

**Рисуй  
свое  
будущее!**

Барбара Дайан  
Берри

НАЙТИ СЕБЯ  
С ПОМОЩЬЮ  
ХУДОЖЕСТВЕННОГО  
ДНЕВНИКА

# PAINTING YOUR WAY OUT OF A CORNER

*The Art of Getting Unstuck*

Barbara Diane Barry



JEREMY P. TARCHER/PENGUIN A MEMBER OF PENGUIN GROUP (USA) NEW YORK

# РИСУЙТЕ СВОБОДНО!

*Найти себя с помощью художественного дневника*

Барбара Дайан Берри



«Манн, Иванов и Фербер»

ИНФОРМАЦИЯ  
ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Научный редактор Надежда Никольская

*Издано с разрешения Jeremy P. Tarcher, a division of Penguin Group (USA) LLC и литературного агентства  
Andrew Nurnberg*

*На русском языке публикуется впервые*

**Берри Дайан, Барбара**

Рисуйте свободно! Найти себя с помощью художественного дневника / Барбара Дайан Берри ; пер. с англ. Ю. Пиминовой ; [науч. ред. Н. Никольская]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015.

ISBN 978-5-00057-269-6

Перед вами книга о том, как раскрыть творческое начало, преодолеть с его помощью жизненные трудности и лучше узнать самого себя. В этом вам помогут ведение художественного дневника и техника спонтанного рисования.

Автор предлагает серию упражнений, которые развивают умение импровизировать и творить свободно. В результате вы почувствуете смелость и готовность экспериментировать не только на бумаге, но и в жизни. Барбара Дайан Берри написала эту книгу, основываясь не только на многолетнем опыте преподавания, но и на исследованиях в области психологии и нейробиологии.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».*

© All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition is published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Random House Company

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

*Посвящается Кэтрин,  
которая никогда не переставала верить в меня*

*В тот момент, когда мы не знаем, что делать дальше, начинается настоящая работа, и в момент, когда мы не знаем, куда идти, — настоящее путешествие.*

Уэнделл Берри<sup>1</sup>

## ВВЕДЕНИЕ

### Рождение художественного дневника

В середине моей карьеры художника и преподавателя искусств я на некоторое время совсем перестала рисовать. Это произошло после того, как женская арт-группа в Нью-Джерси отвергла мою заявку на вступление. Им показалось, что моим работам не хватает единства стиля. Я была подавлена и не могла даже смотреть на кисти. Я спрашивала себя: может, они правы? Казалось, я не знала, как придать своим работам глубину. Я боялась наделать ошибок. Достигала определенного уровня и делала шаг назад.

И снова я оказалась в тупике. Это состояние было мне хорошо знакомо. Когда мне было пять, я заболела полиомиелитом, что вызвало паралич левой кисти. Это мое первое воспоминание об ощущении тупика. Я не только не могла завязывать шнурки или резать мясо на кусочки, как другие дети, — довольно долго я не могла просто раскрыть ладонь. Сейчас я понимаю, что этот случай стал своеобразным маркером в моей жизни. Я выросла, но стоило мне столкнуться с ситуацией, казавшейся мне безвыходной — когда я не могла принять решение или справиться с эмоциональным потрясением, — я замирала.

Я часто недооценивала приходившие ко мне творческие идеи или образы. Я чувствовала себя замороженной, не способной рискнуть. В такие моменты мне казалось, что внутри меня пустота, большой белый лист. Когда в воображении появлялась картинка, меня сковывала нерешительность, и я теряла способность двигаться вперед или назад. Если я писала маслом, лучше всего у меня получалось соскабливать, уничтожать сделанное — будь то картина или просто цвета.

Удивительный парадокс заключался в том, что, сомневаясь в себе, я все равно чувствовала, как много внутри меня разного и интересного. В воображении я не была привязана к четкому мысленному образу или какому-то художественному идеалу. Наоборот, я рисовала новые формы в чистых цветах и широкими мазками. По правде говоря, мне как художнику было что сказать, но я не знала, как выпустить это на волю, да и просто понять, что оно такое. Большую часть времени я находилась в отчаянии и была очень подавлена, и, естественно, тратила ценную энергию впустую.

Желая сохранить навыки рисования, я черкала как-то раз в альбоме для эскизов — просто для себя. У меня не было ни единой задумки. Каждую страницу я использовала как пространство для спонтанного выражения — своего рода невербальный поток сознания. Я рассчитывала, что рисование будет похоже на игру, но пока что это напоминало перетягивание каната. Я хотела изобразить что-то на листе, но при этом просто бессмысленно смотрела на него.

Сражаясь с этим состоянием, я стала искать, что другие думают о подобных творческих застоях. Приятель порекомендовал мне книгу о креативности и импровизациях под названием *Free Play* («Свободная игра»), написанную скрипачом Стивеном Нахмановичем. Я приняла участие в мастер-классе, посвященном экспрессивной живописи, который проводили в Калифорнии Мишель Кассу и Стюарт Кюбли. Там я влюбилась в беличьи кисти и снова, как в детстве, встретила с густыми темперными красками. Я была вдохновлена работами Джозефа Кэмпбелла, который призывал «следовать за вдохновением», и идеями Карла Юнга о силе изображения. Семинар в филиале института К. Г. Юнга в Нью-Йорке, названный «Креативность: от процесса к

преображению», подтолкнул меня к исследованиям в области активного воображения — процесса, помогающего общаться с картинками, которые рисуешь.

Этот опыт я применила в своем художественном дневнике. Это было путешествие длиной в шесть лет, в конце которого я научилась узнавать ту часть разума, которая критиковала и отметала образы и идеи так быстро, что не оставляла мне шанса их обдумать. Начав различать и останавливать «рецензирование», я училась мало-помалу ослаблять хватку сознания и отключать старую детскую систему внутренней защиты.

Я росла в семье с алкоголиком, поэтому рано научилась замирать, не зная, в какую сторону сегодня подует ветер. Паралич также подорвал мою уверенность в себе и в том, что на самом деле чувствует тело. Оба фактора привели к своего рода онемению — в теле и в мышлении. Возможно, внутренний цензор пытался обезопасить меня, защитить от вторжений извне или от совершения ошибок, которые могли привести к непредсказуемым последствиям. К сожалению, защитник оказался на редкость усердным — вместе с возможными угрозами он блокировал любую изобретательность.

Продолжая рисовать в блокноте, я выяснила, что чем больше концентрируюсь на процессе творчества, а не на результате, тем больше возрастает моя гибкость в других сферах жизни. Как будто блокнот служил надежным местом, где я могу исследовать новые способы мышления, пробовать на вкус идеи и даже определения самой себя, а также справляться с возникающими эмоциями. Если у меня получалось нарисовать что-то, оно вдруг оказывалось не таким страшным в повседневной жизни. Например, мне стало легче распознавать альтернативные варианты в карьере. Я научилась рисковать ради того, чтобы понять, какой хочу видеть свою жизнь и отношения в ней. Появилась готовность поставить все на карту, положиться на себя. Хотя движение вперед всегда требовало больших усилий, сосредоточенность на процессе, а не на конечном результате давала мне силы продолжать даже в условиях неопределенности. Я нашла новые способы справляться с трудностями, идти вперед, предвосхищать и принимать последствия. Я научилась говорить с собой и не требовать немедленного ответа — любого, какой мог бы заполнить пустоту. И после каждого успешного опыта следующую неопределенную ситуацию воспринимать было легче. Я нашла, что искала. На этот раз мои творческие находки, образы, цвета не были сном. Я нашла место и средства, с помощью которых могла воплотить задуманное. Подобный творческий процесс требовал непрестанно заново открывать себя. Реальность оказалась не одна. Мне пришлось отпускать себя снова и снова в поисках скрытых ресурсов — не только во имя искусства, но и для того, чтобы быть готовой к обстоятельствам и переменам, в которые жизнь ежедневно затягивает нас. Я рисую в творческом дневнике по сей день.

### Отдача

Во время художественной импровизации я научилась превращать зажатую энергию в конкретные образы и нашла ответы на свои вопросы. Мы захотелось рассказать о найденном выходе тем, кто, как и я когда-то, находится в поиске. Дело тут не только в решении встречаемых в искусстве проблем, это часть чего-то большего. Это значит жить и работать творчески каждый день. Разбиваем мы сад или готовим дизайн-проект на работе — творчество живет в каждом из нас. Творческое начало дано природой не только художникам, а любому человеку. И если регулярно подпитывать и тренировать его, оно становится невероятным инструментом. За те тридцать лет, что я обучала различным

видам искусств людей всех возрастов, я изобрела и начала преподавать ведение художественного дневника, который приносит людям бесценные открытия о себе. Я надеюсь, что эта книга поможет читателю справляться с трудностями и делать выбор в ситуациях, с которыми каждый день сталкивается обычный человек, такой же, как мои студенты.

Пятнадцать лет я учила их довольно простому способу взаимодействовать с нарисованными картинками, импровизируя и медитируя. За это время мне довелось работать с разными людьми — от управляющих корпорациями, которые стремились стать новаторами и обо-гнать конкурентов, до молодых мам, пытающихся свыкнуться с непривычной ролью. Каж-дый, кто бросил одну работу ради другой, впервые стал родителем или потерял близ-кого человека, знает, что такое быть сбитым с толку, мучительно сомневаться в себе и чув-ство-вать себя потерянным. Переживание перемен — один из самых трудных тестов на вы-но-сливость. Способность принимать новое и приспосабливаться к ситуации требует навыков, которых не прививают в школе. Гибкость, готовность рисковать и способность находить варианты — все это необходимо в жизни, полной бесконечных изменений.

Перемены в жизни моих студентов были разнообразными — начиная от бытовых и заканчивая катастрофическими. Были писатели и художники, искавшие выход из творческих тупиков; люди меняли работу, боролись с болезнями или переживали потерю; они поступали в вуз, женились, разводились и выходили на пенсию. Я видела, как женщины, подвергшиеся насилию, рисовали с мужеством и сочувствием по отношению к другим. Были те, кто просто хотел прикоснуться к творческой стороне себя, больше о себе узнать и понять, что заставляет их жить.

Когда студенты рисуют, я не знаю и не хочу знать, что стоит за их борьбой с пер-фек-циониз-мом, страхом, тоской или любыми другими ограничениями, которые отражаются на бумаге. Достаточно того, что мы находим способ выразить свои чувства, не позволяя им заводить нас в тупик. Порой много времени спустя я узнаю, что рисование помогло моим ученикам жить дальше.

Лоррейн с помощью программы государственного финансирования проводит уроки искусства для детей из малоимущих семей. Она постоянно искала способы вывести учени-ков на более глубокий уровень, где не было бы самокритики. Она решила пройти мой курс, чтобы распознать собственные блоки, к тому же она почувствовала, что это благо-приятно скажется на преподавании. Мы работали с ее внутренним критиком, который мешал ей рисовать, и параллельно она тренировалась самостоятельно. С помощью рисо-вания она нашла в себе силы признать, что пора пройти обследование на предмет дислексии, а также адаптационного и конверсионного расстройств. Во время визуальной терапии, оказавшейся физически и эмоционально трудной, она поняла, что лучший способ освободиться от переживаний — взять альбом, кисть и дать «все, что нужно» маленькой напуганной девочке, которую она обнаружила в себе.

Карла, редактор книг, взялась вести художественный дневник, когда предсвадебное волнение стало угрожать предстоящему радостному событию. Вместо того чтобы закрыться, она нарисовала свой путь через отрицательные эмоции. Это помогло ей приступить к работе над новой книгой в тот момент, когда она не знала, с чего начать.

Рисование освобождает мышление.

Двое ученых использовали найденный мною способ, чтобы «выбросить лишнее из головы» и определить, какие блоки им мешают. Джефф научился проходить сквозь блоки и создал особую мантру «Мне все равно», которую он сопровождал пожатием плеч. Это помогало ему снова погрузиться в рисование, когда неопределенность сбивала с толку. Дорис применила технику в своей работе. Она использовала повествовательный аспект рисования, чтобы научить сотрудников объяснять обширные и сложные концепции простым языком, сделать их доступнее для понимания.

Диана, художник и дизайнер, прибегла к рисованию, чтобы было легче воспринимать трудного босса и дотянуть до пенсии. Позже она использовала навыки, обретенные в мастерской, чтобы научиться выживать на пенсии. Перед ней открылись возможности, которые, как она думала, были ей не по зубам. Вот ее слова:

*Упражнения, которые мы делали в мастерской, это разновидность памяти, но не интеллектуальной, а телесной и душевной. Я запомнила, каково это — бояться продолжить рисунок, который мне действительно нравился. Что будет, если я испорчу ту часть, которую только что нарисовала и которая мне по душе? Что если, оставив работу, я разрушу свою жизнь? Я продолжила рисовать и одновременно с появлением новой восхитительной картинки почувствовала огромную радость. Точно так же я каждый день переживаю минуты победы. Я воспринимаю новый этап своей жизни как чистый лист, на котором вольна делать ошибки и превращать их в нечто прекрасное, о чем не могла даже мечтать.*

#### **НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА МОЗГ**

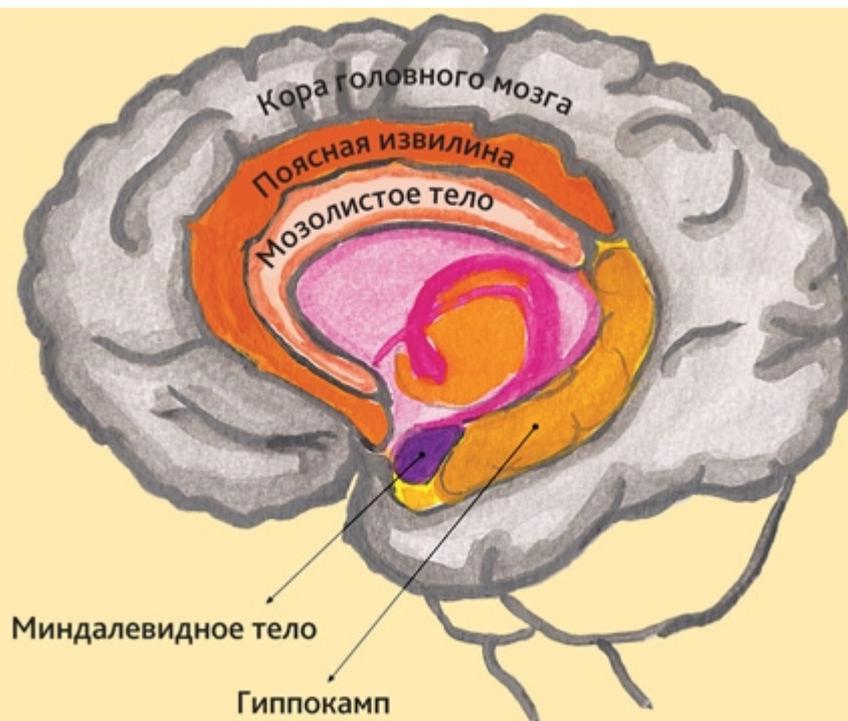
Развивая технику рисования в дневнике, я искала научное обоснование тому, что я делаю, и потому углубилась в последние исследования мозга, информацию о том, как он работает в момент вдохновения. Я тщательно изучила труды невролога Оливера Сакса, чья работа сосредоточена на удивительной взаимосвязи мышления и тела. За последние десять лет исследования в области неврологии привели к формированию нового видения механизмов работы мозга. Некоторые из этих открытий я включила в книгу в тех местах, где они уместны при обсуждении творческого процесса. Ниже я привожу базовую информацию, знание которой пригодится для чтения этих научных справок.

Прежние представления, согласно которым мозг взрослого человека — это неизменный орган, отступили в прошлое в свете новых исследований. Появление компьютерной томографии (MRI), распознающей активность мозга, помогло увидеть его как более гибкое образование, способное создавать новые нейронные связи. Взаимодействие наук в исследовании поведения и обучаемости привело к более современному видению, которому и будут посвящены эти научные справки. Но давайте начнем с азов.

Основные части мозга — полушария, мозжечок и ствол головного мозга. Полушария работают совместно. Две стороны соединены между собой и обмениваются информацией через «мост», называемый мозолистым телом. Прежние воззрения связывали способность к творчеству исключительно с правым полушарием, а левому приписывали логическое и символическое мышление. Но с помощью компьютерной томографии стало возможно определить, какие нейроны действуют при тех или иных мозговых процессах. Теперь творческое начало не считается исключительно прерогативой правого полушария, доказано, что для этого требуется участие обоих полушарий.

#### **Полушария головного мозга**

Самая большая из трех основных частей мозга



*Полушария головного мозга и лимбическая система*

Внешний слой полушарий — кора головного мозга, известная как «серое вещество», покрывает состоящий из ядер второй слой, или «белое вещество». Верхний слой вдвое толще внутреннего и наполнен нейронами, которые есть только у человека. Он обеспечивает способность мыслить линейно и абстрактно — то есть математически. Этот извилистый слой содержит около ста миллиардов клеток, у каждой из которых от тысячи до десяти тысяч синапсов<sup>11</sup>, и приблизительно сто миллионов метров «проводки», упакованной в вещество, которое размерами и толщиной напоминает салфетку для официального ужина.

