fascinantni teren. Krećete prema višim područjima. Posledica vašeg povlačenja je ono što treba da shvatite kao pozitivan proces, koji je istovremeno bolan, ali donosi i veselje.

Mnogi od nas shvate da smo potraćili svoju kreativnu energiju jer smo je nesrazmerno ulagali u živote, nadanja, snove i tuđe planove. Kada očvrsnemo kroz proces povlačenja

postajemo sposobniji da jasno odredimo sopstvene granice, snove i lične ciljeve. Naša lična fleksibilnost raste, dok se naša podložnost tuđim hirovima smanjuje. Proživljavamo pojačani osećaj samostalnosti i mogućnosti.

Kad govorimo o povlačenju, obično mislimo na povlačenje pred nekim ili nečim. Ali kreativno povlačenje treba shvatiti malo drugačije. To je povlačenje prema samom sebi, a ne pred nekim. Nataj način povlačimo natrag svoju raspršenu i izgubljenu energiju i vraćamo je u sopstveno biće.

Počenjemo da iskopavamo naše zakopane snove, što je vrlo zamršen proces. Neki od naših snova su nepostojani i ako ih samo lako otresemo, to izaziva ogroman talas energije koja projuri našim sistemom za odricanje. Kakav jad! Kakav gubitak! Kakav bol! U tom trenutku ponovnog otkrivanja događa se nešto što Robert Blaj naziva "skokom u pepeo". Žalimo za onim delom svog bića koji smo ostavili. Pozdravljamo ga kao što bismopozdravili voljenu osobu na kraju dugog, krvavog rata.

Da bi kreativno buđenje stvarno delovalo, moramo da prođemo kroz fazu žalosti. Suočavanjem sa samoubistvom "dobrog" dela bića, kojim smo bili zadovoljni, shvatamo da je određena količina žalosti nužna. Naše suze pripremaju teren za naš budući rast. Bez tog kreativnog zalivanja može se dogoditi da ostanemo neplodni. Moramo dozvoliti bolu da nas pogodi. Zapamtite, to je koristan bol. Munja osvetljuje.

Kako znamo da smo kreativno zakočeni? Ljubomora je izvrstan pokazatelj. Da li postoje umetnici na koje ste ljuti? Da li govorite "To bih i ja mogao samo da..." Da li govorite da biste, samo da ozbiljno shvatite svoj kreativni potencijal, mogli:

- Prestati da govorite sebi "Prekasno je"*
- Prestati da čekate da zaradite dovoljno novca kako biste se bavili onim što stvarno volite*
- Prestati da govorite "to je samo moj ego" kad god počnete da žudite za kreativnijim životom*
- Prestati da govorite samom sebi da snovi nisu važni, da su to samo snovi i da bi trebalo da budete pametniji*
- Prestati da se bojite kako će vaša porodica i prijatelji pomisliti da ste ludi*

- *Prestati da govorite da je kreativnost luksuz i da bi trebalo da budete zahvalni za ono što imate.*

Dok budete učili da prepoznajete, negujete i štitite svog unutaršnjeg umetnika, moći ćete da zanemarite i prevaziđete ograničenja. Naučićete kako da prepoznate strah i da ga se rešite, uklonite emocionalne ožiljke i ojačate veru u sebe. Istražićemo i odbacićemo stare ideje o kreativnosti. Služeći se ovom knjigom osetićete intenzivni vođeni susret s vašom sopstvenom kreativnošću, s vašim ličnim vrlinama i manama, željama, strahovima, snovima, nadama i uspesima. To iskustvo će izazvati uzbuđenje, depresiju, ljutnju, veselje, nadu i na kraju će vas učiniti slobodnim.

Osnovni alati

Postoje dva osnovna alata u kreativnom otkrivanju: jutarnje stranice i umetnički sastanak. Trajno umetničko buđenje zahteva konstatnu upotrebu oba elementa. Želim odmah da predstavim oba i da u što kraćem roku odgovorim na većinu vaših pitanja. Ovo poglavlje ih pažljivo i detaljno objašnjava. Molim vas da ga čitate s posebnom pažnjom i da odmah počnete da koristite oba alata.

Jutarnje stranice

Da biste vratili svoju kreativnost morate najpre da je pronađete. Tražim da to radite pomoću na prvi pogled besmislenog procesa kojeg nazivam "jutarnje stranice". Svakodnevno ćete tokom celog procesa ispisivati stranice, a nadam se i duže. Ja ih pišem već celu deceniju. Imam studente koji ih izrađuju gotovo isto toliko, i to im je potrebno gotovo koliko i disanje.

Džini, producent i pisac, smatra te stranice zaslužnima za njene najnovije scenarije i jasnoću u planiranju posla. "Postala sam praznoverna kada se radi o stranicama", kaže Džini. "Kad sam uređivala svoje poslednje posebno izdaje, ustala bih u 5 ujutro da ga završim pre nego što krenem na posao."

Šta su to jutarnje stranice? Jednostavnije rečeno, to su tri stranice pisanog teksta, isključivo vaše struje misli: "O, Bože, još jedno jutro. Nemam NIŠTA što bih imao da kažem. Moram da operem zavese. Jesam li juče oprala rublje? Bla, bla, bla..." Možete to nazvati i manje lepim imenom, ceđenje uma, zato što je to ujedno i jedna od glavnih funkcija.

Ne postoji pogrešan način pisanja jutarnjih stranica. Te jutarnje škrabotine ne treba da budu umetnost. Pa čak ni pisanje. Naglašavam to da bih umirila ne-pisce koji se koriste ovom knjigom. Pisanje je jednostavno jedan od alata. Stranice su jednostavno zamišljene, naprosto, kao čin pomeranja ruke preko papira i zapisivanja svega što vam padne na pamet. Ništa nije suviše nevažno, glupo, blesavo ili čudno da ne bi bilo uključeno.

Reči su oblik delovanja koji ima sposobnost da podstiče promene.

Ingrid Bengis

Morate podsticati promene u svom životu kako biste uvek bili svoji.

En-Vilson Šaf

Jutarnje "novine" ne treba da zvuče pametno, iako se to može dogoditi. U većini slučaja neće, ali to neće znati niko osim vas. Čak ni vi ne bi trebalo da ih čitate prvih, otprilike, osam nedelja. Samo ispišite tri stranice u beležnicu i nemojte listati što ste do sada napisali. Samo napišite tri stranice... i napišite još tri stranice sledećeg dana.

30. septembar 1991. godine... Preko vikenda za Domenicin projekat iz biologije, nas dve smo otišle u lov na bube na Rio Grande i Pot Krik. Skupljale smo vodene puzavce i leptire. Sama sam napravila crvenu mrežu za leptire koja je bila prilično funkcionalna iako su nam, na naš očaj, vilinskikonjici bežali. Nismo ulovile tarantulu koja je puzila niz neasfaltiranu cestu blizu naše kuće. Samo smo uživale u pogledu.

Iako su ponekad vesele, jutarnje stranice su često negativne, nepoveane, pune samosažaljenja, ponavljanja, kičaste ili detinjaste, ljute ili dosadne, ponekad čak i smešne. Odlično!

2. oktobar 1991. godine... Ustala sam i imam glavobolju i uzela sam aspirin i osećam se bolje iako još malo nesigurno. Možda imam gripu. Približavama se dnu neraspakovane gomile stvari i još nema Lurinog čajnika koji mi strašno nedostaje. Plače mi se...

nije um.

Neaktivan um uopšte

Teodor Rotke

*Događaji u našem životu odigravaju se u određenim trenucima, ali po svome značaju oni pronalaze svoj sopstveni red... neprestanog otkrivanja.
Eudora Velti*

Sva ta ljutnja, te cmizdrave i nevažne stvari koje zapisujete stoje između vas i vaše kreativnosti.

Briga o poslu, rublju, čudno lupanje u automobilu, čudan sjaj u očima vašeg partnera, sve se to vrti u našoj podsvesti i muti naše dane. Stavite ih na papir.

Jutarnje stranice su primarni alat ponovnog kreativnog buđenja. Kao zakočeni umetnici skloni smo nemilosrdnoj

samokritici. Čak iako svetu izgledamo kao normalni umetnici, osećamo da nikad ne činimo dovoljno i da ono što radimo nije ono pravo. Postajemo žrtve sopstvenog unutarnjeg perfekcionizma, opakog unutarnjeg i spoljnog kritičara. Cenzora koji živi u našem umu (leva polovina) i neprekidno pušta razarajuće primedbe koje se čestonazivaju istinom. Cenzor govori divne stvari kao: "I ti to zoveš pisanjem? Kakva šala. Ne znaš pravilno da staviš ni znake interpunkcije. Ako to do sada nisi uspeo, nikada ni nećeš. Ne znaš ni pravopis. Otkud ti ideja da ti možeš da budeš kreativan?" I tako dalje, i tako dalje.

Postavite ovo pravilo: uvek se setite da negativna mišljenja vašeg Cenzora nisu istina. Za to je potrebna vežba. Istresite sve to, svakog jutra, na papiri na taj način ćete naučiti da izbegavate Cenzora. Budući da nema pravilnog načina kako pisati jutarnje stranice, Cenzorovo mišljenje nije važno. Pustite ga neka priča. (A hoće.) Neka vam ruka samo klizi papirom. Zapišite Cenzorove misli ako želite. Primećujete li kako vas hvata za vrat vaše kreativnosti? Pazite da ne pogrešite: Cenzor vas vreba. To je lukav neprijatelj. Svaki put kad postanete pametniji, postane i on. Napisali ste jednu dobru dramu? Cenzor vam govori da je to sve za šta ste bili sposobni. Nacrtali ste svoju prvu skicu? Cenzor kaže "Nije Pikaso".

Zamislite da je vaš Cenzor zmija koja se mota oko vašeg kreativnog Raja govoreći opake stvari kako bi vas učinila ranjivim. Ako vam se ne sviđa zmija, našite drugu sliku za vašeg Cenzora, npr. Morskog pasa iz Raja i precrtajte ga. Zalpite ga na mesto gde nameravate da pišete ili u unutrašnjost vaše beležnice. Samo predočavanje Cenzora kao zločestog, ali pametnog lika, počinje da slabi neke njegove moći koje ima nad vama i vašom kreativnošću.

Mnogi studenti su prilepili ne baš lepe slike onog roditelja koji je odgovoran za usadivanje Cenzora u njihovu psihu. Važno je da Cenzora prstanete da doživljavate kao glas razuma i da naučite da ga prepoznajete kao kočnicu, što on i jeste. Jutarnje stranice će vam pomoći u tome.