Слой, лежащий ниже, у нас такой же, как у остальных млекопитающих, — в эволюционном плане это самая старая часть мозга. Клетки коры составляют лимбическую систему и нередко определяются как эмоциональный, или рептильный мозг. Когда информация поступает к нам через органы чувств, лимбическая система выдает эмоцию в ответ на входящие данные. Должно быть, для вас не станет сюрпризом, что эмоциональные функции не меняются с годами. На лимбическом уровне мы реагируем на определенный раздражитель практически так же, как в молодости.

Три зоны лимбической системы — это поясная извилина, которая способствует концентрации внимания, гиппокамп, отвечающий за восстановление и хранение воспоминаний, и миндалевидное тело. Миндалевидное тело — возможно, наиболее знакомая вам зона, — «сканирует» внешние раздражители, чтобы определить уровень опасности (тот самый механизм «бей или беги»).

**Часть I**  
**ИНСТРУМЕНТЫ**

# 1.

## ВЕДЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ДНЕВНИКА

*Вдохновение не появляется как молния, у него не энергетическая, не подвижная природа, оно не дается с помощью усилия. Оно прибывает медленно, тихо и непрерывно. Мы должны ежедневно давать ему маленький шанс появиться, питать его уединением и небольшой праздностью.*

Бренда Уэланд<sup>2</sup>

Рисование вернуло меня к жизни.

Когда восемь лет назад развалился мой второй брак, я почувствовала себя так, словно вся моя жизнь подошла к концу. Дети выросли и покинули дом. Меня окружали напоминания о прошлом. Хотелось чего-то нового, требующего затрат энергии иного рода. Я решила переехать на Манхэттен.

Я рассчитывала, что переезд подарит освобождение, но стало еще хуже. Я вдруг ощутила, будто меня сносит течением. Перестав быть женой и матерью маленьких детей, я не знала, как вести себя в новом статусе. Даже простые решения давались мне с трудом. Меня парализовал страх из-за покупки двух больших кондиционеров для новой квартиры. Что если я ошиблась в расчетах и они не поместятся в окно? Что если не смогу вернуть их и потеряю деньги? Отныне все решения я принимала сама и до смерти боялась сделать неверный выбор. Я оказалась в тупике.

Трудности все прибывали: борьба с толчеей в метро, бесконечное ожидание автобусов, а вдобавок я столкнулась с правилами пользования городскими прачечными. Однажды утром я постирала белье дома и обнаружила, что у обеих стиральных машин не работает режим сушки. «Нет проблем», — подумала я и отправилась в ближайшую прачечную. Только я загрузила сырое белье в свободную сушилку, ко мне подлетела менеджер: «Нет-нет, это только для клиентов, которые у нас стирают». Я была ошарашена. К чему строгость и непреклонность в такой простой вещи, как стирка? Вокруг было полно свободных машин. Кроме того, я не собиралась сушить белье бесплатно.

Не понимая логики, я собрала мокрые вещи и вернулась домой. Несколько минут спустя, развешивая тяжелые простыни по квартире, я поражалась тому, сколько во мне ярости. Раньше я могла сдерживать эмоции целый день, теперь же я перенесла их в свой художественный дневник.

Я нарисовала запретные сушилки, выставленные на улице. Потом окружила их сырым бельем, которое вынуждена была развешивать по всей квартире. Я не знала, что рисовать дальше, и добавила несколько деревьев, которые увидела за окном. Упавшую каплю красной краски я превратила в большую птицу и обнаружила, что она смеется над моими неприятностями. Тогда на картинке появилась я, прогоняющая птицу прочь. С каждой нарисованной деталью злость понемногу убывала. Взглянув на пригорок, на котором сидела птица, я «нашла» семена, и из-под моей кисти появился контур в форме эмбриона. Я вдруг ощутила надежду. День не был потерян. В конце концов я не стала заложницей своих чувств.

Процесс творчества — основное средство познания от колыбели до зрелости. Дети по наитию используют метод проб и ошибок, чтобы познакомиться с окружающим миром. Став взрослыми (а то и раньше), мы перестаем воспринимать ошибки как источник ясности или способ совершить открытие. Рисковать и принимать решения становится трудно из-за того, что мы слишком много думаем или слишком сильно стараемся.

Препятствия возникают по причине избытка всевозможных вариантов. Логика предлагает рассортировать их, но одна лишь мысль об этом парализует волю. Что действительно нужно, так это избавиться от внутреннего хаоса, убрать все, что мешает сделать первый шаг.



*Изображение моей злости из-за прачечной*

Как вернуть непосредственность и ослабить хватку внутреннего критика, который обездвиживает нас? Как освободить разум и приступить к действиям, которые приведут к творческим решениям? Творческое сознание сродни мышцам, его нужно держать в тонусе и тренировать. Так как рисование — невербальный процесс, оно по природе своей является простым и гибким инструментом. Откажитесь от установки создать законченную картину или добиться идеального результата — и у вас получится то, что я называю спонтанным рисованием. Это способ импровизировать и играть — два жизненно важных условия развития человека.

Спонтанное рисование, описанное в этой книге, начинается с точек и штрихов и превращается в игру, когда вы видите знакомые предметы в изображенных вами формах. Другими словами, мы рисуем, чтобы научиться действовать через язык зрительных образов и лучше понять свои мыслительные процессы.

Рисование, отражающее воображение, поднимает на поверхность мысли, чувства и поведенческие реакции, которые изо дня в день создают блоки внутри нас. Переводя их в картинку на бумаге, мы рассказываем историю, которая меняет нас, и одновременно запечатлеваем свой путь. Преображение происходит, когда мы рисуем, изображая точки, формы и линии, а затем принимаем любой результат.

Я соединила спонтанный подход к рисованию с практикой ведения художественного дневника. Привычка вести дневник одинаково присуща королям, президентам, писателям, путешественникам и рок-звездам. Писать в дневнике значит не просто фиксировать события, это помогает нам размышлять над своими чувствами и воспоминаниями. Дневник помогает хозяину в обретении новых идей, и эта его способность особенно

важна.

Но что если слова — не ваш конек? Или ваш рабочий день наполнен занятиями, связанными с языком — когда вы много пишете, читаете и говорите? Художники — от Лео-нардо да Винчи до Марка Шагала — использовали скетчбуки, чтобы играть с идеями. Фрида Кало вела дневник, напоминающий по духу импровизации из этой книги. Она заносила в него самые сокровенные мысли и чувства — словами и картинками. Скетчбуки режиссера Тима Бёртона — более современный пример создания рисунков ради игры, изобретательства и преображения.

Важная особенность дневника заключается в том, что он доступен и мобилен, поэтому вы можете обращаться к нему в любое время, в любом месте и, желательно, регулярно — именно так трансформация происходит наилучшим образом. Наподобие «утренних страниц», которые Джулия Кэмерон рекомендует в своей книге «Путь художника»<sup>[2]</sup>, практика ежедневного рисования открывает способность к внутреннему диалогу, необходимому для размышлений. С помощью рисования развитие происходит не через труд и усидчивость, а почти наперекор им. Привыкая играть с бумагой и красками, мы добираемся до сложных материй, с которыми нельзя разобраться только с помощью раздумий и анализа. Каждая страница дневника становится площадкой не только для творческого поиска, но для внутреннего освобождения и поиска решений. Писатель Генри Миллер обнаружил, что рисование открыло в нем еще один голос, и было время, когда этот метод помог ему справиться с бессонницей.

Еще одно особенное качество художественного дневника — его необратимость. Нельзя спрятать то, что уже сделано, нельзя ничего удалить, и советую никогда не рисовать поверх того, что не нравится. Ведь мы получаем визуальную запись произошедшего — как мы зашли в тупик и как из него вышли. Всегда можно вернуться назад и поразмыслить.

### Как пользоваться этой книгой и оптимизировать работу

Книга построена так, чтобы решить две задачи. Первая — научить вас рисованию на уровне, достаточном для достижения комфорта в обращении с материалами. Это значит познакомиться с кистями и красками, что и станет началом экспериментов. Как в любом другом занятии, степень мастерства будет расти во время практических занятий. Но это не значит, что наша цель — овладение техникой рисования акварелью.

Вторая задача — научиться видеть и передавать внутренние образы, не оценивая себя. Чтобы добиться этого, следует помнить несколько основных принципов.

#### *Рисование «без ошибок»*

Первое правило, которое стоит принять во внимание, я называю безошибочным рисованием, — все, что выходит из-под кисти, хорошо. Работая в этой технике, мы переворачиваем понятие ошибки с ног на голову. То, что когда-то воспринималось как ошибка, теперь считается прихотью кисти — это попытка увидеть след, оставленный на бумаге, с другой точки зрения.

Самокритика — неважно, касается она идей или качества исполнения — убийца творчества. Изменения не случаются на ровном месте. Им необходимо получить от вас разрешение попрыгать, упасть, испачкаться, а потом «продолжить банкет». Я покажу, как внутренний критик приходит под разными личинами, давая нам шанс попробовать, погрузиться в занятие, а потом заставляя все бросить.

### *Процесс важнее результата*

Кроме того что в рисовании не бывает ошибок, ведение художественного дневника требует забыть о результате. Очень важно деликатно относиться к своим стараниям во время занятия, ценность которого не зависит от высокого качества результата. Ценность в том, чтобы оказаться внутри самого процесса, экспериментируя как можно чаще.

Оценка непосредственно творческого процесса важна, потому что помогает увидеть, как мы в каждую конкретную минуту:

принимаем решения;

понимаем, что останавливает нас, мешает сделать следующий шаг;

находим варианты и становимся более гибкими;

оживаем вместе с воображением.

### *Все необходимое есть внутри вас*

Единственное, что понадобится, — это краски и бумага. Для спонтанного рисования в дневнике не нужно художественного образования, специальных уроков, практики рисования с натуры. Все необходимые образы рождаются в замысловатой человеческой психике без нашего участия (эту тему мы обсудим позже, в [главе 9](#)). Начиная с рождения мы впитываем зрительные образы окружающего мира и набираем багаж разнообразного опыта и чувственных воспоминаний, которыми он сопровождается. В повседневности большинство людей едва касаются этих богатств. Эта книга подскажет, как раскопать несметные сокровища и воспользоваться ими. Когда мы разрешаем себе рисовать интуитивно, не ради результата, мы совершаем целое путешествие посредством только лишь воображения и находим путь в личную «библиотеку». Это мощное и исцеляющее средство.

### *Наработайте собственный опыт*

У каждого, кто приходит на занятия, есть определенный опыт. Кто-то не рисовал со школы, а кто-то художник или преподаватель изобразительного искусства. Эта книга подразумевает переход от простого к сложному, и если определенная глава или упражнение особенно вдохновят вас, начинайте с них. Создавайте свой собственный опыт.

Каждый человек уникален, но есть качества, которые уравнивают всех, независимо от того, кто и когда начал вести дневник. Если вы купили эту книгу, значит, скорее всего, стремитесь к раскрепощенности и спонтанности. Вам нужен инструмент, который будет с вами на протяжении жизни и поможет двигаться вперед. Вот почему я разработала этот подход и надеюсь, вы обнаружите, что за ним стоит философия, которая гораздо важнее штрихов, оставленных на бумаге.

### **ПРАКТИКА ВЛИЯЕТ НА КОРУ МОЗГА**

Исследования показывают, что практика влияет на наш мозг. Когда мы делаем что-то снова и снова, нейроны, отвечающие за это действие, многократно раздражаются. При этом они растут и расширяются, образуя связи. Эти связи, или синапсы, превращают отдельные нейроны в высокоактивную сеть. Возможно не только появление новых связей, но и исчезновение тех, что редко используются<sup>1</sup>. Приятно осознавать, что на самом деле мы не рабы своих привычек.

Практикуясь в художественном дневнике, вы не только улучшаете навыки рисования кистью, учитесь рисковать, верить в свои идеи и даже шалить. Современная наука доказывает, что это, помимо прочего, увеличивает количество серого вещества. Исследователь Богдан Драгански и его коллеги из университета Регенсбурга в Германии провели эксперимент, впервые доказавший, что

приобретение новых навыков меняет анатомическую структуру мозга<sup>4</sup>. Для этого исследования Драгански выбрал навык, который любому человеку легко приобрести и трудно потерять, — жонглирование шариками. Испытуемых трижды подвергали сканированию, чтобы увидеть перемены в их мозговой ткани. Первое сканирование сделали в начале трехмесячного эксперимента. Второе — после того, как испытуемые научились удерживать три шарика в воздухе как минимум шестьдесят секунд. Последнюю компьютерную томографию провели через три месяца после того, как новоявленные жонглеры, по инструкции ученых, бросили это занятие.

Результаты удивили. Второе сканирование показало значительное увеличение плотности серого вещества, найденное совсем не в той зоне, в какой ожидали увидеть исследователи. Вместо того чтобы развиться в области, связанной с моторикой, изменения произошли в зоне V7, связанной с наблюдением за движением. Но и это открытие имело смысл для ученых, так как жонглер должен предвидеть, куда переместится шарик после того, как покинет руку.

Третья томография, сделанная после трех месяцев без жонглирования, показала уменьшение количества серого вещества. Команда Драгански посчитала это доказательством гибкости мозга. Нарастание и убывание серого вещества указывало на то, как эффективно мозг избавляется от ненужных нейронов, сохраняя тем самым место для освоения новых задач.

«Приобретение любого нового навыка становится испытанием для вашего мозга», — утверждает доктор Арне Мэй, член команды Драгански<sup>5</sup>. Любого рода импровизация, вроде техники ведения художественного дневника, воспринимается как свежая задача, ведь мозгу приходится искать новые решения и создавать связи между идеями.

## 2.

### ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ: «Я» ДЛЯ ИМПРОВИЗАЦИИ

*Некоторые думают, что, импровизируя, можно делать что угодно. Но отсутствие продуманного плана не означает, что действие совершается произвольно. У импровизации есть свои правила... Когда мы полностью верны себе, мы следуем сложному замыслу. Это свобода, которая лежит по другую сторону от «что угодно».*

Стивен Нахманович, скрипач<sup>6</sup>

Ни для только что выдуманных песенок, ни для танцевальных экспромтов дома нам не нужен был план. В четыре года мы вообще ни о чем не задумывались. Слова и жесты лились из нас сами. Я постоянно наблюдаю в своей студии за детьми. Вот две девочки четырех лет рисуют бок о бок. Идет такой разговор:

**Первая девочка:** Это большая грязная река. *(Показывает на множество синих линий, пересекающих лист.)*

**Вторая девочка:** У меня тоже грязная река. *(Неистово размахивает кистью с коричневой краской.)*

**Первая девочка:** В реке — гигантский краб. Нужно быть осторожнее!

**Вторая девочка:** Я собираюсь сделать мост, чтобы перебраться через грязную реку.

**Первая девочка:** Я тоже! *(Когда она, рисуя мост, делает последние штрихи, появляется новая опасность.)*

**Первая девочка:** А что если ты идешь по мосту, а он рухнет? Ты упадешь в воду.

**Вторая девочка:** И тогда гигантский краб съест тебя!

Некоторое время девочки рисуют в тишине, обдумывая новое обстоятельство. Появляются линии, идущие от реки, а затем...

**Первая девочка:** Но если ты каждый день идешь по Пути радости, то можешь снять заклятие.

**Вторая девочка:** Или навсегда останешься в животе у краба!

Каждую пятницу девочки рисовали новую версию истории о большой грязной реке, живя между банками с краской и бумагой. Родители не знали, откуда взялся этот сюжет. Его не было в детских книжках с картинками, ничего похожего не встречалось во время семейных поездок. Это было чистое воображение. Рисуя, девочки постоянно разговаривали, с волнением обмениваясь идеями, придумывая историю вместе, добавляя детали, меняя что-то, изобретая. Когда я наблюдала за ними, то видела самую суть того, во что верила и чему стала учить. Девочки без всяких указаний разыгрывали естественный процесс импровизации.

Со временем эта природная спонтанность теряется. Повзрослев, мы становимся осмотрительными и перепроверяем себя, думая о возможных последствиях. Дело не в том, что мы забываем, как играть. Просто мы думаем, что игры — для выходных, а не для повседневности. Мы забываем, как это — включать воображение. Нас отучили от этого.

Писатель и преподаватель сэр Кен Робинсон, во многих странах признанный лидером в сфере развития креативности, новаторских способностей и человеческих ресурсов, считает, что решительность дается нам от рождения. Маленькие дети непрестанно испытывают окружающий мир и, когда требуется, изобретают необходимое. Я воочию убеждаюсь в этом, наблюдая за своим трехлетним внуком, который строит на полу железную дорогу. Он примеряет разные части — загнутые, прямые, короткие, — пока не

соберет их в разнообразные петли путей для своего паровоза Томаса.