Nema rasprave o jutarnjim stranicama. Nikad ne preskačite ili ne skraćujte jutarnje stranice. Vaše raspoloženje nije važno. Ružne stvari koje kaže vaš Cenzor nisu važne. Svi

mi imamo predstavu da za pisanje moramo biti raspoloženi. Ali ne moramo. Jutarnje stranice će vas naučiti da vaše raspoloženje zapravo nije važno. Neka od najboljih dela nastanu u dane kada osećate da je sve što radite obično smeće. Jutarnje stranice će vas naučiti da prestanete da potcenjujete i jednostavno počnete da pišete. Pa šta ako ste umorni, mrzovoljni, ako vam misli lutaju ili ste pod stresom? Vaš umetnik je dete i treba ga hraniti. Jutarnje stranice hrane vaše dete-umetnika. Onda pišite svoje jutarnje stranice.

Tri stranice svega što vam padne na pamet, to je sve što treba da pišete. Ako ne možete da smislite šta da pišete, onda napišite "Ne mogu da smislim šta da pišem..." Radite to dok ne ispunite tri stranice. Radite bilo šta dok ne ispunite tri stranice.

Kada ljudi pitaju "Zašto pišeš jutarnje stranice?", u šali odgovaram: "Da pređem na onu stranu". Oni misle da se šalim, ali ja to mislim ozbiljno. Jutarnje stranice nas stvarno prenose na onu stranu, onu stranu našeg straha, naših negativnih misli, našeg raspoloženja. Što je najvažnije, pomažu nam da svladamo našeg Cenzora. Izvan njegovog dohvatanalazimo svoj sopstveni tihi kutak, mesto gde još uvek čujemo sitni glas koji istovremeno pripada našem stvaraocu i nama samima.

Ovde se radi o logičkom umu i umetničkom umu. Logički um je naš um izbora u zapadnoj civilizaciji. To je kategorički um. On misli na uredan i linearan način. Po pravilu logički um opaža svet prema poznatim kategorijama. Konj je određena kombinacija životinjskih delova koji čine konja. Jesenjom šumom se smatra niz boja koje se dodaju šumi u jesen. On posmatra šumu u jesen i boje: crvenu, narandžastu, žutu, zelenu, zlatnu.

Logički um je naš Cenzor koji nas tera da o svemu dobro razmislimo (i po nekoliko puta). Kada prvi put vidi rečenicu, frazu, mrlju boje, um reaguje "Koji je ovo đavo? To nije pravilno!"

život kroz vrata

Poezija često ulazi u naš

beznačajnih sitnica.

M. S. Ričards

Umetnički um izmišlja, on je naše dete, naš privatni rastrojeni profesor. Umetnički um kaže "Hej! Pa to je tako uredno!" On stvara čudne spojeve (čamac jednako tala jednako šetač). On brzi automobil naziva divljom životinjom: "Crna zver se urlajući zaustavila na prilazu..."

Umetnički um je naš kreativni, holistički um. On deluje prema skicama i senkama. On vidi šumu u jesen i pomisli: Jao! Buket lišća! Predivno! Zlatni, sjajni, svetlucavi kraljevski tepih koji prekriva zemlju! Umetnički um voli društvo, a li je istovremeno slobodan. On osmišljava nove veze povezujući slike kako bi dobile zančenje, kao što se u nordijskim mitovima čamac naziva "konjem na talasima". U Zvezdanim ratovima, ime Skywalker[1] delo je umetničkog uma.

Čemu sva ova priča o logičkom/umetničkom umu? Zato što jutarnje stranice uče logički um da se povuče i dopusti umetničkom da se razigra.

Cenzor je ostatak našeg uma za preživljavanje. Taj deo je bio odgovoran kad se odlučivalo da li napustiti šumu i izaći na livadu. Naš Cenzor pažljivo posmatra i proverava ima li na našoj kreativnoj livadi opasnih zveri. Svaka nova misao našem Cenzoru može da se čini prilično opasnom.

Jedine rečenice/slike/skulpture/fotografije koje on voli su one koje je video mnogo puta. Sigurne rečenice. Sigurne slike. Bez probnih mrlja, škrabotina ili beleški. Slušajte svog Cenzora i on će vam reći da je sve što je novo pogrešno/opasno/pokvareno.

Ko ne bi bio zakočen ako vas svaki put kad snebivljivo krenete napred neko (vaš Cenzor) ismejava? Jutarnje stranice će vas naučiti da prestanete da slušate tu glupost. One će vam pomoći da se udaljite od svoga negativnog Cenzora.

Možda bi bilo korisno da o jutarnjim stranicama razmišljate kao o meditaciji. To možda neće biti meditiranje na kakvo ste navikli. U stvari, možda uopšte niste ni navikli na meditiranje. Stranice baš neće izgledati duhovno ili meditativno, zapravo će biti više negativne i materijalističke, ali će predstavljati važan oblik meditacije koja nam daje uvid i pomaže nam da sprovedemo promene u našim životima.

Nadahnuće je možda oblik nadsvesti ili

podsvesti – ne bih znao tačno da kažem.

Međutim, siguran sam da je suprotnost samosvesti.

Aron Kopland

Pogledajmo šta sve možemo da dobijemo meditacijom. Postoji mnogo načina na koje možemo da razmišljamo o meditaciji. Naučnici govore o njoj uključujući dve polovine mozga i o tehnikama isključivanja. Pravimo pomak od logičkog uma do umetničkog i od brzog ka polaganom, od plitkog ka dubokom. Savetnici poslovnih ljudi su u potrazi za zajedničkim fizičkim zdravljem naučili da o meditaciji razmišljaju prvenstveno kao o tehnici opuštanja kod menadžerskog stresa. Oni koji traže duhovne vrednosti smatraju taj proces približavanjem Bogu. Umetnici i stručnjaci za kreativnost odobravaju meditaciju kao put do viših uvida u kreativnost.

Sva ta objašnjenja su tačna. Ali, ona ne pružaju potpun uvid o čemu se tu uistinu radi. Da, promenićemo naš mozak, smanjiti stres, otkriti unutarnju vezu sa stvaralačkim izvorom i dobiti mnoge uvide u kreativnost. Da, potraga je vredna zbog bilo kojeg od ovih dostignuća. Međutim, čak i u kombinaciji, oni još uvek predstavljaju intelektualno objašnjenje onog što je prvenstveno iskustvo celovitosti, vrline i snage.

Meditiramo kako bismo otkrili sopstveni identitet, svoje pravo mesto u planu svemira. Kroz meditaciju postizemo, i na kraju usvajamo, svoju povezanost s unutarnjim izvorom snage koja može da promeni naš spoljni svet. Drugim rečima, meditacija nam ne daje samo sposobnost uviđanja, nego i snagu da sprovedemo velike promene.

Uvid u samog sebe je intelektualna uteha. Snaga je gla sila koja se može uništiti isto tako lako kao i izgraditi. Tek kada naučimo da svesno povezujemo mogućnost i snagu, počinjemo da osećamo naše pravo ja kao stvaralačkih bića. Jutarnje stranice nam pomažu da zamislimo tu vezu. One nam daju duhovni radio prijemnik kojim uspostavljamo vezu sa Stvaraocem u nama. Zbog toga su jutarnje stranice duhovna vežba.

Nemoguće je pisati jutarnje stranice duže vreme a da ne dođete u dodir s neočekivanom unutarnjom snagom. Iako sam

koristila ovu metodu dugi niz godina pre nego što sam to uvidela, stranice su put prema jakom i jasnom razumevanju samog sebe. One su staza koju pratimo putujućiu sopstvenu unutrašnjost, gde susrećemo i našu kreativnost i našeg stvaraoca.

nužnosti: krenuti dovoljno

istinu, ma koliko mi

Uvek se vraćam istoj

duboko da bih pronašao

to teško bilo.

Mej Sarton

Jutarnje stranice iscrtavaju plan našeg unutaršnjeg bića. Bez njih će naši snovi ostati potpuno nepoznati. Znam da moji jesu. Pomoću njih se mogućnost uviđanja pojačava snagom za velike promene. Teško se svakodnevno mesecima žaliti zbog te obaveze, a da se pritom ne preduzme nešto konstruktivno. Stranice su nas izvele iz očajja i dovele do neslućenih rešenja.

Prvi put kad sam ispisivala svoje jutarnje stranice, živela sam u Taosu u Novom Meksiku. Otišla sam tamo kako bih našla neke odgovore, ali nisam znala koje. Treći put zaredom su mi, zbog politike filmskog studija, odbili film. Takve katastrofe su normalna stvar scenaristima, a li meni su bile ravne gubitku nerođenog deteta. Kad mi se sve to skupilo, posledice su bile strašne. Htela sam da napustim film. Filmovi su slomili moje srce. Nisam htela da moja druga intelektualna deca dožive preranu smrt. Otišla sam u novi Meksiko da iscelim svoje srce i vidim šta bih drugo mogla da radi, ako je tako nešto uopšte postojalo.

Živela sam u maloj kućici od nepečene opeke koja je gledala na sever prema planini Taos, kad sam počela da ispisujem svoje jutarnje stranice. Nikad nisam čula da je to iko radio. Samo sam osetila strašan poriv u svojoj unutrašnjosti da ih započnem pa sam to i učinila. Sedela sam za drvenim stolom koji jegledao na sever prema planini Taos i pisala.

Jutarnje stranice su mi bile rasonoda, nešto što sam radila umesto da ceo dan zurim u planine. Planina, pogrbljeno čudo koje se menjalo s vremenskim uslovima, postavljao je više pitanja od mene. Jednog dana uronjena u oblake, drugog

tamna i vlažna, pa je planina bila sav moj pogled i sve moje jutarnje stranice. Šta je to značilo, ako je išta značilo? Pisala sam stranicu za stranicom, jutro za jutrom. Odgovora nije bilo.

A onda, jednog vlažnog jutra, na moje stranice je došetao lik po imenu Džimi. Bez nekog plana počela sam da pišem roman. Jutarnje stranice su mi pokazale kako.

Svako ko iskreno piše jutarnje stranice srešće svoj izvor mudrosti. Kad zapnem u teškoj situaciji ili problemu za koji mislim da ga ne mogu rešiti, vraćam se stranicama i tražim vođstvo. To radim tako da napišem Lj., skraćenicu za Little Julie[2], a potom postavim pitanje.

Lj: šta da im kažem o svojoj unutarljivoj mudrosti? (Zatim poslušam odgovor pa ga zapišem.)

ODGOVOR: reci im da svako od njih ima direktnu vezu s Bogom. Nema telefonista na centrali. Reci im da probaju ovu tehniku s njihovim problemom. Napraviće to.