По словам Робинсона, вместо того чтобы воспитывать любовь к экспериментам и импровизации, школы учат детей бояться ошибок. Это навык, который необходим находчивым взрослым, чтобы противостоять потенциальным трудностям. Есть насущная потребность распространять знание о том, что значит интеллект в более широком, интерактивном смысле. Это поможет развивать мышление и воспринимать креативность «так же серьезно, как грамотность»<sup>1</sup>.

Люди чувствуют, что упускают что-то, и потому ищут способы улучшить качество повседневной жизни. Подтверждение тому — растущее число центров красоты и здоровья, обучающих правильному питанию и физическим нагрузкам, спа-салонов, предлагающих массаж, центров медитации и иппотерапии наряду с реабилитационными центрами для нарко- и алкозависимых. Неважно, какую поддержку оказывают нам тренеры, спа-процедуры и диеты, если они уводят нас от главного. Вопрос в том, как мы сами можем помочь себе, когда рядом никого.

Я обнаружила, что техника импровизации — более эффективный способ для развития индивидуальности, чем большинство практик. Импровизация дает спонтанный выход нашей подлинной сущности, ведет нас к новым решениям и видам энергии. Решаем ли мы окунуться в искусство, писательство, актерское мастерство или танцы — если занятие не имеет четкого плана и возникает спонтанно, то оно близко нашему внутреннему миру. По крайней мере до тех пор, пока мы играем по правилам.

«Разве у импровизации есть правила?» — спросите вы.

Чтобы все получилось, групповое или личное участие в любого рода импровизационной деятельности всегда подразумевает соответствие условленной структуре. В классическом джазе музыканты по очереди играют импровизированные отрывки в рамках аккордовой последовательности определенного музыкального произведения, пока другие участники группы создают стройный ритмический фон. В комедийных представлениях актеры тоже действуют в заданном формате. Ниже я приведу несколько правил, выведенных известными импровизаторами — от профессиональной комедийной актрисы Тины Фей до писателя и эссеиста Малкольма Гладуэлла<sup>2</sup>.

Первое, о чем все должны договориться, — отвечать «да». Перед тем как актер начнет импровизировать в рамках выступления, группа соглашается принимать все, что будет происходить в процессе игры. Если кто-то косвенно или прямо отвечает другому «нет» или подвергает сомнению происходящее, цепочка прерывается. Отказ играть, следуя правилу, предложенному другим актером, лишает всех возможности двигаться дальше. В рисовании кисть — это ваш партнер. Когда вы заявляете, что вам не нравится какая-то форма или линия, действие останавливается.

Если разум вдруг подкидывает идею для следующего шага, а вы отвечаете: «Я не буду так делать, потому что это слишком глупо», или «Так не бывает», или «Это отвратительно», или «Это не то, что я хочу видеть на картинке», то творческий поток замирает. Как в случае с комедийной труппой, все начинается с предварительного согласия быть открытым для происходящего. Чтобы вовлечь в игру своих студентов, я предлагаю им заключить соглашение — сначала с собой, затем со мной. Я хочу услышать, готовы ли они в любой момент пойти другой дорогой. Я могу предложить иначе держать кисть,

отказаться от рисования брызгами или попросить добавить деталь, которую они придумали, но забраковали.

Другое правило импровизации — вводить в игру то, что только что пришло на ум. В комедийном искусстве это означает не бояться привносить новый элемент и не критиковать свою реакцию. В рисовании это значит почти то же самое: добавлять что-то к своему зрительному диалогу с картинкой или только что нарисованной линией.

В этой книге я довольно часто спрашиваю, но те вопросы, которые чинят вам препятствия, не помощники. Если во время спонтанного рисования или выступления вы останавливаетесь, чтобы спросить: «А что здесь делает тыква?» — процесс нарушается. Необязательно знать все ответы — глубокие, многозначительные, какие угодно. Будьте легки на подъем. Лучше превратите такой вопрос в ответ: «Тыква, которая поглотила Бронкс!»

И, наконец, в импровизации нет ошибок — только возможности. Куда бы действие ни завело актера на сцене, в какую часть листа ни попала бы кисть, так и должно быть. Оговорка или случайный мазок приведут к неожиданным открытиям. Все ли они работают так, как нам хочется? Все ли они забавны, красивы, уродливы и ведут к ясному финалу? Нет. И это нормально.

Так как эта техника часто требует покинуть зону комфорта, студенты подспудно включают защитные механизмы, тем самым обостряя свою чувствительность к любым новым предложениям. Вот почему я советую использовать во время рисования мантры. (Вы найдете мои варианты мантр перед каждым упражнением.) Мантры учат слушать свое сопротивление и говорить с ним, вежливо прося его на время отступить: «Я слышу тебя, но прямо сейчас собираюсь попробовать другой способ».

Защитные механизмы включаются не просто так. Будучи детьми, мы не могли отстоять себя. Нам нечего было противопоставить авторитету старших. Конечно, мы должны деликатно относиться к защитным барьерам, взрослым они зачастую нужны. Это правильно — быть настороже, когда выходишь поздно вечером на плохо освещенную парковку возле большого торгового центра. Но когда рисуешь, играя и совершая открытия, такого рода осмотрительность не нужна, ведь это занятие не таит в себе никакой опасности.

Импровизация и спонтанность не настолько хаотичны, как нам кажется. Эти навыки, как и любые другие, приходят с опытом. Нужно много практиковаться, чтобы достичь гибкости ума и духа, готовности отпустить контроль и отзываться на требование конкретного момента. Потеря живости — одна из величайших проблем старения. Но вот что я вам скажу: тот, кто может приспособиться к потерям и переменам, по-прежнему способен быть успешным, компенсируя физическую слабость возможностью снова и снова открывать себя. Забудьте об антивозрастных кремах — есть действенная формула сохранения молодого задора.

То, насколько энергично мы ищем и находим решения текущих задач, зависит от нашей способности мыслить свежо и придумывать варианты. Ничего не получится, если позволять внутреннему критику отвергать все, что приходит на ум. Спонтанная игра поведет нас верной дорогой только в том случае, если мы будем говорить: «Да! Да! Да!»<sup>8</sup> Старые методы решения проблем — размышления, анализ или обсуждение различных

вариантов с друзьями или членами семьи — не всегда срабатывают. На самом деле часто это сбивает с толку и запутывает еще больше. Импровизация — это свежая и жизнеспособная альтернатива поиску еще не опробованных решений. И я надеюсь, что вы начнете рисовать, будучи готовыми импровизировать.

### **МОЗГ В РЕЖИМЕ ИМПРОВИЗАЦИИ**

Чарльз Лимб — отоларинголог Университета Джонса Хопкинса, но также он талантливый музыкант. С помощью оборудования для создания изображений записывает процессы, протекающие в мозгу человека в то время, когда он творит. Увлечение музыкой побудило Чарльза Лимба и его коллегу-меломана Аллена Брауна к изучению мозговой активности джазовых исполнителей.

Лимб и Браун решили выяснить, как ведет себя мозг, когда исполнитель сочиняет музыкальные фрагменты. Участники эксперимента играли на специальном клавишном инструменте, лежа в машине для компьютерной томографии. Исследование показало, что во время импровизации мозг отключает зоны, связанные с самокритикой и запретами, и включает области, отвечающие за процессы самовыражения. Другое примечательное открытие: зоны мозга, отвечающие за все ощущения, вовлеченные в процесс импровизации, показали, что музыкант находился в состоянии обостренного сознания, похожего на стадию быстрого сна. Браун предполагает, что существует связь между этими двумя состояниями — сном и импровизацией. Состояние джазового исполнителя, сочиняющего музыку, подобно трансу и похоже на неглубокий сон<sup>9</sup>.

Хотя это исследование ограничено изучением музыкальных экспромтов, такой вид творческой мозговой деятельности имеет место и в других сферах жизни. Люди постоянно импровизируют во время общения, находя решения здесь и сейчас. «Без такого рода творчества человечество не смогло бы выжить как вид, — считает Лимб. — Это неотъемлемая часть нашей природы»<sup>10</sup>. Лимб надеется продолжить изучение мозга во время других творческих занятий, таких как писательство и рисование. В любом случае, суть исследования ясна: молчание внутреннего критика дает свободу импровизации, столь важной для развития креативности.

### **Подготовка к рисованию**

Как я уже говорила, дабы открыться самому себе, нужна атмосфера терпимости. Поэтому место для творческих занятий должно быть скрыто от посторонних глаз. Даже те комментарии, которые члены семьи и друзья делают из лучших побуждений, легко могут отвлечь или поселить в вас сомнения.

Я помню, как подруга навестила меня в мастерской. Она рассматривала выставленные работы и вдруг остановилась перед картиной, изображавшей очень крупную и красную рыдающую женщину, окруженную злыми духами. «О, — воскликнула подруга, — какая печальная картина! Не могу на нее смотреть!» Она не знала, что это автопортрет и что я испытываю особые чувства по отношению к нему. Я очень расстроилась и с тех пор решила внимательнее следить за тем, какие работы оставляю на виду. Если бы в тот самый момент я работала над этой картиной, то, возможно, так и не закончила ее или не смогла бы сделать ее настолько откровенной (и настолько красной). И это моя проблема, а не подруги.

Ваши работы в дневнике — только ваши. Даже сама мысль о том, чтобы показать их другим, может ограничить спонтанность и свободу, которую вы чувствуете, рисуя. Первый шаг — открыть коробку с красками и окунуть в них кисть. Первый шаг — создать обстановку, в которой у вас есть все шансы на продуктивную работу. Ниже приведены несколько способов, как этого добиться.

### *Обустройство рабочего пространства*

Выберите уединенное место. Если вы делите пространство с другими, отгородите часть помещения или разместитесь в углу комнаты, подальше от проходных мест. Если уединиться не получается, работайте тогда, когда другим от вас ничего не нужно. Прелесть дневника в том, что ему не требуется много места и рисовать в нем можно где угодно. Поймите, что вас вдохновляет. Для меня крайне важен естественный свет. Зимой я работаю за кухонным столом у окна, а летом меня легко застать на террасе или в путешествии — с дневником в руках.

### *Создание священного места*

Для занятий в мастерской я использовала идею теменоса, о котором говорит скрипач-импровизатор Стивен Нахманович. Это греческое слово означает «священное место», и, согласно Нахмановичу, в нем «действуют особые правила и случаются необычные события»<sup>4</sup>. Мне это нравится. В конце концов спонтанным рисованием нельзя заниматься где попало. Создадим для него необычные условия. Думаю, идею о священном месте стоит держать в голове, если вы собираетесь обустроить дома зону для творческих изысканий.

### *Успокоение разума*

Это своего рода медитативная практика. Большинство дисциплин требуют времени, чтобы сесть и сконцентрироваться. Наш разум находится в непрерывном режиме выполнения задач. Списки дел заполняют наши дни мелочами. Буддисты называют это состояние «обезьяньим умом», скачущим от мысли к мысли. Творчество требует свободы как от внутренних вмешательств, так и от внешних. Прежде чем начать творить, дайте себе достаточно времени, чтобы ощутить уединенность и спокойствие. Например, для меня раскладывание материалов — ритуал, который помогает не только подготовиться к рисованию, но и настроиться. Я делаю это спокойно, с вниманием к деталям. Стол должен быть чистым и не загроможденным лишними вещами. Я держу кисти в старой стеклянной банке, и они позвякивают, когда я трогаю их. Если есть такая возможность, выделяйте для начала как минимум час на один сеанс рисования.

### *Тишина — на вес золота*

Один из первых уроков, с которым сталкиваются мои студенты, — научиться принимать тишину. Хотя музыка способна уменьшить напряжение, я не поддаюсь желанию включить радио, и тому есть причины. Мы живем в мире бесконечно сменяющих друг друга раздражителей, иногда выбранных нами, но чаще всего нежеланных и не оставляющих нам вариантов. (Вспомните о музыке, которая фоном звучит в лифте.) Музыка легко влияет на эмоции. Она может воодушевить или неожиданно вызвать позабытую тоску. Рисуя, мы должны уделять особое внимание тому, чтобы картинки и отображенные из них чувства появлялись естественным путем из нашего сердца. Это деликатный подход, основанный на интуиции, а не на внешних раздражителях.

### *Взгляд наблюдателя*

Имеет значение то, как мы думаем, смотрим и говорим о наших работах. Оставаясь заинтересованными и доброжелательными к проделанной работе, мы стимулируем проявления спонтанности. После каждого упражнения я задаю вопросы, чтобы все могли обдумать только что сделанное. Цель — поразмыслить над ходом выполнения задания, а не над результатом. Трудности, которые каждый раз возникают при рисовании — что делать дальше, как пройти через блок, — разрешатся сами собой, если заглушить голос

внутреннего критика.

### *Теперь дышите*

Один из способов успокоить разум — простая минутная медитация. Практикуйте ту, которую знаете, или попробуйте следующую. Сидя на стуле прямо, начните свое творческое время с нескольких очищающих вдохов. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох через нос, поднимая воздух от расслабленного живота и выпуская его — медленно и размеренно — через рот. Повторите как минимум три раза. Затем, не открывая глаз, продолжайте дышать как обычно, ни о чем не думая и концентрируясь на дыхании, пока не будете готовы приступить к рисованию.

### 3. НАЧИНАЕМ РИСОВАТЬ

*Что слышу, забываю*

*Что вижу, помню*

*Что делаю, знаю.*

Китайская пословица

Когда я только начинала вести художественный дневник, я попробовала ряд сухих материалов из тех, что у меня были, — черный фломастер, цветные карандаши, масляные мелки. Я решительно исключила карандаши, чтобы удержаться от схематических зарисовок. Выбирая материал, который можно стереть, скорее спровоцируешь исправления, чем импровизацию.

В акварельных красках я нашла то, что искала: отсутствие четких линий, текучесть, ощущение игры. Влажность допускала счастливые случайности, которые глаза, руки и мозг вместе взятые не могли предусмотреть. Конечно, результат не всегда мне нравился, но пути назад не было, я не могла стереть или закрасить нарисованное. Чтобы продолжать, мне оставалось только следовать за рисунком, добавляя детали, и подключать воображение к тому, что появлялось на бумаге.

Я беру простые краски хорошего качества по нескольким причинам. Мне хотелось уйти от материалов, которые подразумевают искусство с большой буквы «И». С такими красками, как масло или акрил, которые часто выпускают в тюбиках, нелегко управляться. Они требуют от художника определенного технического мастерства. Еще я чувствую, что они принадлежат миру изысканности, где нужно бережно расходовать краски и не разбрасываться бумагой. (Подтекст: «Сделай все правильно с первой попытки!») На наших занятиях мы будем использовать столько красок, сколько необходимо, а бумага будет служить нашим экспериментам. Дайте себе время привыкнуть к материалам, чтобы развить расслабленный, но внимательный подход к делу. Начните с простой медитации — подготовки инструментов.

#### Знакомство с материалами

##### *Коробка с акварелью*

Акварель производят не в тюбиках, а в брусках, и смешивать цвета не обязательно. Неопытность в этом вопросе может привести к разочарованию, когда не удастся добиться желаемого результата. Даже знающих художников это может отвлечь от процесса. Не нужно искать «лучший» цвет — просто выберите один из двадцати четырех. Смешивать будем позже. Прямо сейчас нужно, чтобы все было простым и доступным. В некоторых акварельных наборах есть тюбик с белой краской. Пока отложите его — он пригодится для покрытия бумаги и смешивания.

##### *Кисти для акварели*

1 беличья кисть-копна, номер 1

1 или 2 колонковые кисти с короткой ручкой, номера 1–2

Большую акварельную кисть называют копной. Я люблю ее за чувствительность к силе нажима, как у кисти суми, используемой в азиатской каллиграфии. Надавите — и получите мазок пошире. Ослабьте нажим — и кончик кисти выведет изящный завиток. Лучшая кисть-копна сделана вручную и стоит довольно дорого. Не исключено, что со временем вы захотите докупить кисти других размеров, но пока достаточно той, что предложена в разделе [«Материалы»](#), — она хорошего качества и способна обеспечить

нужные нам эффекты.

Самое важное в использовании кисти-копны в том, что держать ее нужно влажной и не допускать скребущих движений по сухому. Прежде чем начать рисовать, прикоснитесь к кисточке рукой. Почувствуйте, какая она мягкая и как ее кончик податливо пружинит под пальцем. Если во время работы щетинки топорщатся и становятся колючими, значит, кисть пора напоить.

У другой кисти — той, что поменьше, — более компактная головка. Она не такая гибкая, как у копны, и поэтому больше подходит для рисования мелких деталей. Она не способна впитывать много пигмента, поэтому возвращаться к коробке с красками придется часто. Возможно, вам захочется иметь кисти двух размеров, ведь чем меньше кисть, тем тоньше линия и мельче детали, которые вы можете добавить.

После рисования прополощите кисти в теплой воде. Время от времени очищайте их деликатным мылом, чтобы убрать остатки пигмента.

### *Акварельный альбом на стирали*

Бескислотная акварельная бумага холодного прессования, 300 г/м<sup>2</sup>

Начните с бумаги размером 25,4 × 17,7 см, позже при желании вы можете уменьшить или увеличить формат

Вам подойдет любая хорошая бумага для рисования. Но то удовольствие, которое дарит бумага для акварели, полностью оправдывает ее цену. Шероховатая текстура улучшает контакт с кистью, и тактильные ощущения обостряются. А высокая плотность означает, что бумага не покоробится.

Альбом размером 25,4 × 17,7 см — хороший выбор для того, чтобы познакомиться с техникой. Он не настолько большой, чтобы напугать своими масштабами, но его размера достаточно, чтобы рука свободно двигалась по листу и быстро его заполняла. Набравшись опыта и став увереннее, вы, возможно, захотите больше пространства и тогда купите новый альбом.

### **Подготовка**

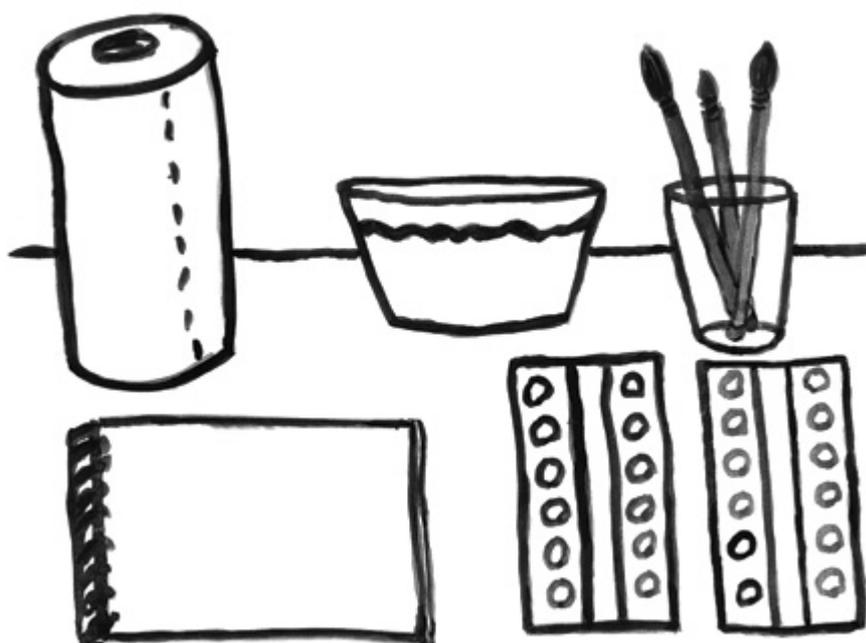
Вам необходимо организовать материалы вокруг себя так, чтобы было легко переходить от воды к краске, а от краски — к бумаге. Ниже я привожу пример такой расстановки, однако придется поэкспериментировать, прежде чем вы найдете самый подходящий для себя вариант.

Емкость с водой: чтобы промывать кисти, возьмите стакан с широким горлом.

Кисти держите в кружке или банке.

Бумажные полотенца: я использую их, чтобы можно было промокнуть кисть во время смены цвета и убедиться, что на ней нет остатков предыдущей краски.

Покрывание для стола: мне нравится стелить под инструменты большой лист белой бумаги.



*Вот организация рабочего места для правшей. Я люблю держать все инструменты с одной стороны, чтобы вода и краска не капали на бумагу*

### Страницы дневника

Вы будете рисовать с обеих сторон листа. Когда я начинала работать в альбомах для акварели, то рисовала с одной стороны, и так сделал бы любой акварелист. Я думала, что если какая-то картинка получится особенно удачно, я смогу оформить ее в рамку и повесить на стену, и при этом не потеряю того, что нарисовано на обороте. Но потом меня осенило, что такой подход в корне расходится с моей методикой и целью не ориентироваться на результат. Поэтому я стала рисовать с двух сторон.

Дату создания рисунка можно написать где-нибудь в углу. Лучше сделать это в конце сеанса, так вы избавите себя от опасения случайно закрасить ее.

### Подготовка к упражнению: обращение к чистому листу

Когда вы откроете альбом, чтобы нарисовать первую картинку, помните несколько нюансов.

#### **Рисование «без ошибок»**

Ошибок не существует. Вы работаете, основываясь на воображении, поэтому все происходящее рассматривайте как новую возможность, а не как неверный путь. Это не значит, что вам удастся думать так всегда. Отрицательные эмоции будут появляться снова и снова, предоставив вам массу возможностей тренировать терпение и умение деликатно отвечать на все эти «О нет!». Вас наверняка потянет закрасить то, что не получилось, или вырвать лист и начать заново. Воспротивьтесь этому порыву. Отметьте его, но не доверяйте ему. Вы должны бережно относиться к своей энергии, а не к бумаге. Лучше превратите этот разрушительный импульс в картинку.

#### **Страх чистого листа**

Студенты часто нервничают при виде чистого листа. Я знаю преподавателей, которые заставляют учеников протыкать в бумаге дырку («Хуже уже не будет!») или предлагают сплошь закрасить поверхность неяркой краской, чтобы уменьшить волнение. Страницы в дневнике не такие уж большие, потому заполнить их не составит труда. Помните также, что вы не профессиональный художник, а скорее играющий экспрессионист.

#### **Упражнение: поставьте точку**

Один из базовых элементов китайской живописи — точка, которую называют dianfa, одна из многих точек на листе. Точка проста и со временем станет вам лучшим другом. Она придет на помощь в моменты, когда вы не будете знать, что делать дальше. Поэтому давайте с помощью точек привыкать к кистям и краскам. Мы не стремимся нарисовать картину или нарисовать предмет с натуры. Как говорил один из моих прежних преподавателей, мы просто «заводим дружбу с кистью».

В самом начале важно не зависнуть, выбирая цвет. Со временем вы будете использовать их все. Но сейчас все цвета равны, потому что мы — и так будет всегда — сосредоточены на том, чтобы не останавливаться и не прерывать поток, особенно поиском «идеального» цвета. Простейший путь обойти этот блок — попросту выбрать первый попавшийся цвет.

Это упражнение мы начнем с помощью кисти-копны и вскоре добавим кисть для мелких деталей.

*Пример мантры:* «Идеального цвета не существует».

Возьмите кисть как карандаш. В нашей технике кисть — инструмент рисования. Держать ее за кончик — в духе настоящих художников, но я считаю, что так образуется слишком большое расстояние между вами и бумагой. Мы же ищем единения и близости через контакт и прикосновение.

Намочите кисть и опустите в любую из красок. Круговыми движениями мягко разбавляйте пигмент водой и набирайте его на щетинки кисти. Так как кисти совсем новые, а краски — сухие, возможно, придется заново смочить и то и другое. Нам нужно пропитать щетинки пигментом, добиваясь яркого цвета.

**Совет.** Тестируя материалы, вы заметите, что количество воды влияет на интенсивность цвета. Чем больше воды, тем более бледным и размытым получается цвет. Пока я советую брать немного воды. Тогда цвета будут выразительными, а бумага не намочит настолько, что краски будет смешиваться или течь.

Набрав краску, кончиком кисти медленно поставьте на бумаге несколько точек. Затем добавьте точек, прижимая к листу всю поверхность головки. Не нужно добиваться правильных окружностей. Просто, используя разную силу нажима, создавайте естественные круглые или овальные формы. Если вам приходилось видеть китайскую акварельную живопись, думайте о ней, пока рисуете точки.

Меняйте цвет так часто, как хочется, промывая кисть в промежутках и снимая излишки воды о край стакана. С помощью кисти для мелких деталей добавьте маленькие точки внутри высохших больших. Как и в первый раз, смочите краску и круговыми движениями наберите ее на кисть. Вы заметите, что вам приходится снова и снова возвращаться к формочке с краской.

Что еще можно попробовать:

Поставьте новые точки в стороне от предыдущих или соберите те и другие в группу.

Сделайте дорожку «следов» через лист.

Закрасьте уже высохшую точку свежей краской того же цвета. Почувствуйте разницу.

Ставьте светлые точки рядом с темными или попробуйте все оттенки синего рядом на листе.

Попробуйте собрать точки в новую или более крупную фигуру, рисуя их близко друг к другу.

Добавьте линии, чтобы сгруппировать точки.



*Обратите внимание, что точки, расположенные близко друг к другу, создают иллюзию движения*

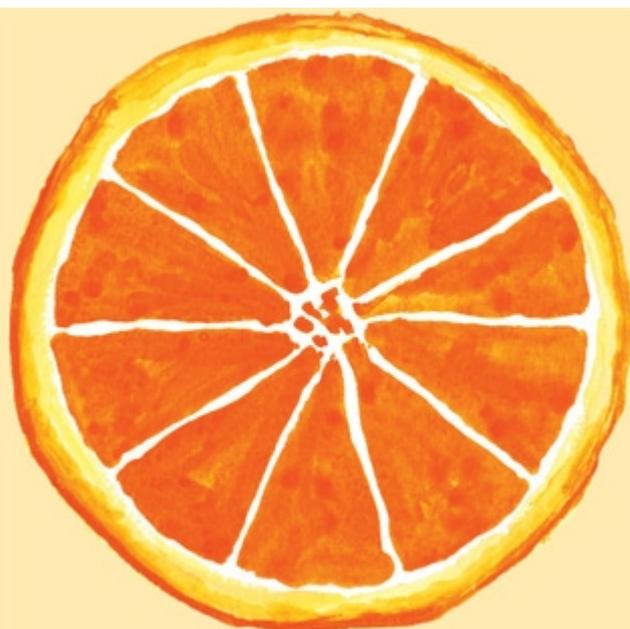
### *Размышляем о работе*

Что вы чувствовали, держа кисть в руке? Она показалась незнакомцем или старым другом? Может понадобится практика, но использовать такую кисть действительно легко и приятно. Вы заметили, как разные цвета вызывали у вас определенные эмоции? Какие из них приглянулись вам больше? Попался ли такой, который не понравился или вызвал отторжение? Восприятие цветов крайне субъективно. Ярко-зеленый, приятный одному человеку, у другого может вызвать раздражение.

### **СИЛА ТОЧКИ**

Гештальт-психология базируется на том, что все живое стремится к равновесию. Когда нечто нарушает баланс, организм делает все, чтобы его вернуть. Доказательство тому — объекты физического мира, тяготеющие к состоянию устойчивости и покоя. Возьмем, к примеру, каплю воды. Попав на стол, она будет подтягивать края к центру, пока не остановится, приняв круглую форму. Гештальт-психология изучает, как человеческий глаз упорядочивает зрительные образы и как мозг затем интерпретирует увиденное. Согласно гештальт-принципу о равновесии, мы ищем постоянства во всем, что видим<sup>12</sup>.

Дизайнеры часто заимствуют идеи гештальт-теории для создания гармоничных образов. Они понимают: рисуя точку, человек, подобно природе, творит равновесие. По аналогии с каплей воды, наш глаз устремляется к центру точки, а мозг сообщает, что никакой дисгармонии тут нет. Это правильная форма. Есть и другие примеры такого рода равновесия — когда зрение фокусируется на центральной, неподвижной точке объекта: ромашка, человеческий глаз, поперечный разрез апельсина. Какие еще вам приходят на ум?



*Поперечное сечение апельсина*

Поэтому нет ничего удивительного в том, что рисование точек — умиротворяющее занятие, которое одновременно помогает нам двигаться вперед.

## 4. СТО И ОДИН ЦВЕТ

*Я была одна, абсолютно свободна и работала над чем-то неведомым, не стараясь никому угодить, кроме себя. Я решила не использовать никаких других цветов, пока мне хватает угля и бумаги для того, что я хотела выразить. Кажется, это был июнь. Вскоре мне понадобится синий.*

Джорджия О'Киф<sup>13</sup>

Одна из самых привлекательных и захватывающих вещей в рисовании — возможность использовать широчайший спектр цветов. Когда студенты впервые заходят в мою мастерскую, практически каждый из них «застревает» у стола, на котором от края до края выстроены чашечки с градуированными оттенками — желтыми, оранжевыми, красными, малиновыми, синими, зелеными, фиолетовыми... Независимо от возраста гость почти сразу произносит: «О-о-о». (Помните свою первую коробку мелков?) На занятиях, посвященных художественному дневнику, я вижу то же восхищение, когда студенты в первый раз открывают новую коробку с акварелью.

Процесс рисования должен быть простым и легким, поэтому все, что прерывает его плавное течение, попадает под подозрение. Смешивание цветов или разбавление красок для получения более светлого тона — приятное и расслабляющее занятие, но вместе с тем оно отвлекает, уводит в сторону от создания картинки и спонтанного рисования, из-за него легко упустить момент. Студенты, не знакомые с материалами, могут легко разозлиться, пытаясь добиться новых цветов. Если вы не знаете, что при смешивании темные тона добавляют к светлым, а не наоборот, то в результате вы неизбежно получите нечто грязное и мрачное. Даже те, у кого есть художественный опыт, сильно отвлекаются, ради двух-трех мазков создавая бесконечные роскошные оттенки.

Это не значит, что вы никогда не будете смешивать краски — просто не сейчас, не в самом начале. Самое главное, соответствуют ли ваши действия замыслу. Они помогают углубиться в рисование или уводят прочь от него? Если вы играете и экспериментируете, пробуя совмещать два цвета, а потом используете их в рисунке, тогда вы по-прежнему в потоке.

Если же вы недовольны результатом эксперимента и начинаете смешивать заново, то вы отклонились от курса. Сейчас для вас самое главное — оставлять следы на странице. Вот где эпицентр действий! Если же вам не нравятся цвета, которые получаются в результате смешивания, значит, вы просто не можете решить, какую же краску использовать. Вы ждете, что на палитре появится некий идеальный цвет, вместо того чтобы остановиться на том, который первым попался на глаза. Такой внутренний блок очень часто встречается. Он восходит к страху сделать ошибку и мысли о том, что существует некий «наилучший выбор».

Это могло бы пригодиться, если бы мы изучали теорию цвета. Но мы не изучаем. Среди двадцати четырех цветов в коробке есть один, который прекрасно справится с задачей, особенно в начале игры. Думайте о следующем движении — таком, которое станет шагом вперед. Мы склонны полагаться на зрение, чтобы получить своего рода «правду», хотя на самом деле мы смотрим сквозь призму предыдущего опыта. Глаз оценивает, и оценка может быть неверной.

Когда я была подростком, я терпеть не могла оттенки розового и фиолетового. Мне не нужна была типичная девичья комната в розовых оборках и фиолетовых цветочках. Моя

спальня должна быть убежищем, кабинетом, мастерской. Отношение к этим цветам перешло во взрослую жизнь. Я никогда не носила одежду этих оттенков, никогда не одевала в них свою маленькую дочь и не использовала в домашнем интерьере, хотя к тому времени это был уже скорее подсознательный выбор. Лишь занявшись спонтанным рисованием, я открыла великолепие фиолетовых тонов по соседству с красными, распробовала изысканность сливочно-розовой краски, роскошной, как букет львиного зева или цветов вишни. Не попробуешь — не узнаешь.

Я не хочу, чтобы студенты колдовали над палитрой, пусть они экспериментируют, делая широкие мазки насыщенного цвета. Это значит набирать много краски на кисть и использовать ровно столько воды, сколько нужно, чтобы кисть скользила по бумаге. Если вы разбавляете большинство цветов, стоит спросить себя: «Это потому, что мне нравятся пастельные оттенки, или потому, что светлый рисунок кажется безопаснее, незаметнее?» Возможно, вы чувствуете, что светлые краски дают шанс все исправить, если получится не то, что вы хотели.

Если вам кажется, что я уделяю слишком много внимания этому вопросу, знайте, что на то есть причины. Новые студенты часто говорят мне, что хотят рисовать только «счастливыми» цветами, которые, как они думают, обеспечат им «счастливую» картинку. К сожалению, это миф. У Пикассо был период, когда он использовал богатую пастельную палитру, но большинство его работ трудно назвать оптимистичными. (Вспоминается серия с Арлекином.) У каждого есть цветовые предпочтения, взгляните хотя бы на свой гардероб. Цвета отражают эстетические предубеждения, которые не даются нам от рождения. Нам объяснили, что считается симпатичным, а что отвратительным.