*Nalik udu ili mišiću,
glas unutarljivoj mudrosti
jača što je više
prizivamo.
Robi Gas*

Ponekad, kao u gornjem primeru, odgovor izgleda brzoplet ili suviše jednostavan. Shvatila sam da je ključna reč izgleda. Kada poslušam savet koji dobijem, često se ispostavi da je to upravo to pravo rešenje, daleko tačnije nego što bi to bilo nešto složeno. i zato želim da kažem: moje jutarnje stranice su moj način meditiranja, koristim ih jer stvarno deluju.

*U spoznaji smisla sopstvenog
života valja crpeti snagu da
bismo živeli i uvek imali
razlog za život.*

Simon De Bovoar

Završni dokaz: jutarnje stranice delovaće i kod slikara, vajara, pesnika, glumaca, pravnika, domaćica, kod svih ljudi koji žele da isprobaju nešto kreativno. Nemojte da mislite da je to samo alat za pisce. Ove stranice nisu samo za pisce. Pravници koji ih koriste zaklinju se da su postali efikasniji u sudnici.

Plesači tvrde da se poboljšala njihova ravnoteža, i to ne samo emocionalna. Ako ništa drugo, pisci koji, nažalost, imaju potrebu da rade na svojim jutarnjim stranicama umesto da ih samo ispišu, imaju velikih problema da prepoznaju promene. Verovatno će uvideti da je njihov rad odjednom postao mnogo slobodniji i otvoreniji i nekako lakši. Ukratko, bez obzira koji su vaši problemi ili šta radite, jutarnje stranice će vam pomoći.

Timoti, uštogljeni, ćutljivi, namrgođeni milioner, počeo je da piše jutarnje stranice sa sumnjičavim podsmehom. Nije želeo da ih piše bez dokaza da će to stvarno dobneti rezultate. Glupe stranice nisu imal nikakav naslov, nije u njima bilo važnih brojeva. Samo su glupo zvučale, a Timoti je mrzeo sve što je glupo.

Jezikom uličnog žargona, Timoti je bio veliki igrač. Njegovo mirno lice, kao kod profesionalnih kockara, bilo je toliko čvrsto da je više ličio na kocku leda nego na kockara. Nakon dugogodišnje vežbe u sobi za sastanke, njegova čvrta fasada je bila tamna, sjajna i skupa kao mahagoni. Nikakve emocije nisu zagrebale površinu njegove mirnoće. On je bio čovek-spomenik Muškoj Tajanstvenosti.

"Ali, dobro..." Timoti je pristao da ispisuje stranice, ali samo zato što je skupo platio da bi mu to neko rekao. Za tri nedelje, hladni, ukočeni Timoti postao je zagovornik jutarnjih stranica. Rezultati koje je sam postigao uverili su ga. On je osetio, ko bi rekao, radost stvaranja. "Kupio sam žice za staru gitaru koju dugo imam", ispričao je jedne nedelje.

A zatim, "Popravio sam svoj stereo. Kupio sam neke predivne italijanske snimke". Iako je oklevao da to prizna, pa čak i samom sebi, Timotijeva kočnica je počela da se topi. Probudivši se u zoru i uz gregorijanske melodije, pisao je slobodno.

Slikanje je samo drugi način vođenja dnevnika.

Pablo Pikaso

Ne započinje svako jutarnje stranice s tako očevidnim neprijateljstvom. Filis, dugonoga pripadnica visokog društva, koja je godinama skrivala svoju pamet iza svoje lepote, a svoj život iza života svog supruga, počela je da ispisuje jutarnje stranice s ogromnim poletom i prikrivenim uverenjem da to

kod neće uspeti. Prošlo je desetak godina otkad je zadnji put napisala nešto što nisu bila pisma ili popis za kupovinu. Nakon otprilike mesec dana, naoko nitkuda, Filis je napisala svoju prvu pesmu. Za tri godine koliko se služi ovom tehnikom, pisala je pesme, govore, primpremala radioemisije i pisala knjigu.

Doživljaj, čak i za umetnika, nije isključivo vizuelne prirode.

Volter Megs

Anton, mrzovoljan, ali redovan u pisanju svojih stranica, uspeo je da prebrodi svoje barijere koje su ga sputavale kao glumca. Laura, talentovana, ali zakočena kao pisac, slikar i muzičar, otkrila je da su je jutarnje stranice vratile klaviru, pisaćoj mašini i bojama.

Dok ovaj tečaj možete da koristite s planom šta želite da otkočite, alati mogu da oslobode kreativna područja koja ste dugo zanemarivali ili za koja niste ni znali. Ingeborg, koja je stranice koristila kako bi oslobodila svog zakočenog pisca, preobrazila se od jedne od vodećih muzičkih kritičara u Nemačkoj u osobu koja je prvi put za dvadeset godina počela da komponuje. Bila je zapanjena i napravila je nekoliko uzbuđenih prekookeanskih telefonskih poziva kako bi podelila svoje dobre vesti.

Studenti, koji senajviše opiru jutarnjim stranicama, vrlo često ih najviše zavole. Zapravo, otpor prema jutarnjim stranicama je odličan znak. Sviđa vam se ideja? i to je odlično, ako nastavite da pišete čak i kada vam se to baš ne bude sviđalo. Neutralan stav je treća mogućnost, ali je to zapravo odbrambena strategija iza koje se možda krije dosada.

Do sada je samo skriveno "I koja je korist od toga?" A taj stav je zapravo strah, što znači da ste potajno očajni. Onda stavite svoje strahove na papir. Stavite bilo šta na papir. Stavite tri stranice toga.

Umetnički spoj

dete u nama.

Najmoćnija Muza je

Stiven Nahmanovic

Drugi osnovni alat Umetnikovog pua možda vam se neće učiniti pravim alatom. Možda vam je jasno kako jutarnje stranice mogu pomoći, ali ipak ćete biti sumnjičavi prema nečemu što se zove umetnički spoj. Uveravam vas da i umetnički spojevi deluju.

Razmišljajte o kombinaciji ovih alata kao o radioprijemniku i emiteru. Ovo je proces od dva koraka koji ide u dva smera – spolja, a onda unutra. Dok pišete svoje jutarnje stranice, vi šalžete informacije, obaveštavate sebe i svemir o svojim snovima, nezadovoljstvima, nadama. Kada idete na umetnički spoj, vi primete, otvarate se prema shvatanju, inspiraciji, vođenju.

*Na vrhuncu svih svojih snaga
kosmos se rastvara u
kaleidoskopu novih mogućnosti.
Džin Hjuston*

Ali, šta je tačno umetnički spoj? Umetnički spoj je vremensko trajanje, možda dva sata nedeljno koja posebno odvojite i posvetite negovanju vaše kreativne svesti, umetnika skrivenog u vama. U svom osnovnom obliku, umetnički spoj je izlet, igra koju planirate unapred i branite od svih uljeza. Nikoga ne vodite na spoj osim sebe i svog skrivenog umetnika, poznatog još pod nazivom vaše kreativno dete. Znači, bez ljubavnika, prijatelja, supružnika, dece, bez ikakve pratnje.

Ako mislite da ovo glupo zvuči ili da nikad nećete moći da pronađete toliko vremena, shvatite tu reakciju kao otpor. Ne

možete sebi priuštiti da ne pronađete vremena za umetnički spoj.

”Da li zajedno kvalitetno provodite vreme?«, psihoterapeuti uvek pitaju parove koji imaju probleme. To isto pitaju roditelje dece s problemima.

”Pa... šta podrazumevate pod 'kvalitetno vreme?'”, obično je jadan odgovor. ”Mi provodimo puno vremena zajedno.”

”Da... ali je li to kvalitetno provedeno vreme? Da li se ikad zajedno zabavljate?, terapeut nastavlja da pritiska.

”Zabavljamo?” (Ko je ikad čuo za zabvu u takvim trulim odnosima?)

”Da li zajedno izlazite? Samo pričate? Samo slušate jedno drugo?”

”Izlazimo?... Ali mi smo oženjeni, prezaposleni, presiroti, pre...”

”Previše uplašeni”, možda dodaje terapeut. (Hej, nemojte to ulepšavati).

Stvarno je zastrašujuće provesti kvalitetno vreme s detetom ili ljubavnikom, a našeg umetnika možemo posmatrati kao oboje. Nedeljni umetnički spoj je strašno opasan. i strašno produktivan.

Spoj? S umetnikom?

Da. Treba izvesti svog umetnika, ugađati mu i slušati ga. Za izbegavanje ove obaveze postoji izgovora koliko i dana u vašem životu. ”Nemam novca” omiljeni je izgovoriako niko nije rekao da spoj podrazumeva velike troškove.

Stvaranje nečeg novog ne potiče iz intelekta, nego iz nagonskih impulsa koji deluju po svojoj unutarnjoj nužnosti.

Stvaralački um se igra s predmetima koji su mu dragi.

K. G. Jung

Vaš umetnik je dete. Vreme koje provedete s detetom važnije je od potrošenog vremena. Poseta ludoj starinarnici, odlazak na plažu, stari film koji u bioskopu gledate sami zajedno, poseta akvarijumu, umetničkoj galeriji, za sve ovo treba vam vreme, a ne novac. Zapamtite, vreme koje sebi poklonite smatrajte svetinjom.

Za primer zamislite dete rastavljenih roditelja koje voljenog roditelja viđa samo vikendima. (Ostatkom nedelje vaš umetnik je pod nadzorom stroge, zaposlene odrasle osobe.) Ono što dete želi je pažnja, ne skupocene stvari. Ono što dete ne želi jeste da deli dragocenog roditelja s nekom drugom značajnom osobom.

Vreme provedeno u samoći s vašim umetnikom-detetom je nužno za samoohrabrenje. Duga šetnja prirodom, odlazak na plažu u vreme izlaska ili zalaska sunca, poseta nepoznatoj crkvi kako biste poslušali pesme, odlazak u etničko naselje da osetite strane poglede i zvuke. Možda se nešto od toga dopadne vašem umetniku. Ili, možda on voli kuglanje.

Obećajte da ćete održavati svoje umetničke spojeve i onda posmatrajte kako vaša tamna strana pokušava da se izvuče iz toga. Posmatrajte kako se lako navikava na to. Posmatrajte kako se vašem svetom vremenu priključuje treća stranka. Naučite kako da se odbranite od takvih pokušaja.

Pored svega, naučite šta vaš umetnik-dete želi da vam kaže o tim zajedničkim ekspedicijama. Na primer "Mrzim ove ozbiljne stvari", možda uzvikne vaš umetnik ako ga stalno vodite na mesta za odrasle koja su poučna i dobra za njega.

Slušajte to! On vam govori da je vašoj umetnosti potrebno više razigranosti. Malo zabave, dugo putovati – dok vam ne unese radosti u rad. Zaboravljamo da je maštovitost u igri ujedno i osnova dorog rada. Ova knjiga govori o povećanju naših sposobnosti za dobar, kreativan rad.

Verovatno ćete zateći sebe kako izbegavate umetničke spojeve. Shvatite taj otpor kao strah od bliskosti – sa samim sobom. U problematičnim odnosima često upadamo u situaciju da izbegavamo važne osobe u našem životu.

*Svako dete je umetnik.
Problem je samo u tome da i
ostane umetnik kada
odrase.*

PABLO PIKASO

*Tokom razdoblja opuštanja
nakon napornog
intelektualnog rada,*

*intuitivni um iznenada se
budi i rađa jasne uvide koji
mi pružaju mnogo radosti i
zadovoljstva.*

FRITJOF KAPRA

LEKAR

Ne želimo da čujemo o čemu oni razmišljaju jer bi to moglo da bude bolno. Zato ih izbegavamo znajući da će, čim dobiju šansu, nama značajne osobe bubnuti nešto što ne želimo da čujemo. Moguće je da će oni tražiti odgovor koji mi nemamo i ne možemo dati. Takođe je moguće da ćemo mi njima učiniti istu stvar pa ćemo se zatim posmatrati u čudu i reći "Ali, ja nikada nisam znao da se ti tako osećaš!"

Možda će ova samootkrića, ma kako se strašna činila, rezultirati izgrađivanjem stvarnog odnosa, odnosa u kojem će svi članovi slobodno biti ono što jesu i postati ono što žele. To je mogućnost zbog koje se isplate rizici samo-otkrivanja i stvarne bliskosti. Da bismo ostvarili pravi odnos sa sopstvenom kreativnošću, moramo da mu posvetimo vreme i pažnju kako bismo ga negovali. Naša kreativnost će iskoristiti to vreme da nam se suprotstavi, da nam se poveri, poveže s nama i planira.

Jutarnje stranice omogućavaju nam da shvatimo šta mislimo i šta mislimo da nam je potrebno. Prepoznamo probleme i brige. Žalimo se, nabrajamo, prepoznamo, izolujemo, ljutimo se. To je prvi korak, sličan molitvi. Tokom oslobađanja uzrokovanog umetničkim spojem, što je drugi korak, počinjemo da slušamo rešenja. I, što je možda isto tako važno, počinjemo da stvaramo kreativne zalihe i da se približavamo ispunjenju naše umetnosti.

Punjenje izvora, snabdevanje jezera

Umetnost je sistem koji se služi slikama. Da bismo stvarali, mi crpimo naš unutarnji izvor. Ovaj unutarnji izvor, umetnički rezervoar, u idealnom je slučaju poput jezera punog pastrmki. Vidimo velike ribe, male ribe, debele ribe, mršave ribe, celo bogatstvo umetničkih riba za prženje. Kao

umetnici moramo da shvatimo da se ovaj umetnički ekosistem mora održavati. Ako ne pridajete pažnju njegovom održavanju, naš izvor će se iscrpeti, stagnirati ili stati.

Svako duže razdoblje ili umetničko delo jako iscrpljuje naš umetnički izvor. Preterano iskorišćavanje izvora, kao i preterano iskorišćavanje riba u jezeru, smanjuje naše zalihe. Jalovo pokušavamo da uhvatimo željene slike. Rad presuši, a mi se pitamo zašto "baš sada kad je dobro krenulo." Istina je da rad može da presuši zato što je išao tako dobro.

Kao umetnici moramo da naučimo kako same sebe da napajamo. Moramo postati dovoljno pažljivi kako bismo svesno nadopunjavali naše stvaralačke zalihe dok ih iskorištavamo. Kako bismo ponovo popunili jezero ribama, da tako kažem. Ovaj proces nazivam punjenje izvora.

Punjenje izvora uključuje aktivno pronalaženje slika koje će osvežiti naše umetničke zalihe. Umetnost se rađa ako joj se posvećuje pažnja. Njena babica je detalj. Izgleda kao da se umetnost rađa kroz bol, ali to je možda tako jer bol služi da se usredsredimo na detalje (npr. Do bola lepa linija vrata izgubljenog ljubavnika). Čini se da umetnost uključuje široke poteze, veličanstvene nacрте, velike planove. Ali s nama ostaje pažnja, posebna slika koja nas prati i postaje umetnost. Čak i usred bola, ova jedinstvena slika donosi oduševljenje. Umetnik koji kaže drugačije laže.

Unutarnje sopstvo, koje je često tvrdoglavo i uporno kao i svako trogodišnje dete, ne da se ispresionirati rečima. Ono želi da se pokaže. Da bi se privukla njegova pažnja, moramo ga zavesti lepim slikama i užicima, odvesti ga na ručak ili izvesti na ples. Samo se tako može dopreti do dubokih slojeva sopstva.

STARHOUK

Teolog

Da bismo se snalazili u jeziku umetnosti, moramo naučiti kako da prijatno živimo u njemu. Jezik umetnosti je jezik slika, simbol. To je jezik bez reči, čak i kad je naša umetnost traži

rečima. Jezik umetnika je senzualan, jezik proživljenog iskustva. Kada radimo na svojoj umetnosti, zaronimo u izvor našeg iskustva i izronimo slike. Budući da to radimo, moramo da naučimo kako da vratimo slike. Kako da punimo izvor?

Napajamo ga slikama. Umetnost je traganje po umu umetnika. Umetnički um je naš slikoviti um, dom i luka naših najboljih kreativnih impulsa. Ne možemo delotvorno da dosegneмо ni da podstaknemo umetnički um samo rečima. Umetnički um je čulni um: vid i zvuk, miris i ukus, dodir. Ovo su elementi čarolije, a čarolija je osnovni deo umetnosti.

Kada punite izvor, mislite na čaroliju. Mislite na oduševljenje. Mislite na zabavu. Ne mislite na dužnost. Ne mislite na ono što bi trebalo da napravite, duhovne vežbe kao što je čitanje dosadnog, ali preporučenog kritičkog osvrta. Radite ono što budi vašu radoznalost, istražite ono što vas zanima, mislite na misteriju, na savršenstvo.

Tajne nas uvlače, vode, mame. (Dužnost otpuljuje naša čula, isključuje nas, gasi.) U popunjavanju izvora slušajte svoje osećaje za misteriozno, ne osećaje za ono što bi trebalo još da naučite. Tajna može biti vrlo jednostavna: ako vozim ovim putem, šta ću da vidim? Promena poznatih puteva baca nas u sadašnjost. Ponovo postajemo usredsređeni na vidljivi, vizuelni svet. Vid nas vodi do uvida.

Niko ne vidi cvet kakav stvarno jeste, toliko je malen da od nas zahteva vreme koje ćemo mu posvetiti. Mi nemamo vremena, a videti od nas zahteva vreme, kao što i imati prijatelja od nas zahteva vreme koje ćemo mu posvetiti.

DŽORDŽIJA O'KIF

Tajna može da bude još jednostavnija: ako upalim ovaj štapić tamjana, šta ću osetiti? Miris je put ka snažnim asocijacijama i ozdravljenju, ali se često previdi. Miris Božića u bilo koje doba godine, ili miris svežeg hleba ili domaće supe, mogu da nahrane gladnog umetnika u nama.

Neki nas zvuci uspavljaju. Drugi nasbude. Deset minuta velikog muzičkog dela može da bude vrlo delotvorna meditacija. Pet minuta bosonogog plesa uz muziku bubnjeva može osvežiti našeg umetnika svojim razigranim, ali snažnim ritmom.

Popunjavanje izvora ne bi trebalo da bude nešto potpuno novo. Kuvanje može da napuni izvor. Kada seckamo i gulimo povrće, radimo to i svojim mislima. Zapamtite, umetnost je pretraživanje umetničkog uma. Ovaj um je moguće dotaknuti pomoću ritma, pomoću rime, a ne razuma. Čišćenje šargarepe, ljuštenje jabuke, sve ove radnje su doslovno hrana uma.

Kako vidite, za nadahnuće je potrebno vreme vrenja – dugo, neaktivno i razdragano besposličarenje, dangubljenje i prenemaganje.

BRENDA UELAND

Bilo koja uobičajena radnja koja se ponavlja puni izvor. Pisci su čuli mnoge tužne priče o sestrama Bronte i jadnoj Džejn Ostin koje su morale da skrivaju svoje priče iza svojih vezova. Mali pokus uz neke promene može da baci sasvim novo svetlo na ove radnje. Vezenje, po definiciji se pravilno ponavlja, istovremeno umiruje i podstiče unutarjeg umetnika. Celi zapleti se mogu izvesti dok šijemo. Kao umetnici možemo doslovno da požnjemo plodove svog rada.

”Zašto mi najbolje ideje padaju na pamet pod tušem?” navodno je rekao ogorčeni Ajnštajn. Istraživanja nam danas kažu da je tuširanje radnja umetničkog uma.

Tuširanje, kupanje, ribanje, brijanje, upravljanje automobilom, sve te pravilne radnje koje se ponavljaju mogu nas prebaciti iz logičkog uma na kreativniji umetnički um. Rešenja groznih stvaralačkih problema mogu da se pojave u mehuriću za pranje, ili upravo u trenutku kada se s mukom ubacujemo na autoput...

Naučite koje od ovih radnji najbolje deluju kod vas i primenjujte je. Mnogim umetnicima je korisno kada u automobilu pokraj sebe drže notes ili kasetofon. Stiven Spilberg tvrdi da je najbolje ideje dobio dok je vozio autoputem.

To nije slučajno. Svladavajući probleme u saobraćaju bio je umetnik uronjen u mnoštvo slika koje su stalno nadolazile i menjale se. Slike uključuju umetnički um. Slike pune izvor.

Prava je tajna sveta ono vidljivo, a ne nevidljivo.

OSKAR VAJLD

Naša usredsređena pažnja kritički je nastrojena prema punjenju izvora. Moramo se suočiti s našim životnim iskustvima, ne zanemarivati ih. Mnogi od nas čitaju nasilu da proveru svoju svesnost. U prepunom (zanimljivom) vozu, usredsređujemo pažnju na novine, čime gubimo poglede i zvuke koji su slike za naš izvor.

Umetnička blokada je vrlo doslovan pojam. Mora se prepoznati i izbaciti. Punjenje izvora je najsigurniji način da se to učini.