Однажды я была вольным слушателем в местном колледже и могла наблюдать за группой малышей, рисующих за мольбертами. После занятия учительница усадила детей в круг, и началось обсуждение работ. Картинки были заполнены разнообразными пятнами всех цветов радуги. Кроме одной, где ребенок использовал только черную краску. Слова учительницы врезались в мою память: «Черный — это не цвет. Мы ведь не любим черный?» Как и любые другие предрассудки, цветовые предпочтения могут быть навязаны. Этот класс, между прочим, принадлежал школе из бедного квартала, где большинство детей были афроамериканцами, — и это тоже словно соль на рану.

Наша задача — быть открытыми к текущим изменениям и принимать жизненный опыт, не требуя безопасности, совершенства, чистоты, привлекательности, профессионализма... Можете подставить любое идеальное состояние. Наивысшая цель — выразить себя естественно и легко, не вымучивая и не принуждая.

Пусть все цвета обладают для вас одинаковой ценностью — это один из способов усилить спонтанность реакций. В тот миг, когда мы спрашиваем себя, какой цвет лучше всего подойдет для следующей детали, мы воздвигаем препятствие, и движение воздуха (или краски) останавливается. Выбирая цвет дольше секунды, вы отдаете бразды правления внутреннему критику, и уж будьте уверены, он все возьмет под свой контроль. Читайте, что момент упущен.

В начале занятий обращайтесь внимание на то, как вы прерываете себя. Перед тем как преодолевать препятствия, нужно научиться распознавать их. Я вижу, как студенты перепроверяют себя, стоя над красками. Кисть может потянуться к коричневому,

красному или желтому, остановиться в замешательстве, а затем двинуться к другому цвету. Это кажется всего лишь небольшой заминкой, но именно пустяки сигнализируют о более серьезных проблемах. Незначительные действия говорят о механизмах работы мозга, на которые мы даже не обращаем внимания. Гораздо легче заметить и поменять ту самую мелочь.

Когда я решила выработать привычку доводить дела до конца, я не стала браться сразу за большие дела, где вероятность неудачи велика. Я обратила внимание на пустяки, которые всегда откладывала: забрать вещи из химчистки или пришить оторвавшуюся пуговицу к пальто.

Раз ошибок не существует, то неважно, какой цвет будет на кисти. Почему бы не остановиться на том, к которому рука потянулась сама? Ведь это невербальная часть нашей сущности, голос интуиции.

Вам потребуется практика. Для начала отмечайте, как вы поправляете себя, и пытайтесь доверять инстинктам, остановившись на первом же цвете, который выбрали. Есть и другие способы оторваться от бесконечного созерцания коробки с красками. Например, двигаться от одного конца палитры и к другому. Или на пару секунд закрыть глаза, а потом открыть и выбрать тот цвет, за который зацепится взгляд. Не имеет значения, какую краску вы используете.

Илэйн рисовала дерево и вдруг потеряла вдохновение. Я застала момент, когда она просто уставилась на краски, в нерешительности водя рукой одного цвета к другому. Она не могла выбрать, что добавить к основному коричневому, которым была нарисована кора. Илэйн знала только, что хочет как-нибудь «оживить» ствол. Нужного цвета она не видела. «Так перестань искать, — предложила я. — Пусть краски решат за тебя, возьми ту, что ближе всех».

Ближайшим оказался цвет фуксии. Едва ли Илэйн так представляла себе дерево, но когда она начала рисовать фуксией поверх коричневого короткие, похожие на извилины коры, мазки, то была поражена вибрацией, которую эти два цвета создавали вместе. Она неожиданно вдохнула в дерево вторую жизнь, наделила его энергией и вернула себе чувство потока.

Зацикливаясь на том, что считается правильным или более реалистичным, мы теряем возможность пробовать и учиться. Нерешимость Илэйн в выборе цвета мешала ей двигаться вперед. Достаточно отказаться от логики, чтобы открыть истинную ценность и силу цвета, а вместе с тем и немного правды о мире природы. Например, о том, что стволы деревьев не бывают одинаково коричневыми.

Взяв палитру штурмом, вы можете вдруг обнаружить внутреннюю связь с цветом и, точно как Илэйн, наслаждаться роскошью оттенков. Вам может показаться мало, поэтому используйте цвет до тех пор, пока не почувствуете, что «насытились». Как только сознание возьмется анализировать происходящее или вы перестанете рисовать, возьмите другой цвет. «Танец» кисти от краски к воде, от воды к краске, от краски к бумаге и обратно заставляет мотор работать. Вы двигаетесь, и это увеличивает передачу нервных импульсов — что нам и требуется. Пусть движется кисть, пусть движутся мысли. Когда энергия на подъеме, сосредоточенность выше и одно действие легко перетекает в другое.

### **Подготовка к упражнению: внутренняя палитра**

Нам кажется, что в нужный момент цвета скажут нам: «Выбери меня» или «Не выбирай

меня». Как я уже говорила, нам навязали популярные цветовые стереотипы: синий ассоциируется с печалью, зеленый — со злостью. Это напоминает ужасную сцену из фильма «Дорогая мамочка», в которой Джоан Кроуфорд кричит: «Никаких проволочных вешалок!»<sup>[4]</sup> И по аналогии: «Никакой коричневой краски!»

Глубоко засевшие в нас предрассудки относительно некоторых цветов препятствуют экспериментам и новым открытиям. Для чего эти табу?

Однажды я помогала группе консультантов укрепить командный дух, и с этой целью мы расписывали фреску. И снова возникла тема цветовых предпочтений. Карен расстроилась, когда ей пришлось поменять банку с сиренево-синей краской на светло-серую. Она продолжила рисовать серой, но с радостью отдала ее при первой возможности. Похожие чувства она испытала, получив банку с черной краской. Позже мы смотрели на законченную работу, и группа обсуждала свои антипатии к определенным оттенкам. Карен считала рисование серой краской, в то время как было столько ярких цветов, напрасной тратой сил. Но, изучая рисунок, мы заметили, что серый подчеркнул прелесть картины, выделив другие цвета. А черная краска усилила художественный эффект, создавая рамки вокруг отдельных элементов.

Во время следующего упражнения вы познакомитесь с разными цветами — и не более того. Задача не в том, чтобы создать нечто определенное, а в том, чтобы увидеть, как выглядят краски. И неважно, нравятся они нам или нет или как они сочетаются с другими оттенками.

### **Упражнение: урок дождливого дня мисс Каннингем**

В 1980-е преподаватели и родители отвергли традиционные книжки-раскраски, посчитав их недостаточно творческими. (Помните «Антираскраску» Сьюзен Страйкер?<sup>[4]</sup>) Но я до сих пор помню удовольствие, с которым я в детстве закрашивала внутри черных контуров экзотическими оттенками масляных мелков Staurola, например васильковым и прусским синим. Мне нравилось, как мелок утопал в мягкой газетной бумаге раскраски. Сколько тактильных воспоминаний!

Следующее упражнение восходит к тому, что мы делали с учительницей рисования в начальной школе, когда нам удавалось ее уговорить. Я уверена, что она считала это недостаточно креативным, но мы обожали закрашивать внутри контуров густыми жирными цветами. Прекрасное время и место для творческих игр!

*Пример мантры:* «Ничего сложного. Я просто играю».

С помощью кисти-копны и черной краски изобразите небрежный узор из линий.

Закрасьте две или три замкнутые области черным.

Закрасьте остальные области другими цветами. Вы можете каждый раз брать новую краску или повторять цвета, но используйте несколько оттенков потемнее, например синий и зеленый.



*Позвольте кисти блуждать по бумаге. Потом закрасьте области, образовавшиеся внутри линий, черной краской и другими цветами*

Как только покрашенная область подсохнет, нарисуйте следующий слой того же цвета. Обратите внимание на разницу и при желании повторите.

**Совет.** Повторю, снова и снова набирайте краску на кисть, чтобы цвет оставался насыщенным и не вымывался водой. При необходимости используйте кисть-копну и кисть для мелких деталей.

Теперь добавьте мелких деталей в одной из черных областей, рисуя точки из предыдущего упражнения. Попробуйте исполнить их в светлом и темном цветах на разных фонах.



*Дорисуйте мелкие детали и линии в областях, покрашенных темными цветами*

В другой черной области нарисуйте несколько линий — они могут быть прямыми, волнистыми или зигзагообразными. Возьмите сначала светлую краску, а потом более темный оттенок.

В одной или двух областях нарисуйте черной краской несколько повторяющихся деталей (точки, звезды, треугольники и прочее) или линий.

**Спросите себя**

Видите ли вы, какие еще цветные области можно украсить? Как насчет того, чтобы добавить новых черных

контуров и закрасить их?

Если вы нарисуете более мелкие детали и линии внутри других форм, сможете ли продолжать работать над рисунком? Насколько мелкие детали вы способны нарисовать?

Есть ли что-то такое, что вы хотели бы повторить или добавить?



*Добавляйте цвета и фигуры*

### *Размышляем о работе*

Вам понравилось накладывать слои одного цвета? Была ли какая-то часть упражнения проще другой? Теперь видно, что черные линии выполняют ту же функцию, что свинцовый горбылек в витраже (французский экспрессионист Жорж Руо использовал эту технику в своих работах), разделяя и обособляя цвета. Возможно, вас впечатлило, как резонировали некоторые цвета, находясь рядом, например красный с зеленым. Еще важнее отметить удовольствие, которое вы испытали, закрашивая области и рисуя детали, не думая о том, что вы делаете, а просто продлевая танец цвета и формы насколько это возможно.

### **МАГИЯ ВОСКОВЫХ МЕЛКОВ**

Я не только любила закрашивать внутри черных контуров, но и часами рисовала выдуманных существ — часто для развлечения сестры, которая была намного младше меня. Для меня было счастьем пробовать все мелки из самой большой по тем временам коробки с 64 цветами. Теперь у меня есть настоящее сокровище — золотистый, серебристый и медный мелки.

Бренд Crayola, созданный двоюродными братьями Эдвином Бинни и Гарольдом Смитом, первым начал производить художественные материалы для детей. Первая коробка с восьмью мелками — черным, коричневым, синим, красным, фиолетовым, оранжевым, желтым и зеленым — появилась в 1903 году и стоила пять центов. Слово Crayola придумала жена Эдвина Бинни — Элис, которая соединила французское слово *crayon* («мелок») и *ola*, сокращенное от *oleaginous* («маслянистый»).



В зависимости от изображаемого предмета и композиции цвета выглядят по-разному. Так и мелки Crayola получали новые имена, при-способливаясь к переменам в мире и культуре. Прусский синий стал полуночно-синим, когда государство с таким именем исчезло. В 1960-е годы телесный переименовали в персиковый в знак признания того, что не у всех людей один цвет кожи.

Попробуйте вызвать тактильные воспоминания о том, как вы ребенком играли с цветами: масляные мелки на газетной бумаге, цветной мел на асфальте или густая темпера. Если у вас не было такого опыта, самое время восполнить пробелы.

**Часть II**  
**ПРАКТИКА**

## 5. РИСОВАНИЕ БЕЗ ПЛАНА

*Освободить ум от мыслей и наполнить его духом большим, чем ты сам, означает попасть в царство, недоступное обычным мыслительным процессам.*

Эдвард Хилл<sup>14</sup>

Теперь вы можете начать рисунок двумя способами — точками или мазками. Это два основных элемента, к которым всегда можно вернуться, если новая идея не торопится и вы чувствуете, что зашли в тупик. Теперь вы знаете, как начинать, потому давайте поговорим о самом процессе спонтанного рисования в дневнике.

Первым делом нужно освободить голову от любых идей и образов. Это значит приступить к делу, не зная, что вы собираетесь изобразить, и не имея никаких ожиданий.

Это очень важно, потому что мы стремимся к созданию обстановки, где не совершаются ошибки. Я часто наблюдала, как студенты, не знакомые с техникой, воодушевлялись мыслью о свободном рисовании, но, попытавшись изобразить что-то конкретное — дерево, цветок, человека, — испытывали затруднение. Вместо того чтобы позволить образу раскрыться, как подсказывает воображение, они держали в голове правильную, по их мнению, картинку и неосознанно загоняли себя в рамки, не оставляя себе шансов.

Картинка в голове подспудно подсказывает, как должны выглядеть рот персонажа или его выражение лица. Когда на бумаге получается нечто другое (а как может быть иначе?), приходит разочарование.

Техника, которую вы изучаете, подразумевает движение маленькими шажками. И первые уроки рассчитаны на то, что мы будем играть и притворяться — ведь это легко давалось нам в детстве. Вас ждет множество открытий, если сделаете ставку на процесс, а не результат.

Трудности возникают потому, что большинство из нас не терпит неопределенности. Привыкнуть к неопределенности в этой технике рисования может оказаться очень сложно, если не сказать невыносимо. Жизненный опыт приучил нас рассчитывать следующий шаг ради достижения наилучшего результата. Однако последние исследования показывают, что чем больше знаний мы получаем, тем меньше способны к переменам и тем труднее становится заглянуть за рамки собственного опыта, чтобы найти свежие решения. Мой знакомый бизнес-консультант говорит, что это называется «проклятие знания»<sup>15</sup>, когда эксперты не видят ничего за пределами многократно проверенных сведений. Это происходит не только в деловой среде, но и в других сферах. Как только мы заявляем о своей осведомленности в чем-либо, дверь к другим вариантам — будь то новая идея или образ на бумаге — закрывается.

Это интересный парадокс. Узнавая больше, мы знаем все меньше.

Мы можем преодолеть этот барьер и обратить внимание на пробелы, только если согласимся, что чего-то не знаем. Более того, не знать — это нормально. Такое отношение обеспечивает широкий взгляд на мир. Это особенно полезно вспомнить, когда обнаруживаешь, что не властен над обстоятельствами. Но легче сказать, чем сделать.

Роб пришел ко мне в период, когда менял работу и активно искал свою творческую сущность. На третьем уроке он начал рисовать лицо. Изобразив глаза, нос и улыбающийся рот, он остановился. Так как это была его первая попытка нарисовать человеческое лицо, я предложила подумать над другими деталями, которые могли бы дополнить картину. В

ответ он без труда дорисовал ресницы, брови, уши, но рот продолжал тормозить процесс. Он ему не нравился. Кисть вышла из-под его контроля и сделала рот больше, чем хотелось, — теперь он был открыт слишком сильно.

«Почему не позволить ему быть настолько большим, насколько он хочет?» — спросила я. Роб легко объяснил, что это не соответствует тому, как он чувствует себя в данный момент.

Ах, вот как! Станет ли Роб с помощью рисования исследовать свои новые возможности или подчинится деспотичным предрассудкам? И, что еще важнее, какой из двух этих вариантов позволит продолжать рисовать? Нам пришлось сравнить то, чего он хотел, с тем, куда завела его кисть. Утверждая, что рисунок не был истинным выражением его состояния на данную минуту, Роб отгородился и перестал рисовать. Альтернативный вариант — решение продолжать, невзирая на ожидания, — позволил бы кисти выйти за рамки, и это более авантюрный подход. Случайное движение кисти подарило Робу возможность оценить разницу между тем, что диктовал внутренний критик, и тем, что могла предложить игривая, творческая часть его личности.

Этот момент стал для Роба поворотным и поднял вопрос, который он мог задавать себе снова и снова: «Как мне узнать, стоит ли следовать своим представлениям о себе или позволить кисти вести меня?» Конечно, единственно верного ответа не существует. Тут нужно определить, какой выбор будет двигать творческий процесс, а какой — сдерживать. В случае с картинкой Роба оставить широкую улыбку и позволить ей вести к следующей идее означало в конечном счете увидеть на рисунке лицо шута, дополнить изображение шляпой с бубенцами и нотами, вылетающими из неправдоподобно большого рта.

Сильнейшее неприятие того, что мы рисуем и воспринимаем как ошибку, часто случается в начале работы. Но это не вдумчивая оценка сделанного, а рефлексорная реакция, ощущение неблагополучия, которому мы противостояим и от которого хотим избавиться. Это чувство нужно проанализировать. Неудовлетворенность дарит возможность действовать иначе, чем принято. В конце концов если мы просто фантазируем, так ли ужасно то, что рот, рука или нос оказались слишком большими?

Однажды, работая с дневником, я была обескуражена тем, что нарисовала девушке лишнюю ногу. В далеком прошлом меня бы уже потянуло закрасить неудачу или начать все заново, но в этот раз я удержалась. И даже наоборот — добавила еще ног. Форма этих странных конечностей заставила надеть на них пуанты. К тому времени, когда я закончила рисунок, название появилось само собой: *«Танцую быстро, как могу»*. Это было отражение долгого трудного дня. Если мы позволяем себе оставаться в потоке, юмор всегда спасает положение.



*Танцую быстро, как могу*

Идея крепко держаться за свои желания сама по себе неплоха. Она помогает добиваться целей — и в работе, и в личной жизни. Но порой она не лучшим образом сказывается на творчестве. Мы можем признавать свои сильные стороны и, если честно, свои недостатки, но это видение все равно ограничено. Именно оно мешает образам появляться на бумаге. Наше представление о себе обычно не оставляет места для разбега или запрещает подключать к игре другие ипостаси — шутника, оболъстительницы, ребенка. Совершенно нормально быть педантичным в повседневной жизни, но лучший друг творчества — риск. Необходимо учиться играть разные роли без самоосуждения.