Umetnost je razigrana mašta u prostranstvima vremena. Poigrajte se.

Ugovor o kreativnosti

Kada podučavam Put umetnika, tražim od studenata da naprave ugovor kojim se obavezuju na rad tokom tečaja. Možete li sebi da priuštite taj poklon? Recite "da" kroz neku malu svečanost. Kupite sebi lepu beležnicu za jutarnje stranice, na vreme nađite nekog za čuvanje dece za vreme vaših umetničkih spojeva. Pročitajte ugovor. Dopunite ga ako želite, zatim ga potpišite i stavite datum. Kada vam zatreba ohrabrenje da nastavite, ponovo ga pročitajte.

UGOVOR

Ja, _____, svestan sam da počinjem intenzivni, vođeni susret sa svojom sopstvenom kreativnošću. Posvećujem se tečaju koji traje dvanaest nedelja. Ja,

*_____,
Obavezujem se da ću svake nedelje čitati, svakodnevno pisati jutarnje stranice, jednom nedeljno ići na umetnički spoj i ispunjavati sve nedeljne zadatke.*

Ja, _____, ubuduće razumem da će ovaj tečaj pokrenuti probleme i osećaje s kojima ću morati da se suočim. Ja, _____, obavezujem se da sebi tokom tečaja posvećivati najveću pažnju (dovoljno sna, hrane, vežbanje, ugađanje).

(potpis)

(datum)

*U vama je umetnik za
kojeg ni ne znate da postoji...
Recite "da" brzo ako ga
znate, ako ste ga znali i pre
početka samog svemira.
JALAI UD-DIN RUMI*

***PONOVNO OTKRIVANJE
OSEĆAJA SIGURNOSTI***

1.

vaše

NEDELJA

U ovoj nedelji započinja

***ponovno otkrivanje
kreativnosti. Možda će
vas obuzeti osećaji
kolebljivosti i prkosnog
otpora, možda ćete se
osećati ispunjeni nadom
ili ćete biti skeptičnog
raspoloženja. Čitanje,
rešavanje zadataka i
postizanje zadatah
ciljeva pomoći će vam
da osnažite osećaj
sigurnosti, koji će vam***

omogućiti da sopstvenu kreativnost istražujete s manje straha.

Umetnik u senci

Jedna od naših osnovnih potreba jeste podrška. Nažalost, ponekad je podršku teško steći. U idealnom slučaju, isprva će nas negovati i ohrabrivati naša uža porodica, a potom i sve širi krug prijatelja, nastavnika i svih onih koji nam žele dobro. Kao mladim umetnicima, potrebno nam je uvažavanje naših nastojanja i stremljenja, a i naših dostignuća i pobeda. Nažalost, mnogi umetnici nikada ne dožive ovu kritičnu tačku ranog podsticanja i ohrabrenja. Posledica nedostatka ohrabrivanja može da se sastoji u tome da oni uošte nikada ni ne uspeju da shvate da su umetnici.

Na umetnička stremljenja koja žude za podsticanjem roditelja, roditelji često reaguju ovim rečima: "Pokušaj i doznaj šta će se dogoditi". Umesto podrške, koja bi svakako bila prikladnija i efikasnija, roditelji pružaju samo oprezan savet. Bojažljivi mladi umetnici, koji roditeljske strahove samo dodaju sopstvenima, često odustaju od svojih svetlih snova o umetničkoj karijeri, povlačeći se u mračni svet prepun žaljenja i kajanja za onim "što je moglo biti". Uhvaćeni u zamku između snova o delovanju i straha od neuspeha, rađaju se umetnici u senci.

Mislim pri tome i na Edvina, jadnog trgovca koji je postao multimilijarder, a čija radost u životu potiče iz njegove umetničke zbirke. Izrazito nadaren za vizuelne umetnosti, kao dete bio je podstican da se posveti svetu finansija. Otac mu je osigurao mesto u trgovinskoj firmi za dvadeset i prvi rođenda. Otada je Edvin bio trgovac. Sada je sredovečan čovek, vrlo bogat i istovremeno vrlo siromašan. Novcem, naime, ne može da kupi osećaj stvaralačkog ispunjenja.

U psihološkom pogledu, ništa nema snažnijeg uticaja na okolinu i

posebno na decu od neproživljenog života roditelja.

K.G. JUNG

Okružujući se umetnicima i umetničkim delima, Edvin je nalik detetu čiji je nos prilepljen uz izlog poslastičarnice. Želeo bi da bude, ali ga uverenja koja su mu nametnuli drugi sprečavaju da stremi ispunjenju sopstvenih želja.

Kao velikodušan čovek, nedavno je jednom umetniku darovao iznos za godišnje izdržavanje kako bi uspeo da ostvari i ispuni svoje snove. Vaspitan u uverenju da se reč umetnik ne može odnositi na njega, isti taj dar nije bio u stanju da pokloni samom sebi.

Edvin nije usamljen slučaj. Suviše često se umetnička stremljenja umetnički nadarenog deteta zanemaruju ili potiskuju. Često iz najboljih namera, roditelji nastoje da podstiču i ohrabruju oblikovanje drugačije, razumnije, ličnosti svoga deteta. "Prestani da sanjariš" jedan je od saveta koji se često mogu čuti. "Nikada ništa nećeš postići ako ti glava uvek bude u oblacima" drugi je u nizu najčešćih saveta.

Decu-umetnike često podstiču da razmišljaju i da se ponašaju poput deteta-lekara ili advokata. Retko koja porodica, suočena s mitom o umetniku koji gladuje, savetuje svoje dete da istraje i oproba se u karijeri umetnika. Umesto da ih ohrabre, u deci stvaraju sklonost da o umetnosti razmišljaju kao o svom hobiju, kreativnom dodatku koji okružuje ivice stvarnoga života.

Za mnoge porodice umetnička karijera postoji izvan njihove društvene i ekonomske realnosti: "Umetnost neće platiti struju". Posledica takvog stava, pod uslovom da se deca ohrabruju da o umetnosti razmišljaju u okvirima poslovnog sveta, sastoji se u tome da on ili ona o umetnosti moraju razmišljati razumno.

Erin, nadareni dečji terapeut, zašla je u zrele godine kada je počeo da je obuzima osećaj nepodnošljivog nezadovoljstva poslom kojim se bavila. Nesigurna u to kojim pravcem valja krenuti, Erin je počela da priređuje dečje knjige za filmske scenarije. Tokom tog poduhvaa, iznenada je usnila simboličan san o tome kako je napustila svoje sopstveno umetnički nadareno dete. Tokom dve decenije potiskivala je svoju potrebu

za umetničkim izražavanjem, preusmeravajući svu svoju kreativnost na pomaganje drugima. S gotovo četrdeset godina, zatekla se u situaciji da želi da pomogne samoj sebi.

Erinina priča je uobičajena. Mlade umetnike često podstiču da postanu nastavnici u području umetnosti ili da se specijalizuju za rad s ometenima u razvoju. Mladi pisci se često usmeravaju prea pravima, govorljivom i svetovnom zanimanju, ili u medicinske škole, budući da su tako pametni. I tako se dete, rođeni pripovedač, preobražava u nadarenog terapeuta koji svoje priče priča iz druge ruke.

Suviše zastrašeni da bi postali umetnici, a često se potcenjujući do te mere da čak ni ne shvataju da sanjaju o tome da stvaraju, ovakvi ljudi postaju umetnici iz senke. Umetnici u duši, ali u neznanju o svom istinskom identitetu, umetnici iz senke često žive u senci ostvarenih umetnika. Nesposobni da uvide kako i sami poseduju kreativnost kojoj se toliko dive, često se sastaju ili žene osobama koje su ostvarile umetničku karijeru za kojom sami potajno žude.

Verujem da umetnici ne bi izabrali nijednu osobinu koju bi mogli pripisati samima sebi i kada bi im se za to ostavile odrešene ruke.

BEN ŠAN

Učili su nas da verujemo da je negativno sinonim realističnog, a pozitivno nerealnog.

*Suzan Džefers
Ne plačite. Ne dopustite da vas obuzme ogorčenje. Shvatite.*

BARUH SPINOZA

U vreme kada je Džeri bio još zakočen kao umetnik, počeo je da se sastaje s Lisom, nadarenom ali finansijski propalom slobodnom umetnicom. "Ja sam tvoj najveći obožavatelj" često

joj je govorio. Ono što joj nije odmah poverio bilo je da je i sam sanjao da posane filmski producent. Posedovao je celu biblioteku filmskih scenarija i pohlepno je "gutao" časopise o filmu. Međutim, bojao se da preduzme korake kako bi ostvario svoje interese. Umesto toga, svoje vreme i pažnju je posvećivao Lisi i njenoj umetničkoj karijeri. Pod njegovim vođstvom, njena karijera je procvetala. Zaradila je i novac i sticala sve veću slavu. Džeri je ostao zakočen. Kada mu je Lisa preložila da krene na kurs o filmskom scenariju, odmah je potražio sigurnu odstupnicu. "Ne mogu svi biti umetnici" rekao je njoj, ali i samome sebi.

Umetnici vole umetnike. Umetnici iz senke skloni su svom plemenu, ali još ne mogu da obznane svoje pravo na punopravno članstvo. Vrlo često smelost, a ne darovitost, čine od jedne osobe umetnika, a od druge umetnika senke, koji se skriva u senci, plašeći se da kroči iz nje i iznese svoj san na svetlo dana u strahu da će nestati na samo jedan dodir.

Umetnici iz senke često biraju karijere iz senke, koje su bliske željenoj umetnosti, pa čak i paralelne s njom, ali ne i samu umetnost. Zapažajući gorčinu sadržanu u njima, Fransoa Trifo je shvatio da su kritike smernice koje blokiraju, kao što je i sam bio ispunjen zlobom u vreme kada je bio kritičar. Možda je bio u pravu. Nesuđeni pisci često se posvećuju novinarstvu ili oglašavanju u kojima svoju darovitost mogu koristiti bez rizika da se izlože opsanostima upuštanja u željenu književnu karijeru. Nesuđeni umetnici postaju i umetnički direktori, pa u službenju svome snu, čak i na udaljenosti, nalaze mnogo zadovoljstva u toj kompenzaciji.

Kerolajn, talentovani fotograf, stvorila je uspešnu ali nesretnu karijeru kao izrod fotografa. Džin, koja je žudila za pisanjem scenarija za umetničke filmove, provela je svoj životni vek pišući mini-serije i komercijalne emisije. Keli, koja je želela da postane književnica, ali se bojala da svoju kreativnost shvati ozbiljno, stvorila je unosnu karijeru radeći na usavršavanju "zaista" kreativnih osoba. Sve one umetnice iz snova osećale su potrebu da sebe same i svoje snove učvrste na sigurnoj poziciji. Znale su da su u suštini umetnice, ali se nisu usuđivale da to i postanu. Vaspitane su da bi na sebe

preuzele ulogu umetnica iz senke, pa će morati savesno da nastoje da tu ulogu ponište.

Potrebno je mnog snage ega da bi se dominantnim roditeljima koji žele samo dobro, ili jednostavno dominantnim roditeljima reklo: "Čekaj malo! i ja sam umetnik!" Njihov zastrašujući odgovor obično glasi: "Kako znaš?" Mlađi umetnici to, svakako, ne znaju. Reč je samo o njihovom snu, osećaju, potrebi i želji. Retko postoji čvrst dokaz, ali san nastavlja da se sanja.

Po pravilu, umetnici sami sebe oštro osuđuju, prebacujući sebi godinama činjenicu da nisu ostvarili sopstvene snove. Ovakva okrutnost samo osnažuje njihov položaj umetnika iz senke. Zapamtite, potrebno je ohrabrivanje da bi neko postao umetnik. Umetnici iz senke nisu primili dovoljno ohrabrenja. Stoga sami sebe optužuju što nisu postupali hrabro i bez straha.

U obrnutoj varijanti Darwinog determinizma same sebe uveravamo kako istinski umetnici mogu da prežive i u najeprijateljskijoj sredini, a da ipak slede svoj istinski poziv poput goluba-pismonoše. To je glupost. Mnogi istinski umetnici dobijaju decu prerano ili ih imaju previše, preterano su siromašni ili kulturno i finansijski udaljeni od umetničkih mogućnosti da bi postali pravi umetnici. Ovakvi umetnici, umetnici iz senke, bez svoje krivice čuju dozivanja svoga sna, ali nisu u stanju da pronađu svoj put kroz kulturni lavirinst kako bi ga ostvarili.

Za mnoge umetnike iz senke život je gorko iskustvo, ispunjeno osećajem propuštene prilike i neispunjenog obećanja. Oni žele da pišu. Oni žele da slikaju. Oni žele da glume, komponuju, plešu... ali se boje da same sebe shvate ozbiljno.

Da bi iz sveta senki izašli na svetlost kreativnosti, umetnici iz senke moraju da nauče da sebe shvataju ozbiljno. Nežnim i oslobađajućim nastojanjem moraju da neguju dete – umetnika u sebi. Stvaralaštvo je igra, ali za umetnike iz senke učenje kako sebi dopustiti igru jeste težak zadatak.

Da bismo živeli stvaralačkim životom, moramo da se

*oslobodimo straha od opasnosti
da nismo u pravu.
DŽOZEF ČAJLTON PIRS*

Štititi dete-umetnika u sebi

*Kada osećate da ste prezreni,
besni ili iscrpljeni, to je znak da
drugi nisu otvoreni prema vašoj
energiji.
SANAJA ROMAN*

*Zapamtite, umetnik u vama je dete. Pronađite i zaštitite to
dete. Učenje kako se prepustiti kreativnosti nalik je učenju
kako hodati. Dete-umetnik mora da započne puženjem. Za njim*

će uslediti dečji koraci, a oni će biti neuspesi – loše naslikane prve slike, početnički filmovi koji ostavljaju utisak nerežiranih kućnih filmova, prve pesme koje će nagrditi čestitke ili razglednice. Tipično je za umetnike iz senke, koji ponovo otkrivaju svoju kreativnost, da ove prve pokušaje shvate kao obeshrabrenje na putu svog narastajućeg istraživanja.

Osuđivanje prvih umetničkih pokušaja pravo je zlostavljanje umetnika. Međutim, ono se dešava na bezbroj načina: početnički radovi se mere i procenjuju u odnosu prema remek-delima drugih umetnika; početnički radovi se izlažu preranoj kritici jer se obično pokazuju prijateljima koji su suviše kritički nastrojeni. Ukratko, maldi umetnici se odnose prema sebi s dobro poznatim mazohizmom. Mazohizam je umetnost koju su odavno savladali i usavršili je tokom godina samoprebacivanja; ovakva navika je batina mržnje prema samom sebi kojom se umetnici iz senke teraju natrag u svet senki.

U procesu uklanjanja kreativnih blokada potrebno je napredovati polako i s nežnošću. Ono za čime tragamo u ovome procesu jeste zaceljivanje starih rana – a ne stvaranje novih. Bez velikih skokova, molim! Greške su neizbežne! Posrtaji su uobičajeni. Reč je o prvim koracima deteta. Napredak, a ne savršenstvo, predstavlja ono što bi od sebe trebalo da tražimo.

Uputimo li se predaleko i prebrzo potkopaćemo sopstvena nastojanja. Ponovno otkrivanje kreativnosti slično je treningu za maraton. Nakon svakog brzo pređenog kilometra želimo da prevalimo idućih deset sporo pređenih kilometara. Takvo napredovanje može se suprotstavljati sklonostima ega. Želimo da postanemo veliki, i to ovog trena, ali ponovno otkrivanje kreativnosti ne deluje na taj način. Ono je nezgrapan proces, u pokušajima, pa čak i onaj zbog kojeg se stidimo. Biće mnogo trenutaka kada nećemo ostavljati dobar utisak ni na sebe same ni na druge. Zato bi trebalo da prestanemo da od sebe zahtevamo uvek savršenu pojavu. Nemoguće je istovremeno napredovati i izgledati dobro.

*Slikanje je pokušaj
usklađivanja sa
životom. Postoji onoliko*

*rešenja koliko i ljudskih
bića.*

DŽORDŽ TUKER

Zapamtite da morate biti spremni na to da budete i loš umetnik kako biste se osnažili kao umetnik. Dopustite sebi da budete početnik. Pristajući na sebe kao na lošeg umetnika, imate priliku da budete umetnik, i možda, tokom vremena, i vrlo dobar umetnik.

Kada dospem do ovog mesta u podučavanju, nailazim na trenutnu odbrambenu mržnju: "Ali, znate li koliko će mi godina biti kada istinski naučim da sviram klavir/slikam/napišem pristojnu dramu?"

*Da... istih godina ćete biti i ako to ne učinite.
Stoga, počnimo.*

*Vaš unutarnji neprijatelj:
ključna negativna uverenja*

Razlog zakočenosti u nekom području našeg života većinom je taj što se tako osećamo sigurnijima. Zsigurno nismo srećni, ali barem znamo šta jesmo – nesrećni. Veći deo straha od sopstvene kreativnosti potiče iz straha od nepoznatog.

Kada bih bio sasvim kreativan/kreativna, šta bi to značilo? Šta bi se dogodilo i meni i drugima? O onome što bi se moglo dogoditi gajimo prilično zastrašujuće predstave. Stoga, umesto da ih otkrijemo, odlučujemo da ostanemo zakočeni. Retko je reč o svesnoj odluci. Češće je reč o nesvesnoj reakciji na usvojena negativna uverenja. Ove nedelje ćemo se pozabaviti razotkrivanjem naših negativnih uverenja, kao i njihovim otklanjanjem.

Navodim popis uvreženih negativnih uverenja:

Ne mogu da budem uspešan, plodan, kreativan umetnik zato što:

- 1. Svi će me mrzeti.*
- 2. Povrediću svoju porodicu i prijatelje.*
- 3. Poludeću.*

4. *Napustiću svoju porodicu i prijatelje.*
5. *Ne znam pravopis.*
6. *Nemam dovoljno dobrih ideja.*
7. *To će oneraspoložiti moju majku i/ili oca.*
8. *Biću osuđen na samoću.*
9. *Otkriću da sam homoseksualac (budem li iskren prema samom sebi).*
10. *Moraću da budem iskren prema sebi (ako sam homoseksualac).*
11. *Stvoriću loše delo, a da to ni sam neću znati i tako ću izgledati kao budala.*
12. *Osećaću se suviše besnim.*
13. *Nikada neću imati dovoljno novca.*
14. *Obuzeće me poriv za samouništenjem i postaću pijanica, narkoman ili zavisnik od seksa do smrti.*
15. *Oboleću od raka, SIDE ili ću dobiti srčanu kap ili se zaraziti nekom zaraznom bolešću.*
16. *Moja ljubavnica će me napustiti.*
17. *Umreću.*
18. *Osećaću se loše jer ne zaslužujem da buudem uspešan.*
19. *Stvoriću samo jedno dobro delo.*
20. *Prekasno je. Ako do sada nisam postao umetnik u punoj snazi, nikada ni neću.*

Nijedno od ovih usađenih uverenja ne mora biti tačno. Takva uverenja usvajamo od rditelja, religije, kulture i naših strašljivih prijatelja. Svako od ovih uverenja odražava predstave koje gajimo o tome šta znači biti umetnik.

Kada jednom od sebe uklonimo najarsprostranjenije negativne kulturne obrasce, možemo zateći sebe kako se još uvek tvrdoglavo pridržavamo usađenih negativnih predstava koje smo usvoojili od roditelja. Reč je o često istančanim uverenjima, ali podjednako rušilačkim ako se s njima suočimo. Naš zadatak je da se s njima suočimo u ovom trenutku.

Negativna uverenja upravo su ono što jesu: uverenja, a ne činjenice. Zemlja nikada nije bila ravna ploča, iako su svi

verovali da jeste. Vi niste ljudi, opsednuti samima sobom, grandoman ili glupan samo zato što pogrešno verujete da jeste.

Samo ste zastrašeni. Negativna uverenja vas drže u strahu.

Sušтина je u tome što vas usađena lična i kulturna negativna uverenja uvek hvataju za grlo. Napadaju vašu seksualnost, vašu sposobnost da volite, vašu razboritost, bilo koju ranjivu tačku koje se mogu domoći.

Navodimo neka od usađenih netaivnih uverenja i njihove pozitivne alternative:

| <i>Negativna uverenja</i> | <i>Pozitivne alternative</i> |
|-------------------------------|--------------------------------|
| <i>Umetnici su: biti:</i> | <i>Umetnici mogu</i> |
| <i>pijani</i> | <i>trezni</i> |
| <i>ludi</i> | <i>zdravog razuma</i> |
| <i>bez novca</i> | <i>imućni</i> |
| <i>neodgovorni</i> | <i>odgovorni</i> |
| <i>usamljenici</i> | <i>prijateljski nastrojeni</i> |
| <i>promiskuitetni</i> | <i>verni</i> |
| <i>osuđeni na propast</i> | <i>spašeni</i> |
| <i>nesrećni</i> | <i>srećni</i> |
| <i>rođeni, a ne stvoreni</i> | <i>ponovo otkriveni</i> |

Tako na primer, u slučaju žene-umetnice, predstave se da su svi umetnici promiskuitetni može se oblikovati u sledeće lično negativno uverenje: "Nijedan muškarac te neće voleti ako si umetnica. Umetnici ili žive bez partnera ili su homoseksualci". Ovakvo negativno uverenje, usvojeno od majke ili nastavnika bez razmišljanja, može kod mladog umetnika stvoriti osnove za snažnu blokadu.