Многие актеры предпочитают роли «плохих парней». А почему нет? Ведь они куда интереснее!

Большую часть времени мы стремимся к определенным целям. В школе нас научили прилежанию, позже мы научились трудиться и вот живем по вечному списку дел, вычеркивая задачи только для того, чтобы вписывать их заново неделя за неделей. Это необходимо, но так утомительно. Тем более нужно стремиться исследовать, извлекать выгоду из открывающихся возможностей, которые уносят нас за пределы ожидаемого. Как распознать эти возможности новых открытий? Нужно ли систематизировать их? Что мы получим от ряда незапланированных событий?

Дети способны свободно выражать свои чувства и мысли здесь и сейчас. В три-четыре года дети вдруг заливаются песней собственного сочинения или пускаются в пляс. Подобно двум девочкам, придумавшим грязную реку во [второй главе](#), малыши рисуют картинку и надеются, что вы немедленно поймете, что на ней изображено. Они не беспокоятся о том, правильно ли все сделали, имеет ли это смысл для кого-то еще.

Во время семейных уроков рисования в мастерской я стала свидетельницей того, как по-разному работают в технике свободного рисования родители и ребенок. В то время как мама или папа изо всех сил стараются изобразить нечто совершенное, ребенок с

легкостью развивает на бумаге постоянно меняющуюся историю. «Это корабль, но он превращается в дом, а это семья, а в море теперь есть деревья...» Я всегда советую родителям наблюдать и учиться у своих детей тому, как самозабвенно они рисуют, не думая, что возможно, а чего не бывает.

Природа творчества — в желании исследовать новые территории. Неважно, кто вы — начинающий студент или будущий Пикассо, процесс всегда одинаков. Чтобы появилось нечто новое, наш рациональный ум должен отступить и послужить творческому процессу, а не командовать им. Но внутренний критик не очень-то любит помогать.

Анализирующая и критикующая часть мозга — левое полушарие — привыкло контролировать наше поведение и указывать, что правильно, а что нет. Годы приучения к культурным и семейным нормам, твердящим: «Будь хорошим», «Не наводи беспорядок», «Злость тебе не к лицу», «Секс — запретная тема», настолько выдрессировали нас, что мы незаметно для себя автоматически подвергаем цензуре все происходящее. Неудивительно, что мы отрицаем образ вместе с заложенными в нем возможностями, прежде чем успеваем поразмыслить. Как же найти то место, где спрятались все загадки нашей души?

Изменение закоряченных шаблонов — непростая задача. Терпение, практика и, самое главное, желание — вот что понадобится нам больше всего. Рисуя без плана, мы стремимся успеть, прежде чем разум «заблокирует» нас. Нам нужно следовать инстинктам и не становиться рабами внутреннего критика. Упражнение в конце этой главы поможет вам почувствовать тягу к игре и переместит вас в новое фантастическое место, полное открытий.

Дав свободу своему творческому голосу, мы будем одерживать маленькие победы. Каждый раз, когда нам удастся держаться за образ, а значит, оставаться в потоке, мы улучшаем свою способность предвидеть и реагировать на все, что появляется само собой. В результате — повышение гибкости и изобретательности, которые отразятся на всех сферах жизни.

Так как нам приступить к спонтанному рисованию? Начать с самого простого.

### Подготовка к упражнению: ничегонеделание

Важная часть творчества — не делать ничего, то есть «ничего» по сравнению с измеримыми достижениями. Медитация — пример такой сосредоточенности. Сидим, дышим и позволяем сознанию блуждать, то вспоминая мантру, то считая выдохи, чтобы начать все сначала. Мысли, которые посещают нас во время медитации, ни хороши, ни плохи, это просто вкрапления, которые не только помогают прояснить ум и сфокусироваться, но и сообщают нам, какого рода беспокойство прячется внутри. Физическая активность — еще одна дорога для путешествий разума. Разумеется, до тех пор пока вы наедине с собой и не включен телефон, плеер или другое электронное устройство. Ко мне во время прогулок приходили просто прекрасные идеи.

Во время этого упражнения мы отправимся в путь, рисуя линию на бумаге. Мы не будем делать ничего особенного, просто позволим кисти вести нас. Возможно, линия станет волнистой или превратится в нечто бесформенное. Что бы ни выходило из-под нее, двигайтесь легко и свободно. Подобно тому, как принято в учении дзен, сосредоточьтесь на происходящем здесь и сейчас. Живите моментом. Оставайтесь в настоящем.

Когда отвлекающие мысли прерывают вас, обратите на них внимание и на время оставьте в стороне. Так же как делаете вдох при медитации, вернитесь к линии. Продолжайте ее.

Если на ум придет идея, которую можно обыграть на бумаге, ухватитесь за нее и развивайте с той же открытостью и легкостью.

### НА ВЕРНОМ ПУТИ

Судя по всему, наука подтверждает теорию блуждающего воображения. Исследователи Mind Research Network<sup>14</sup> в городе Альбукерке пытаются сделать записи процессов, запускаемых мозгом во время творческой деятельности. Рекс Юнг, профессор-невролог Университета Нью-Мексико, использовал компьютерную томографию для анализа белого вещества — глубокой ткани, отвечающей за связи между отделами мозга. В основе белого вещества лежит нейронная ткань, содержащая аксоны (нервные тела), заключенные в миелиновую оболочку, которая действует как изолирующий материал и позволяет передавать импульсы. Для одного из исследований Юнг попросил 72 добровольцев в возрасте от 18 до 29 лет пройти сканирование во время выполнения тестов, измеряющих креативность, — упражнения задействовали дивергентное мышление<sup>15</sup> и предполагали открытость экспериментам.

Сканирование показало взаимосвязь между толщиной миелиновой оболочки и результатами выполнения двух упражнений<sup>16</sup>. У испытуемых с высоким уровнем творческого потенциала оболочка была тоньше, что означало более медленную передачу информации. Юнг полагает, что замедленная передача данных может быть показателем изобретательности. Исследования показали, что меньшая плотность белого вещества у творческих людей в зоне соединения префронтальной коры с более глубокой структурой — таламусом доказывает, что творческие процессы движутся медленнее и более извилистыми путями, чем интеллектуальные. В то время как интеллектуальная деятельность выбирает прямую дорогу между двумя точками, креативность сопровождается неспешным движением нейронов, идущих круглыми путями в левой лобной доле. Возможно, это способствует образованию связей между разрозненными идеями и стимулирует новаторское мышление<sup>17</sup>.

### Упражнение: угадывание облаков

Помните, как в детстве мы играли, вглядываясь в облака? «Вон то похоже на кролика. А то — на поезд... Теперь это дракон». Когда кисть путешествует по бумаге, оставляя следы, будьте готовы к новым возможностям. В этой технике рисования нет побочных или незначительных образов. Хорошо все, что появляется. А значит, нужно принимать и самые простые рисунки — сердце, шарик, глаз и даже радугу. Начинать стоит с того, что знакомо.

*Пример мантры:* «Это не обязано быть чем-то».

Наберите черную краску на кисть и медленно двигайте ею по бумаге.

Пусть кисть поворачивает и извивается — то рисуйте самым кончиком, то кладите ее плашмя.

Оставляйте ровные круги попеременно с волнистыми линиями. Не пытайтесь пока изображать ничего узнаваемого. Только обращайте внимание, если в процессе появляется намек на что-то знакомое, как в облаках. Но не останавливайтесь.

**Совет.** Рисуя, старайтесь не отрывать глаз от кисти. Пусть взгляд неторопливо движется вместе с кистью, оставляющей подчеркнуто жирный след. Визуальный опыт должен сопровождаться тактильным — ощущением полноты и влажности, поэтому следите, чтобы на кисти было много густой черной краски.



*Путешествуйте вместе с кистью, меняя силу нажима*

Закончив, посмотрите на получившиеся линии. Они напомнили вам что-то в процессе? Видите ли вы эти очертания до сих пор?

Выберите один кружок или завиток и дополните его как можно большим числом деталей.

Возможно, вам захочется добавить штрихи поверх оставшихся черных линий, которые не относятся к возникшему образу. В таком случае, и я скажу об этом в [следующей главе](#), образ всегда важнее абстрактных базовых линий, если только мы не планируем задействовать их, формируя новое изображение.



*Кажется, слева я вижу подобие собаки. Что может быть в ее лапе?*

Если же вы не увидели ничего в процессе рисования, это нормально. Выберите участок и нарисуйте что-то — удивительное существо или экзотическое растение. В каждом упражнении вы всегда можете просто играть с оформлением.

**Совет.** Когда вы не знаете, что делать, попробуйте такие варианты:

Добавьте к полученным формам цвета и узоры.

Замыкайте линии, чтобы они образовывали новые формы.

Дорисуйте еще точек и штрихов разных цветов и размеров.

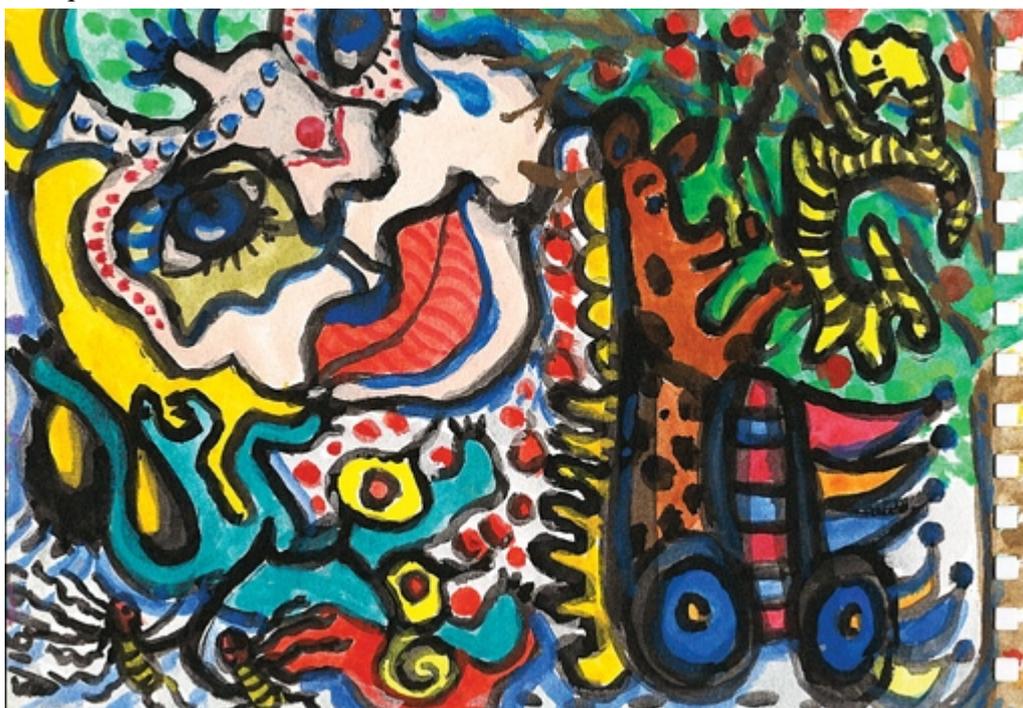
Иногда закрасивание какой-то области может вызвать идею или ассоциацию.



*Порой, когда мы без задней мысли придаем форме цвет, образ появляется сам собой*

### *Размышляем о работе*

Какая часть упражнения показалась проще — прогулки с кистью или игра с потенциальными образами? Не переживайте, если на этот раз ничего не разглядите. Тут нужны практика и опыт. Требуется время, чтобы воображение заработало. Будьте терпеливы. Помните, что мы приглашаем образ появиться, а не выманиваем и не выбиваем его из головы. Сейчас самое время избавиться от суждений, которые заставляют сомневаться в сделанном. Согласие, а не принуждение — вот естественный путь рождения образов.



*Эта блуждающая черная линия превратилась во множество странных и забавных вещей. Я назвала картинку «Роскошные губы»*

## МЕАНДР

Меандр — одно из моих любимых слов, к тому же оно очень подходит к данной технике рисования. Как глагол *meander* значит «странствовать» или «витьяся», а как существительное «меандр» означает очень распространенный элемент греческого изобразительного искусства, его ключевой орнамент. Этот рисунок составлен из прямых углов, складывающихся в непрерывную линию. Он назван в честь турецкой реки Меандр, известной своими излучинами и поворотами. В греческой культуре этот орнамент был очень распространен, его использовали в архитектуре, украшении ваз и чеканке монет.



*Древнегреческий орнамент — меандр*

Меандр тесно ассоциируется с греческим мифом, в котором критская царевна Ариадна помогает афинскому герою Тесею выбраться из лабиринта и победить чудовищного Минотавра. В древние времена лабиринт был домом чудовища и одновременно символом головоломки. Сегодня «блуждание в лабиринте» — символ возрождения, средство для медитации и размышлений. «Странствуя» с кистью в руке, вы проходите старейший путь к самопознанию. А ключ — в ваших руках.

## 6. ЯЗЫК ОБРАЗОВ

*Делайте видимым то, что без вас, возможно, никто никогда не увидел бы.*

Робер Брессон, французский кинорежиссер<sup>18</sup>

Богатая палитра зовет нас окунуть кисть в краску. Простые линии, точки и фигуры помогают оставить первый след на бумаге. Когда мы привыкаем к инструментам и развиваем игровой подход к нашим занятиям, главной целью становятся образы, возникающие из этих знаков. Мы делаем что-то из ничего.

Образы крайне важны. Они невербальный язык искусства, они позволяют рассказывать истории. Одна из главных целей этой книги — помочь вам проникнуть в вашу личную библиотеку образов.

«Но я не умею рисовать», — скажете вы. Возможно, это правда, а возможно, вы просто не можете достичь реального сходства. На уроках классического рисования учат изображать объект правдоподобным, но образы, которые ищем мы, — из другого источника, того, что внутри нас. И это одна из причин, почему мы не должны постигать традиционные техники. Эти образы проходят фильтр личностного восприятия. Вот почему художественный дневник такая интимная вещь. Вы могли бы вырезать картинки из журналов, но это лишило бы вас шанса разработать собственный визуальный язык.

Мы стремимся в противоположную сторону от совершенства. Мы используем такую технику рисования как раз потому, что ее трудно контролировать. Случайные мазки подарят много открытий.

Для тех, кто боится ошибок (а кто их не боится?), первым шагом может стать воспитание более терпимого и доброжелательного отношения к себе. Ошибки — неотъемлемая часть обучения, не только в искусстве, но и в жизни. И я не устану это повторять. На деле они ведут к новым возможностям и восприятию. Нужно возвращать оптимистичный подход ко всему, что случается на бумаге помимо нашего желания, и видеть в ошибках почву для приключений и изобретательства.

На третий урок лепки из глины Эллен пришла с идеей для следующего проекта. Она хотела воплотить образ из сна, который видела прошлой ночью. Для начала она сделала из куска глины лицо, затем прилепила волосы и закрытые глаза. Рот ее расстроил. «Лицо должно спать, а не плакать!» — пожаловалась Эллен. Ее первым порывом было смазать ужасный рот и слепить заново, но я убедила не делать этого.

Эллен нравится работать с дизайном: она тщательно отбирает и комбинирует цвета, ткани, фактуры, создавая нечто особенное. Поэтому из глины она делала одновременно практичные и красивые вещи: тарелку, подставку для колец, миску. Задача слепить лицо произвольной формы отличалась от привычного подхода и символизировала новый шаг. Мне хотелось проявить уважение к риску, на который она шла, и поддержать образ, который пытался выйти из-под ее пальцев.

Мы с Эллен обсудили, почему так невыносимо оставить лицо плачущим, а не спящим. Эллен сказала, что это не соответствует сну, который она хотела изобразить, — сон был счастливым, а не грустным. Но что если мы посмотрим под другим углом? Хотя сон дал толчок воображению, но про него уже было все известно. В пальцах Эллен образ менялся практически сам собой, рождалось продолжение истории. Такие случаи подобны неожиданному подарку. Даже если нам не нравится то, что получается, еще слишком рано

выносить вердикт. Если же просто продолжить, то можно увидеть, куда нас это заведет. Возможно, сдвинутые брови свидетельствовали о задумчивости, а не о грусти. Может быть, слезы были из-за воспоминаний. Мы просто пока еще не знаем.

В минуту, когда кисть отправляется своей дорогой, подает голос наша интуиция. Часто, когда я заговариваю о создании образов, кто-то из студентов спрашивает меня: «Почему нельзя работать с абстракциями? Я много узнаю о себе через абстракции». Ни свободный взмах кистью, ни создание определенного образа не могут быть хороши или плохи сами по себе. Как вы помните, мы начали с абстрактных форм и линий, и это часть процесса, к которой мы всегда можем вернуться, если окажемся в тупике. Однако в этой технике необходимо проводить *различие*: образ предпочтительнее абстракции — и вот почему.