Isto tako, mlad muškarac-umetnik može da gaji ovakvo lično negativno uverenje: "Muškarci-umetnici su ili homoseksualci ili impotentni". Ovakva predstava, usvojena od nastavnika ili preteranog čitanja o Ficdžeraldu i Hemingveju, iznova može da stvori blokadu. Ko želi da bude seksualno nastran?

Umetnik-homoseksualac može uzvratiti ovim udarcem: "Samo hetero-seksualna umetnost zaista je prihvatljiva, zašto onda stvarati ako to znači da moram da se zamaskiram ili pojavim u javnosti kakav jesam i kada to želim i kada to ne želim?"

Raskrinkana do sopstvene srži, naša mnogobrojna negativna uverenja razotkrivaju u svojoj pozadini središnje negativno uverenje: jedan dobar i voljeni san moramo menjati za drugi. Drugim rečima, ako vam se biti umetnik čini previše dobrim da bi bilo istinito, postavicećete takvu cenu za njega da će vas iznenaditi sopstvena nesposobnost da je platite. i tako ostajete blokirani.

Većina blokiranih stvaralaca nosi breme nepriznatosti i/ili takvog oblika rasuđivanja koje stoji na putu između njih i njihovog dela. Da bismo se oslobodili blokada, potrebno je da prepoznamo i uočimo razmišljanje po obrascu i/ili. "Mogu da budem romantično srećan ili umetnik." "Mogu biti ili finansijski uspešan ili umetnik." Sasvim je moguće biti i umetnik i u romantičnom pogledu ispunjen. Sasvim je moguće biti i umetnik i finansijski uspešan.

Ne mogu da verujem da se nedokučivi svemir okreće oko ose patnje. Neverovatna lepota sveta sigurno mora negde počivati na čistoj radosti!

LUIS BOGAN

Blokada u vama ne želi da dođete do ovakvih spoznaja. Njen plan napada se sastoji upravo u tome da vas učini iracionalno zastrašenima pre poduhvatom, čega se suviše stidite da biste sebi to i priznali. Na nivou racionalnog svesni ste da pisanje ili slikanje ne smeju da budu odbačeni i zanemareni zbog vašeg glupog straha. Upravo iz racionalne bojazni, međutim, ništa ne preduzimate i tako vaša blokiranost ostaje netaknuta. U tom smislu tvrdnja "Vaš pravopis je loš" uspešno zanemaruje sve računarske pravopisne programe. Znateda je neosnovano biti zabrinut zbog pravopisa... stoga se na njega ne obazirete. A budući da tome ne posvećujete nimalo

pažnje, vaša mana vas i dalje blokira, tako da nikako ne pronalazite rešenje. (Strah od nepoznavanja pravopisa opšte je rasprostranjena blokada).

U idućem delu ove nedelje nastojaćemo da razotkrijemo vaša nesvesna uverenja koristeći se metodama logičke i umetničke moždane oluje. Takva metoda će vam se možda činiti nerazložnom i neproduktivnom, što će biti samo nov oblik vašeg otpora. Usvojena negativna gledišta su vaš neprijatelj koji vas progoni iznutra, a ono što će uslediti biće vrlo efikasno protivoružje. Isprobajte predloženu metodu pre nego što dignete ruke od sopstvene kreativnosti.

Vaš saveznik iznutra: afirmativno oružje

Kao blokirani stvaralac, često čamimo u pozadinikritikujući one koji su "u igri". "Nije talentovan", kažemo za trenutno najčitanijeg pisca. Možda smo i u pravu. Često je upravo hrabrost, a ne alenat ono što umetnika izbacuje u centar pažnje. Kao blokirani umetnici, prema ovim lažnim kradljivcima popularnosti odnosimo se neprijateljski. Sposobni smo da se poklonimo istinskim genijima, ali ako je reč o genijima koji su skloni kočoperenju u javnosti, naša odbojnost samo narasta. Nije reč samo o ljubomori. Reč je o vrsti otpora koji samo osnažuje naše blokade. Sami sebi i drugim žrtvama koje su nam pri ruci držimo govore u stilu "Mogao bih to da učinim bolje, samo kada bih..."

Mogli biste to učiniti bolje samo kada biste sebi to dopustili!

Afirmacije će vam pomoći da sebi dopustite da učinite ono što želite. Afirmacija je pozitivno potvrdno uverenje. Ako postanemo vešti u pozitivnom dijalogu sa samim sobom, kao što smo u ovom trenutku vešti u negativnom dijalogu, bićemo svedoci neverovatnih promena.

Afirmacije nam pomažu da postignemo osećaj sigurnosti i nade. Kada budemo počeli da radimo na afirmacijama, možda ćemo se osećati zbunjeno. Postiđeno. Zar to nije zanimljivo? S lakoćom i bez ikakvog stida trujemo se negativnim tvrdnjama: "Nisam dovoljno nadaren/ nisam dovoljno pametan/ nisam dovoljno originalan/ nisam dovoljno mlad..." Međutim, izreći

pohvalne stvari o sebi vrlo je teško. U početku to izgleda prilično zastrašujuće. Pokušajte i iskusite ne čine li vam se ove tvrdnje beznadežno sladunjave: "Zaslužujem ljubav." "Zaslužujem poštenu igru." "Zaslužujem bogat kreativan život." "Sjajan sam i uspješan umetnik." "Izuzetno sam obdaren kreativnošću." "U svom kreativnom radu osećam da me ispunjava samopouzdanje."

Afirmacije su poput leka koji propišete izvesnim vidovima sopstvenog ja koji želite da promenite.

DŽERI FRENKHAUZER

Da li je vaš Cenzor već naćulio svoje zlobne uši? Cenzori su neskloni bilo čemu što zvući poput istinske potvrde sopstvene vrednosti. Odmah se bune i ustaju protiv vas na svoj uvreženi način "Šta misliš, ko si ti?" Ovaj buntovnički čin nalik je našoj celokupnoj kolektivnoj podsvesti koja bdi dugo u noć gledajući Volt Diznijevog Stotinu i jednog Dalmatinca i uz to izvršava Krul De Vilovu optužnicu.

Pokuašjet da odaberete jednu afirmaciju. Na primer "Ja _____ (vaše ime) sjajan sam i talentovan pisac (slikar, pesnik ili šta vaeć jeste). "Zapišite ovu tvrdnju deset puta. Dok je budete zapisivali, dogodiće vam se nešto vrlo zanimljivo. Vaš Cenzor će početi da prigovara. "Čekaj malo. Ne možeš da izjavljuješ sve te pozitivne tvrdnje u mom prisustvu." Prigovori će iskakati poput prepečenog tosta. To su vaše blokade.

Poslušajte prigovore. Osmotrite ružne i zlobne blokade. "Sjajan i talentovan... Da, da, svakako da jesi. Ali, otkada?... Ne vladaš pravopisom... Takvu spisateljsku manu nazivaš talentom?... Samo se zavaravaš... glupane... grandoman si... Koga zavaravaš?... Šta misliš, ko si ti? i tako dalje.

Začudićete se nad korenima iz kojih potiču vaše podsvesne blokade. Zapišite ih. Prigovori nose steg vaših ličnih negativnih usađenih uverenja. Oni drže ključeve vaše slobode u svojim ružnim, zlobnim rukama. Napravite popis ličnih blokada.

Vreme je za istraživački rad. Odakle izvira vaše blokade? Od majke? Oca? Koristeći se popisom blokada, preispitajte svoju prošlost u potrazi za mogućim izvorima. Barem poneka od njih iznenada će iskrsnuti pred vama. Jedan od efikasnijih načina da se pronađu izvorišta jeste putovanje kroz vreme. Razdelite svoj život u razdoblja od pet godina i popišite glavne uticaje kojima set bili izloženi u svakom razdoblju.

Susret dvaju ličnosti nalik je spajanju dva hemijska elementa, ako postoji reakcija, oboje će se promeniti.

K.G. Jung

Pol je oduvek želeo da postane pisac. Nakon kratkog bljeska kreativnosti na fakultetu, prestao je da pokazuje svoja dela bilo kome. Umesto kratkih pripovetki o kojima je sanjao, vodio je dnevnik za dnevnikom. Dnevnici su sledili jedan za drugim u mučnom nizu, daleko od očiju. Zašto je tako postupio i za njega samog je bila tajna, sve dok nije počeo da radi na afirmacijama i blokadama.

Kada je Pol počeo da zapisuje afirmacije, iznenada ga je potresla gotovo vulkanska provala samopocenjivanja.

Zapisao je: "Ja, Pol, sjajan sam i talentovan pisac." Iz dubine podsvesti provalila je oluja samozlostavljanja i sumnji u samoga sebe. Zvučalo je izuzeno posebno i nekako poznato: "Samo se zavravaš, glupane, nikakvog istinskog talenta nemaš, ti se samo pretvaraš, diletantu..."

Odakle su izvirala ova usađena uverenja? Ko je mogao da ih saopšti Polu? Kada? Pol je krenuo na putovanje kroz vreme kako bi potražio krivca. Otkrio ga je uz mnogo stida. Da, postojao je krivac, a događaja s tim u vezi suviše se stideo da bi ga samome sebi priznao. Jedan nastavnik sa skrivenim namerama pročitao je prvo njegov rad, a zatim je počeo da ga zavodi. U strahu da je, na neki način, sam izazvao muškarčevu pažnju, i postidjen pri pomisli da njegov rad nimalo ne vredi, Pol je potisnuo događaj duboko u podsvest. I svakako, od tada je uvek bio podozriv i verovao da su sekundarni motivi u pitanju kada bi ga neko hvalio. Nimalo ne iznenađuje što je

imao osećaj da neko može da hvali njegov rad iako to iskreno ne misli.

Razotkrivena u svojoj suštini, Polova usađena negativna uverenja sastojala su se u verovanju da se samo zavarava kada pomišlja da bi mogao da piše. Ovo uverenje je vladalo njegovim razmišljanjem tokom cele decenije. Kad god bi hvalili njegov rad, Pol je sumnjao i u pohvale i u motive. Napuštao je sve one prijatelje koji bi pokazivali zanimanje za njegov talenat i gubio u njih poverenje. Kada je njegova devojka Mimi pokazala interesovanje za njegov spisateljski rad, prestao je da veruje čak i njoj.