Обычно я отвечаю на вопрос студента собственным вопросом: «Какова цель?» Спросите себя: «Я выбираю абстракцию, потому что мне плохо удаются реальные предметы? Я продолжаю рисовать в абстрактной манере, потому что *так получается*? Это больше похоже на *меня*?» Эти утверждения обычно переходят в следующее: «Я знаю, что делаю. Я не хочу, чтобы мне говорили, что делать. Я не хочу быть как все». Я прекрасно понимаю такой ход мыслей, потому что когда начинала разрабатывать эту технику, была Творцом (с заглавной «Т», пожалуйста) в лодке, доверху грузеной правилами, оставшимися со времен учебы — изображение подчиняется правилам композиции, цвета должны быть сбалансированы, акценты расставлены и бла-бла-бла.

В [следующей главе](#) мы поговорим о том, как ослабить зажим, фиксирующий наши представления о себе. А пока скажу так: я считаю, что создание образа в отличие от кляксы, оставленной без доработки, заставляет нас взять на себя обязательство. Нам приходится преодолевать себя и доверять внутреннему голосу. Это риск, подобный тому, когда нас просят выразить мнение или ответить на вопрос вслух. Верный или неверный, вот он ответ, и я несу за него ответственность. Пусть это не лучший ответ из возможных, но на данный момент он таков. Хочу ли я услышать другую точку зрения и попробовать пересмотреть свою позицию? Конечно. Но для начала мне нужно открыть рот.

Необходимо попробовать.

Я преподаю зарубежное искусство в школе. Попадаются ученики, которым трудно участвовать в обсуждении. Обычно я задаю вопросы, предполагающие множество возможных вариантов. Я наблюдаю за выражением лица ребенка — желание ответить за долю секунды превращается в сомнение. Ребенок лихорадочно мотает головой и отказывается говорить. Самокритика подобна уничтожению бутона, готового распуститься. То же самое происходит каждый раз, когда мы не позволяем кисти изобразить новую фигуру. Мы колеблемся, потому что не знаем, что у нас получится.

Так как мы еще не осознали масштабы, в которых мозг отфильтровывает задумки и образы, первый важный шаг — признать, что это действительно происходит. Понимание приходит с осознанием. Мы не сможем разорвать шаблон, пока не определим, где начинается цензура. Так же как мы не мешаем малышу учить слова, нужные ему для самовыражения, мы не должны сдерживать визуальные образы.

Чтобы достичь этого, нужно работать медленно и сосредоточенно, минута за минутой. Фокусируясь на движениях кисти и не обращая внимания ни на что другое, мы успокаиваем контролирующую, вербальную часть мозга. Такой подход позволяет

появиться чему-то новому. Медленное и целенаправленное движение дает время проявиться другим возможностям, а идеям всплыть на поверхность. Быстрое неистовое рисование чревато тем, что мы просто пронесемся на всех парах мимо потенциальных открытий.

Нельзя прерывать связь с кистью и бумагой. Двигая кистью, непрерывно присматривайтесь к нюансам каждого изгиба и поворота. Это медитация, сосредоточенность. Когда приходит какой-то образ, держитесь за него, пока он не исчерпает себя. Часто мы думаем, будто должны побыстрее закрасить фон вокруг центральной фигуры, а в художественных школах учат заполнять сразу все полотно. Не поддавайтесь — это отвлекающий фактор, он уводит прочь от близкого открытия и уничтожает необходимую для развития образа концентрацию. Если в закрашивании вы следуете правилам, то как новое может возникнуть? Со временем вы поймете и поверите, что каждая часть рисунка рождается в свое время.

Например, если линия напоминает морду животного, не пытайтесь определить, какого именно. Пусть это будет поросенок или слон, старайтесь не управлять изображением, решая, насколько он большой или маленький, идет ли он или танцует джигу. На начальном этапе позвольте кисти принять это решение. Попробуйте нарисовать правильного поросенка, и вы будете разочарованы. Если кисть не слушается вас и одна нога получается длиннее другой, пусть будет так. Не старайтесь это исправить. Ключ к свободе — это способность принимать все, что получается, независимо от того, насколько это примитивно, кустарно, нелепо, глупо (или на чем там настаивает внутренний критик).

Многие творческие открытия происходят случайно. Если это поможет, вспомните манеру письма Матисса или Пикассо. Их отличительная особенность — в манере класть мазки смело. Когда мы учимся писать, то буквы и строки получаются неровными. Так и здесь — пусть одна нога будет длиннее, а глаз ниже. И это будет самое верное изображение данного поросенка. Переходите к следующей детали. Не останавливайтесь. Относитесь к происходящему как к потоку сознания. Позвольте рисованию продолжаться подобно сну. Играйте.

#### **НАШ УДИВИТЕЛЬНЫЙ МОЗГ**

В возрасте 37 лет у Джилл Боулт Тейлор случилось обширное кровоизлияние в мозг. Как нейробиолог она осознавала все происходящее и предпочла сама наблюдать за собственным инсультом, чтобы потом передать полученные знания другим. Джилл потребовалось восемь лет, чтобы восстановить все физические и умственные процессы, и это заставило ее еще больше восхищаться гибкостью человеческого мозга.

Потеря функциональности левой стороны мозга позволила Тейлор испытать на себе различия в работе полушарий и взаимосвязь между ними.

Правая половина, призванная запоминать, как явления соотносятся между собой, позволяет нам ясно и точно воскрешать в памяти отдельные моменты. Где вы были, когда *это* случилось? Для правой стороны мозга нет иного времени, кроме настоящего. Каждый момент ассоциируется с ощущениями, полушарие работает с образами, точно видеорекамера. Оно также видит картинку целиком — как одно относится к другому и как мы объединяем все, чтобы получить нечто цельное. Поскольку правое полушарие мыслит интуитивно, а не по шаблонам и правилам, как левое, оно умеет соотносить не связанные, казалось бы, вещи и находить новые решения, которые логическое левое полушарие попросту не видит.

Левое полушарие берет явления, созданные правым, и выстраивает их во временной

последовательности. Сравнения, которые левое полушарие проводит между различными деталями, делят время на прошлое, настоящее и будущее. Благодаря этому мы знаем порядок событий и планируем действия в соответствии с ним. («Прежде чем подогреть “быстрый” суп, нужно открыть банку»).

Левое полушарие специализируется на деталях и организационных процессах. Это языковой центр, который оперирует словами, чтобы проанализировать и разбить общую картину правого полушария на легко управляемые кусочки, систематизировав включенные в них данные. Это имеет большое значение для наших целей в рисовании. Левое полушарие превращает разрозненные факты и детали в историю<sup>19</sup>.

### Подготовка к упражнению: вызываем образ

Специалист в области нейроанатомии и писательница Джилл Боулт Тейлор считает, что правое полушарие мыслит картинками и старается найти связи между явлениями. Левое полушарие делит наш опыт на элементы, составляя из них логичную историю. Картинки и история... у нас уже есть великолепный инструмент — мозг, и он на нашей стороне. Все, что нужно сделать, — подключиться к этому источнику.

### Упражнение 1: нарисованный мир

На этот раз, вместо того чтобы интуитивно искать образ, мы начнем с готового. Выберите ощущение или настроение, а также связанный с ним символ. Например, грусть может ассоциироваться со слезами, тучами, хмурым лицом, разбитым сердцем или синим цветом.

Выберите свой вариант или воспользуйтесь одним из предложенных ниже:

Любовь  
Нежность  
Страх  
Злость  
Ненависть  
Удобство  
Боль  
Безмятежность  
Радость  
Печаль/утрата  
Волнение  
Миролюбие  
Загадочность  
Ужас  
Игривость  
Одиночество  
Вежливость  
Слезливость  
Возбуждение  
Горячность

*Пример мантры:* «Деревья-леденцы рулят!»

Начните с одного образа и изобразите его как можно проще. Некоторые чувства или состояния могут ассоциироваться с популярными символами, например с пацификом, но вы вольны использовать знаки, связанные с вашим собственным опытом или мировоззрением. Например, для меня «мир» — это порой просто чашка травяного чая.

Добавляйте любые детали и цвета, которые приходят на ум. Если вы изобразили счастье через улыбающееся лицо, дорисуйте волосы, уши, шляпу. Все дополнительные элементы можно размещать в любом месте страницы. Они не обязаны взаимодействовать друг с другом.

**Совет.** Помните, что во время упражнения могут возникнуть другие чувства. Постарайтесь включить в рисунок детали, символизирующие эти изменения, или по крайней мере обратите на них внимание.

Когда вы не знаете, что делать дальше, добавляйте точки или штрихи между нарисованными образами, пока не появится следующая идея. Если ничего больше не приходит на ум, остановитесь.



*«Мир» в виде свечей, ребенка, моей постели и чашки чая*

**Совет.** Помните, нет ничего слишком примитивного. Стоит использовать понятные и даже банальные символы. Они нужны вам, чтобы научиться передавать образы. Стоит начинать с того, что знакомо, каким бы простым оно ни было.

### ***Спросите себя***

Изменилось ли во время рисования настроение, которое вы выбрали?

Какое новое чувство появилось?

Вы думали о том, чтобы передать его с помощью какого-то образа или символа?

Можете ли вы сконцентрироваться на этом ощущении и нарисовать нечто, связанное с ним, в любой части листа прямо сейчас?

Какой образ или цвет ассоциируется у вас с этим чувством?

### ***Размышляем о работе***

Это упражнение очень полезно для начинающих, потому что предполагает использование общеизвестных символов, но также дает возможность играть и придумывать символы собственные. Сюрпризом для студентов становится то, как часто упражнение вызывает новые чувства, кроме выбранного изначально. Например, растерянность может смениться ощущением нехватки таланта, а на место счастья придет вызванная цветом или символом грусть. И это не помеха, а совсем наоборот. Признание и анализ собственных чувств, изображение их на бумаге, — замечательный способ узнать о некоторых наиболее распространенных внутренних блоках.

### ***Упражнение 2: органическое рисование, или разветвление***

Во время тренировок с кистью мы заполняли страницы, усиливая и ослабляя давление. Во время этого упражнения мы будем приглашать образы, чтобы они медленно раскрывались естественным способом. И хотя мы уже прибегали к линиям, чтобы изобразить что-то на странице, на этот раз линии будут разветвляться иначе, подобно тому, как это происходит в природе. Бобовое растение прорезает землю одним-единственным ростком, позже разделяясь снова и снова на тонкие побеги, в то время как корни

делают свою работу под землей. Подобно растению, мы привлекаем больше возможностей, когда образы переходят один в другой.

*Пример мантры:* «Всеми свое время».

Выберите для этого упражнения один из следующих цветов: синий, красный, коричневый, зеленый или черный.

Нарисуйте волнистую или прямую линию от одного угла листа до противоположного.

В процессе снова и снова опускайте кисть в краску, чтобы не терять глубины и насыщенности цвета. Теперь добавьте еще пять линий, идущих от первой. Они должны отходить от нее с двух сторон и занимать оставшееся свободное пространство.

Нарисуйте по три-четыре линии от каждой из пяти добавленных. Естественно, каждый раз линии будут короче.



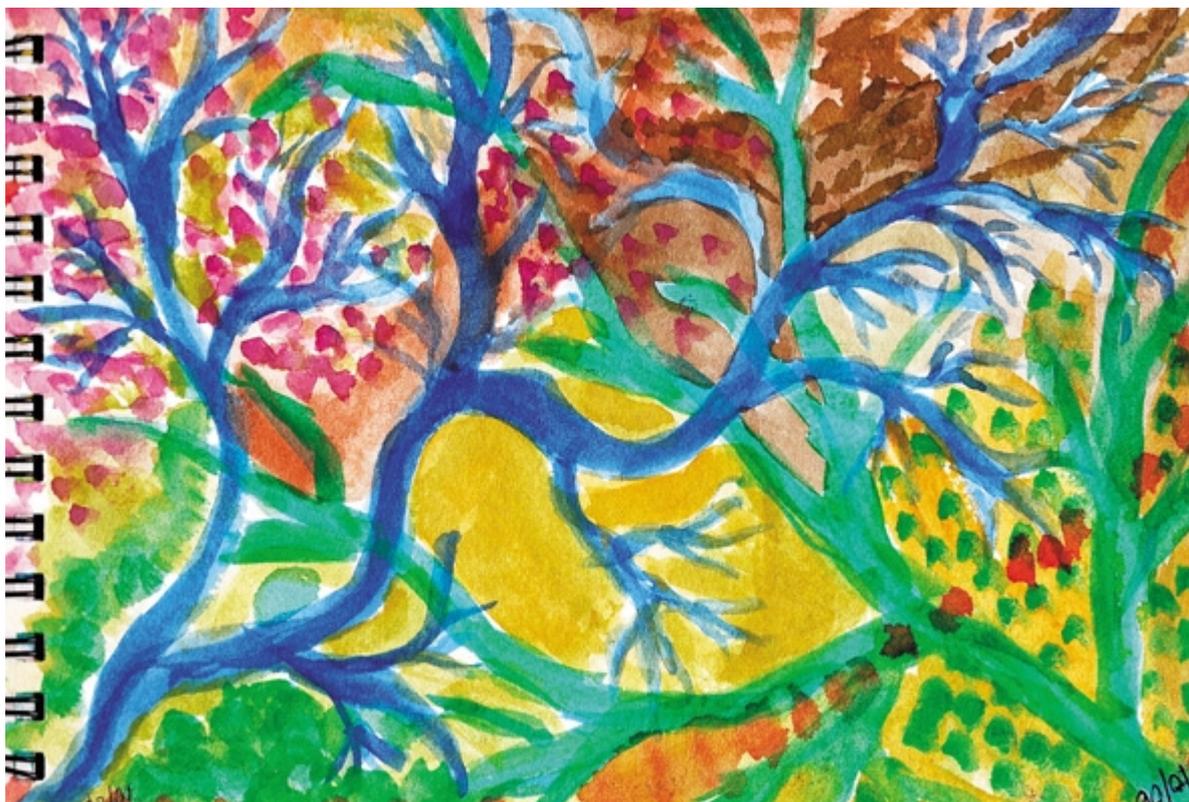
*Волнистая разветвляющаяся линия черного цвета*

Добавьте по две-три линии к только что нарисованным.

Добавьте еще по две к каждой из последних. Как долго вы можете продолжать?

### ***Спросите себя***

Что напоминают вам эти линии? Что бы вы ни видели — артерии, вены, нервную систему, ветви дерева, дороги, реки или молнию, — дорисуйте любые детали, которые сюда просятся. Превратите это в игру. Добавьте листья или соты, машины или дорожные знаки, лодки или рыб. Делайте это как можно проще. Не беспокойтесь о перспективе, размере, пропорциях. Все это не имеет значения. Важны только движения кисти. Если никакие образы не приходят, закончите рисунок с помощью цвета, линий, фигур или узоров.



*То же самое упражнение — с двумя разветвляющимися линиями, синей и зеленой*

**Совет.** Лучше начать рисовать, чем тратить слишком много времени на ожидание идеи или образа. Одна из целей техники — размять слабые мышцы воображения. Вы можете неосознанно ждать правильную или лучшую идею, и это не сдвинет процесс с мертвой точки. Всегда можно начать с точек, линий и узоров.

#### *Размышляем о работе*

Я всегда беспокоюсь, что начало этого упражнения может показаться студентам скучным. Но именно так все происходит в природе: семя превращается в побег, побег — в ствол, ствол дает ветви. Точно так же и в нашем рисовании — одна идея может перерасти в другую. Во время первых упражнений мы быстро занимали весь лист, но когда вы привыкнете к технике, я предложу вам разрабатывать один образ или фигуру с начала и до конца. Вместо того чтобы быстро закрасивать весь лист, мы дадим элементам возможность появляться по очереди.

## 7. ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ

*Будьте добры к себе. Относитесь к себе мягко и терпеливо, как к маленькому ребенку — ребенку, которым были когда-то... Если вы не станете себе другом, то кто им станет?*

Дэн Миллмэн<sup>20</sup>

Одна из самых неоднозначных концепций творческого процесса — мысль о том, что нужно бережно относиться к тому, что делаешь, не становясь при этом слишком осторожным. Прежде чем этот подход станет для вас естественным, потребуется внимание и практика. Это похоже на опыт гимнаста, который пытается найти идеальный баланс, чтобы пройти по гимнастическому бревну. Для этого нужно часами тренироваться, репетировать и тонко чувствовать происходящее. Для певца это выражается в том, чтобы быть сосредоточенным на музыке, не напрягая при этом голос. На уроках классического вокала я поняла, что в этом деле важна многозадачность: держать высоту звука, разучивать ноты, следить за дикцией, правильно дышать, а песни часто на иностранном языке — невероятно трудно при всем этом петь расслабленно.