Kada je Pol izvukao čudovište nepoverenja iz svojih dubina, postao je sposoban da se suoči s njim. "Ja, Pol, istinski sam nadaren. Ja, Pol, verujem i uživam u pozitivnom podsticaju. Ja, Pol, istinski sam nadaren..." Ovakve pozitivne afirmacije probudile su u Polu osećaj zadovoljstva. Uskoro se tako oslobodio da je bio spreman da učestvuje u prvom javnom čitanju svojih pripovetki. Primajući pohvale, stekao je i sposobnost prihvatanja pozitivnih reakcija bez potrebe da ih negira.

Kreativne afirmacije

- 1. Ja sam kanal Božjeg stvaranja i moje delo je njegov odraz.*
- 2. Moji snovi potiču od Boga i Bog ima snagu da ih ostvari.*
- 3. Dok stvaram i slušam, Bog će me voditi.*
- 4. Stvaralaštvo je Božja volja, usmerena prema meni.*
- 5. Moja kreativnost isceljuje i mene i druge.*
- 6. Dopušteno mi je da nefujem svoj stvaralački dar.*
- 7. Korišćenjem nekoliko jednostavnih oruća moje stvaralaštvo će procvetati.*
- 8. Svojom kreativnošću služim Bogu.*
- 9. Moje stvaralaštvo uvek me vodi ka istini i ljubavi.*
- 10. Moje stvaralaštvo me vodi opraštanju drugima i opraštanje samom sebi.*
- 11. Postoji božanski plan dobrobiti namenjen upravo meni.*

12. *Postoji božanski plan dobrobiti za moje delo.*
13. *Dok slušam stvaroca u sebi, vođen sam.*
14. *Dok slušam kreativnost u sebi, vođen sam prema svome Stvaraocu.*
15. *Imam volju da stvaram.*
16. *Imam volju da učim kako sebi da dopustim da stvaram.*
17. *Imam volju da dopustim Bogu da stvara kroz mene.*
18. *Imam volju da služim kroz svoju kreativnost.*
19. *Imam volju da iskusim sopstvenu kreativnu energiju.*
20. *Imam volju da koristim sopstvenu kreativnu darovitost.*

Vratite se svom popisu blokada. To je vrlo važno za vaše ponovno otkrivanje kreativnosti. Svaka blokada vas je držala u ropstvu. Svaka od njih mora da bude razorena. Na primer, ovakva blokada: "Ja, Fred, nisam nadaren i nisam inventivan" može se preformulisati u afirmaciju: "Ja, Fred, istinski sam nadaren".

Svoje afirmacije koristite nakon svake pročitane stranice. Koristite i navedene kreativne afirmacije.

Afirmacija je snažna, pozitivna tvrdnja da nešto već jeste kako bi trebalo da bude.

ŠAKTI GAVAIN

Zadaci

1. Svakog jutra navijte budilnik tako da zazvoni pola sata ranije nego što je uobičajeno. Ustanite i napišite tri stranice toka svesti. Nemojte ponovo da iščitavate stranice, niti ikom drugom dopustite da ih pročita. Složite ispisane stranice u fasciklu ili ih nekako sakrijte. Poželite dobrodošlicu ovim jutarnjim stranicama. One će vas promeniti.

Tokom ove nedelje pobrinite se da svakako poradite na afirmacijama izbora i na sopstvenim blokadama na kraju svakodnevnog pisanja jutarnjih stranica. Preobrazite sve blokade u pozitivne afirmacije.

2. Izvedite samog sebe na umetnički spoj. To ćete činiti svake nedelje tokom ovog tečaja. Primer umerničkog spoja: uzmite pet dolara i pođite u obližnju prodavnicu. Kupite šašave stvarčice poput zlatnih zvezda, malenih dinosaurusu, razglednica, lepka, kreda za crtanje. Darujte sebi zlatnu zvezdu za fasciklu u koju ostavljate svoje jutarnje zapise svakoga dana. Jednostavno iz zabave.

S pouzdanjem krenite ususret svojim snovima! Živite onakav život kakv ste zamislili. Kako budete pojednostavljivali svoj život, i zakoni kosmosa će biti jednostavniji.

HENRI DEJVID TORO

Ponovno otkrivanje sebe neka bude na prvom mestu u vašem životu.

ROBIN NORVUD

3. Putovanje kroz vreme: Zapišite tri stara neprijatelja svoje kreativne vrednosti. Budite što je moguće određeniji u ovom zadatku. Vaša čudovišta iz podsvesti grade blokade u vašim usađenim negativnim uverenjima. (Da, prijateljica En Rita iz petog razreda ima s time itekako veze, a pogotovo njene zlobne primedbe. Zapišite i nju.) To je vaše čudovište koje vreba na vas u predvorju slave. Kako budete napredovali putem ponovnog otkrivanja kreativnosti tako će sve više čudovišta iskrsavati. Važno je prepoznati rane i isceliti ih. U suprotnom će postati kreativni ožiljci koji će blokirati vaš rast.

4. Putovanje kroz vreme: Izaberite i napišite jednu horror-pripovetku o čudovištu koja vas vreba u predvorju slave. Na morate napisati dugu pripovetku, ali svakako opišite svaki detalj kojeg se prisećate, prostorije u kojoj ste se nalazili, način

na koji su vas ljudi gledali, osećaj koji vas je obuzeo, šta su vaši roditelji rekli ili nisu rekli kada ste im ispričali događaj. Zapišite sve što vas je pogodilo tokom događaja: "Sećam se da mi se zlobno nasmešila i potapšala me po ramenu..."

Možda ćete osetiti pravu katarzu opisujući svoje staro čudovište ili samo se prisećajući starog doživljaja. Nacrtajte svoje čudovište okruženo otpacima ili jednostavno povucite crveni X preko njega.

5. Napišite izdavaču pismo u svoju odbranu. Pošaljite ga samom sebi. Biće vam vrlo zabavno da napišete takvo pismo u ime svog ranjenog deteta-umetnika. "Poštovani, En Rita je glupača, ima svinjske očice, a ja poznajem pravopis!"

Svaki put kada kažemo "Neka bude!" u bilo kom obliku, nešto će se dogoditi.

STELA TERIL MAN

6. Putovanje kroz vreme: Navedite tri poštovaoca sopstvene kreativne samoprocene. Reč je o vašoj galeriji poštovaoca, svima onima koji vama i vašoj kreativnosti žele dobro. Budite određeni. Svaka ohrabrujuća reč vredi. Čak i ako ne verujete u pohvalu, zabeležite je. Možda je i istinita.

Ako ste u škripcu s pohvalama, vratite se unatrag na svom putovanju kroz vreme. Potražite pozitivna sećanja. Kada, gde i zašto ste se dobro osećali? Ko vam je uputio priznanje?

Uz to, možda ćete poželeti da zapišete neku pohvalu i dodatno je ukrasiti. Priložite je svojim jutarnjim stranicama ili prilepite uz vetrobran svog automobila. Svoje pohvale smeštam uz računarski monitor kako bi me uveseljavale dok pišem.

7. Putovanje kroz vreme: Izaberite i zapišite jednu lepu uspomenu na ohrabrenje koje ste primili. Napišite pismo zahvalnosti. Pošaljite ga sebi ili davno izgubljenom mentoru.

8. Zamišljeni životi: Kada biste imali pet života na raspolaganju, šta biste radili u svakome od njih? Bio/bila bih

pilot, ratar, lekar, fizičar, sveštenik. Mogli biste da budete ronilac, pisac dečjih pripovetki, fudbaler, plesačisa trbušnog plesa, slikar, glumac, nastavnk istorije, iscelitelj, trener, naučnik, psiholog, ribar, propovednik, automehaničar, tesar, vajar, pravnik, soboslikar, računarski inženjer, zvezda sapunica, pevač kantri muzike, rok-end-rol bubnjar. Što god vam padne na pamet, zapišite. Nemojte da propustite ovu vežbu.

Svrha zamišljanja "drugih" života sastoji se u tome da se zabavljate u njima, i to više nego što se zabavljate u životu kojim sada živite. Pogledajte popis i izaberite jedan zamišljeni život. i živite ga ove nedelje. Na primer, ako ste zapisali pevač kantri muzike, možete li da nabavite gitaru? Ako ste sanjali da budete ratar, šta mislite o jahanju na konju?

9. Kada radimo na afirmacijama i blokadama, stare rane i čudovišta iz prošlosti neretko nas iznova preplavljaju. Dodajte ih svom popisu u trenutku kada se pojave. Na svakoj od blokada radite ponaosob. Preobrazite svako negativno uverenje u pozitivan stav.

10. Povedite svog umetnika na šetnju udvoje. Žustra dvadesetminutna šetnja može dramatično da izmeni svest.

Nema sumnje, postajemo ono što smo zamišljali.

KLOD M. BRISTOL

Provera

Svake nedelje ćete proveravati šta ste postigli. Ako vaša nedelja kreativnosti traje od nedelje do nedelje, svake subote sprovedite proveru. Zapamtite da je reč o vašem ponovnom otkrivanju. Ono što mislite od velike je važnosti, i postajaće sve zanimljivije dok budete napredovali. Možda ćete poželeći da u svojoj jutarnjoj beležnici zapišete provere. Najbolje je da pitanje postavite onako kako vam padne na pamet. Dopustite sebi približno dvadeset minuta za odgovor. Svrha proveravanja je oblikovanje dnevnika vašeg kreativnog putovanja. Nadam se

da ćete oruđa oporavka kasnije podeliti s drugima. Tako ćete otkriti da su vaše beleške od neprocenjivog značaja: "Da, bio sam lud četvrte nedelje. Obožavao sam petu nedelju..."

- 1. Koliko ste puta tokom ove nedelje napisali svoje jutarnje stranice? Sedam beleški tokom sedam dana, nadamo se. Kako ste se pritom osećali?*
- 2. Da li ste pošli na svoj umetnički spoj ove nedelje? Da, svakako, nadamo se da glasi odgovor. Ponekad može da bude neizrecivo teško dopustiti samome sebi umetnički spoj. Šta ste učinili? Kako ste se osećali?*
- 3. Da li je bilo nekih drugih događaja ove nedelje koje smatrate značajnim za vaše ponovno otkrivanje? Opišite ih.*

(...)

[1] Skywalker – nebeski šetač

[2] Littl Julie – mala Džuli