Осторожность требует защищать себя, не становиться слишком уязвимым, чтобы не промахнуться, не попасть в неприятную ситуацию, не допустить «ошибки». Но слово «осторожность» может иметь другой смысл — «остановка». Вот пример. Я наблюдала за студентами, стараясь выявить признаки творческого ступора, и заметила, что одна девушка снова и снова рисовала похожие линии, как будто не была уверена, что делать дальше. Она признала, что ей нравилось сделанное и она боялась все испортить. Сказала, что любой новый элемент должен быть выверен и поэтому она ждет вдохновения. Но это миф. Ожидание «правильной» идеи — пустая трата времени, за которое творческая энергия успевает улетучиться. Студентка зашла в тупик, слишком ярко защищая то, что уже сделала. Я попросила ее назвать несколько вещей, которые можно было бы добавить, хотя делать это было необязательно. Она не хотела даже пробовать, уверенная в том, что это не поможет в поисках следующей идеи, но в итоге назвала свечу, кекс, и через секунду выскочило слово «цыплята». Это было так неожиданно и странно, что она засмеялась. Мы обе смеялись, и в тот момент я поняла, что она нашла свою идею.

Осторожность связана с уязвимостью, беззащитностью — неважно, занимаемся мы сексом или лепим скульптуру. Но осторожность — это также доброжелательное отношение к себе, когда ты находишься в этом уязвимом состоянии. Важно проявлять к себе и к своему рисунку уважение, смиренно принимая все, что появляется из глубины. Вы прилагаете много сил, чтобы обеспечить условия для появления этого «нового». И должны поддерживать такие начинания, как поддерживали бы ребенка, который учится ездить на велосипеде. Нельзя позволить самобичеванию вроде «Недостаточно хорошо!» спугнуть то, что только зарождается.

Когда на первые шаги в неизведанное вы реагируете с недоверием, а то и пренебрежением, знайте — это аналитический ум хочет захватить власть. Эта часть мозга не привыкла отступать, отказываться от контроля над чем-то новым. Научившись признавать и с интересом относиться к новому голосу внутри нас, мы начнем с доверием принимать новое, вместо того чтобы противостоять ему.

Часто, когда нам не нравится нарисованное, тянет избавиться от этого и все закрасить. Выражение страха или злости через уничтожение плодов своего труда уводит нас от

самих себя и от творческого процесса. Это критическая точка. У нас есть выбор. Можно или позволить разрушительной энергии взять верх, или сконцентрироваться и побороть это чувство.

Моя студентка Дорис на своем первом уроке без оглядки погрузилась в самокритику. Она пыталась нарисовать человека и была нетерпелива и раздражена. Студенты очень боятся изображать людей. Практически все отвлекаются, оценивая, выглядит ли его человек «правильно». Но нам не нужна анатомическая точность. Дорис даже не подумала о том, что проявила большую силу, рискнув нарисовать человека на первом же занятии. У нее появилась возможность поговорить со своим внутренним судьей, считавшим ее потуги никчемными.

Вместе мы прислушались к голосу критики, чтобы узнать, чего он хотел. Он требовал избавиться от всего, что есть на листе. Я помогла ей отыскать образы, которые можно нарисовать, чтобы выразить эти чувства. Вместо того чтобы уничтожить фигуру человека, Дорис добавила бомбы и ракеты, взрывающиеся в воздухе. Когда позже я заглянула через ее плечо, то увидела цветной парашют, летящий высоко, прочь от огненных взрывов. Тогда-то Дорис смогла вернуться назад и закончить изображение человека без сомнений в своих способностях.

Интуиция никогда не станет призывать, чтобы вы разрушили предложенное ею. Порыв яростно замазать нарисованные образы в какую-то минуту может показаться естественным, но в итоге он обернется погребением изначального энтузиазма. Свобода — не то же самое, что беззаботность. По своей природе свобода в творческом процессе распространяется дальше понятий «ошибка» и «ошибок не бывает». Дженис Джоплин говорила: «Свобода — это всего лишь еще одно слово для обозначения состояния, когда уже нечего терять». Когда мы признаем, что нам нечего выиграть или потерять, тогда действительно обретаем свободу творить без мучений.

Когда мы бережно относимся к тому, что делаем, мы приходим к такому уровню сосредоточенности, при котором возникает крепкая связь с движениями кисти и краски. Мы разрешаем себе получать опыт, вместо того чтобы стоять в стороне и слушать голос критика. В этом случае осторожность — не бдительность и стремление к совершенству. Настоящая осторожность проявляется в действиях. Действие — само по себе цель и результат концентрации внимания, минута за минутой. Кисти, которые мы выбрали, очень хорошо подходят для этой работы. Их чувствительность к прикосновениям сохраняет нашу связь с бумагой и текущим моментом.

Подобной сбалансированной сосредоточенности не так легко достичь, но она сулит достойную награду. Пытаясь противостоять волнам чувств, нахлынувшим в ответ на цвета или образы, мы поддерживаем рабочий процесс. Любые чувства — стыд, злость, страх, грусть, радость, волнение — способны поставить блок, потому что мы приближаемся к переломному моменту, к открытию новой идеи. Не умея выдерживать столь сильный наплыв эмоций, мы можем отступить, позволить эмоциям взять верх и перечеркнуть сделанное.

Однако со временем мы научимся выбирать конструктивный подход, то есть начнем справляться с затруднением терпеливо, деликатно, позволяя образу помочь нам разобраться, что чувство в действительности говорит нам о процессе. Где искать новый

способ услышать послание и ответить на него?

Я помню, как слушала лекцию о психологии питания и пищевых привычках. Из всех тезисов лектора меня особенно зацепила одна простая мысль: дороги, ведущие к переменам, находятся внутри нас. Правильно питаться значит прислушиваться к сигналам тела и учиться отличать устрашающий и часто критикующий голос от голоса подлинного. Первый говорит: «Я себе не нравлюсь. Дай мне шоколада, чтобы заглушить боль». Второй говорит: «На самом деле я не голоден. Я обеспокоен. Интересно, почему?»

В нашей культуре еды на бегу мы привыкли не принимать во внимание естественные ритмы и потребности тела. Мы терпим модную обувь, которая сдавливает пальцы, или работаем в маленьких комнатухах, где не можем даже вытянуть ноги. Порою у нас нет выбора, и именно поэтому так важно создать условия, в которых можно услышать, что тело готово рассказать о наших чувствах.

Джефф рисовал уже около получаса, когда у него заболела голова. Я заметила, как он потирает шею, и подошла узнать, что случилось. Он рисовал огромное цветное существо, похожее на утку, как вдруг обессилел, не зная, куда двигаться дальше. И вот чувствовал себя уставшим, голова разболелась. Мы испробовали несколько способов, чтобы вернуться к рисованию. Что может быть на утке или за ней? Не носит ли она одежду? Но ничто не отозвалось в Джеффе. Я попросила его опустить руки, а сама задавала вопросы, чтобы он прислушивался к себе и искал в теле любые скрытые ощущения. Но вместо того чтобы найти боль в голове, он обнаружил давление в шее. «Что это за давление? — спросила я. — Это воздействие снаружи или изнутри?»

Когда он, наконец, сформулировал это чувство (шею словно сдавливали двумя руками), я попросила его отобразить это на рисунке. В этот момент он обратил внимание, что на картинке уже была шея — утиная — и вокруг нее он обвил нарисованные руки. Я подошла, когда он заканчивал. Джефф сказал, что, рисуя пальцы, вдруг вспомнил, что произошло перед возникновением блока. У него появилась мысль изобразить женщину верхом на утке, но он решил, что это слишком сложно. И тогда зашел в тупик.

Возможно, телесный блок возник в ответ на заблокированный образ. Не хочет ли он теперь попробовать изобразить женщину как можно проще, пусть только контур? «Да». После этого давление на шею заметно ослабло.

### **МЫСЛИ ВСЛУХ**

Один из способов преодоления блока — просьба к студентам назвать две или три вещи, которые они с легкостью могли бы добавить к картинке. Часто студенты кивают, и видно, что у них есть мысли на этот счет, но какие, они не говорят.

Не то чтобы я хотела все знать, просто возможные варианты необходимо произносить вслух. Когда мы держим мысли в голове, та часть мозга, что отвечает за воображение, работает совсем не так, как если бы мы проговаривали.

Я думаю, это похоже на превращение пятна краски в конкретный образ. Пока мазок бесформенный, у нас не так много вариантов взаимодействия с ним. Превратив его во что-то, мы начинаем реагировать и углубляемся в образ. То же самое происходит с идеями: как только мы называем их вслух, они становятся материальными. Слова превращаются в мосты, которые ведут к новым мыслям, а те в свою очередь к следующим.

Произнеся слова, мы уже не можем взять их обратно, и это очень важный момент. Наверное, поэтому ученики часто сопротивляются моему предложению поиграть в «а что если...». Чаще всего причина в стеснении и страхе «ляпнуть» то, что будет ошибочно, глупо, плохо, дурно, зло —

число нежелательных вариантов бесконечно.

Но должно быть безопасное место, где можно снять фильтр и дать волю воображению, даже если результаты не будут соответствовать азбуке хороших манер.

Выплескивать то, что есть у вас в голове, — весело и забавно, нет необходимости делать из этого табу. Есть много вариантов игры с образом, и мы можем дать выход этим идеям, задавая вопросы. Например:

Что может держать фигура?

Что может находиться за ней?

Если бы в верхней части ее головы была дыра, что было бы видно внутри, что могло бы выглядывать из нее или заползать внутрь?

Я просто хочу, чтобы студенты позволили своему мышлению работать, сведя контроль к минимуму. Ответы необязательно должны иметь смысл, и неважно, обычные они или неординарные. Первые слова могут показаться натянутыми или надуманными, но следом, как правило, появляется что-то еще. Неожиданно возникает идея, о существовании которой вы даже не догадывались. Она несет заряд энергии, или она забавна, или вдохновляет вас.

Именно это вы рисуете.

Тут нужна практика. Глазу надо научиться видеть образы в пятне краски, а генерирование идей требует тренировки.

### Подготовка к упражнению: у блоков есть плюсы

В художественном дневнике все игры ведутся по правилам. Следует развивать все, что помогает прийти к новому образу. Как-то я проводила мастер-класс по рисованию на конференции, посвященной новаторским разработкам. Там я видела мастера по айкидо, который показывал, как использовать возможности своего тела во время защиты. Он объяснил, что попытка встретить атаку с силой, равной силе противника, увеличивает риск, особенно если нападающий крупнее. Мастер продемонстрировал, как перед лицом угрозы он расслабляется или двигается так, будто собирается упростить задачу нападающему, и это выводит противника из равновесия.

Вместо того чтобы бороться со своими блоками, мы можем использовать их на пути к образу. И тогда, возможно, мы поймем, откуда они вообще взялись.

### Упражнение 1: нарисуйте своего критика

Попытайтесь вспомнить комментарии, которые ваш внутренний критик отпускает по поводу рисования или других «рискованных» начинаний. Это был неодобрительный голос, заставляющий вас сомневаться в своих способностях или воображении? Это был критик, оценивающий вас по завышенным стандартам и убеждающий не заниматься тем, в чем вы никогда не станете лучшим? У критиков множество личин. Иногда это голоса людей из прошлого, например учителя или родственника. Порой они напоминают тварей из инопланетного бара в «Звездных войнах». Верный способ противостоять силе цензора — нарисовать карикатуру на него. Если потребуется, выполняйте это упражнение снова и снова, и вы увидите, что нет двух одинаковых критиков. Вариации бесконечны!

*Пример мантры:* «Это всего лишь бумага и краски!»

Возможно, вы уже представляете, как выглядит ваш критик. Учитывая прошлый опыт, оставайтесь открытыми к любым переменам и отклонениям от намеченного пути.

Необязательно знать все детали наперед.

Начните с пятна краски. Дайте ему определить форму головы или туловища.

Будьте как можно более дерзким и изобразите отъявленного негодяя.



*Ведьмоподобная школьная учительница.*

*Первый нарисованный мною критик был строгой старой леди с неодобрительным взглядом*

**Совет.** Подключите чувство юмора. Клинт Иствуд, размышляя об «Оскаре» за фильм «Непрощенный», сказал: «Воспринимайте всерьез свою работу, но не себя самого, и все будет в порядке».

***Спросите себя***

Какой голос у вашего критика? Тихий и сдержанный или громкий и властный?

Похож ли критик на скупого и мелочного персонажа Чарльза Диккенса?

Похож ли он на хулигана из школьного двора?

Портит ли он все, как завистливая злая королева?

Пьет кровь, как вампир?



### *Зеленый хулиган в школьном дворе.*

*Позже критики стали куда более примитивными. Когда я дорисовала сверху дымящий паровоз, в голове зазвучали строчки с детской пластинки: «Кейси Джонс с машины не слезает, Кейси Джонс обычный держит путь...»<sup>[8]</sup> Я засмеялась и почувствовала себя лучше*

### *Размышляем о работе*

Однажды вам больше не понадобится выделять специальную страницу для изображения монстров-критиков, и обидчики начнут сами собой появляться в процессе рисования. Наделяя едва появившегося демона обликом, вы разоружаете его до того, как он сможет нанести вред.

### **ОЗАРЕНИЕ НА ГАММА-ЧАСТОТЕ**

Подобно упомянутым выше цыплятам некоторые из лучших идей приходят неожиданно и кажутся не связанными с проблемой, которую мы решаем здесь и сейчас. Феномен озарения стал предметом нового научного исследования. В момент истины мозг не только решает проблему, но иначе интерпретирует ситуацию, объясняет шутки или даже различает изображение на нерезкой фотографии.

По мнению психологов Джона Куниоса из Университета Дрекселя и Марка Юнга-Бимана из Северо-Западного университета, решение проблем через озарение заметно отличается от аналитического процесса. Во-первых, перед озарением человек заходит в тупик, не в силах больше думать над вопросом. Во-вторых, когда решение приходит, он не может объяснить, как это произошло. В-третьих, интересно, как человек переживает момент озарения, зная, что ответ правильный, хотя не может обосновать свою уверенность. Чтобы пролить свет на эти особенности, Куниос и Юнг-Биман решили провести два эксперимента с простой словесной головоломкой, чтобы изучить и сравнить мозговую активность при озарении и поиске решения с помощью логики<sup>[9]</sup>.

Участникам экспериментов предложили набор из трех слов, к которым нужно было придумать четвертое — такое, чтобы в сочетании с остальными получились новые сложные слова. Были даны следующие лексические единицы: crab, pine и sauce. Сдаётся? Я так и не угадала. Искомое слово — apple. Результат — crabapple, pineapple и applesauce<sup>[9]</sup>. В другой части эксперимента требовалось обратить внимание, пришел ли правильный ответ как вспышка или пришлось

потрудиться, чтобы найти его.

В первом эксперименте с участием восемнадцати человек в возрасте от 18 до 29 лет для записи нейронной активности использовали компьютерную томографию. Сканирование показало повышенную активность правого полушария в момент озарения.

Второй эксперимент с участием другой группы из девятнадцати человек, которым дали тот же набор слов, обнаружил нечто примечательное. На этот раз, записывая процессы в мозге с помощью электроэнцефалограммы, Куниос и Юнг-Биман увидели, что когда головоломка решалась через озарение, в момент истины в правой височной доле происходил взрыв высокочастотной активности — явное отличие от того, что происходило в мозге испытуемых, решающих головоломку аналитически. Эта гамма-активность свидетельствует о соединении нейронов — изолированных мозговых клеток — в новую нейронную сеть. Исследование Куниоса и Юнг-Бимана показало также, что эффект озарения на гамма-частоте отражает внезапное движение найденного ответа из подсознания в сознание.

Вы когда-нибудь закрывали глаза, чтобы лучше сосредоточиться? Куниос и Юнг-Биман заметили, что перед взрывом гамма-активности появлялась замедленная активность на альфа-частоте<sup>22</sup>. Альфа-частота — ритм жизнедеятельности мозга, сигнализирующий о нерабочем состоянии или подавленности определенных зон, способ ограничить поступление отвлекающей зрительной информации, пока мозг ищет решение. Это открытие чудесным образом вторит теории о блуждающем, замедленном мышлении и отключении отдельных областей мозга во время импровизации.

В то время как решение задачи зависит от общей системы в коре головного мозга, внезапная вспышка озарения позволяет образовывать новые связи и находить ответы, которые мы не видели раньше. Примечательно, что эти связи появляются между уже существующими кусочками знаний — кусочками, которые просто соединились по-новому.

## Упражнение 2: язык тела

Творческие блоки проявляются постепенно. Все начинается с едва заметных ощущений. Мы можем пытаться игнорировать какое-то чувство, отмахиваться или даже активно прогонять его. И тогда начинается резкая головная боль, боль в спине или внезапное желание прилечь. Но бывает и так, что мы просто застреваем и не обращаем внимания на знаки, которые посылает тело. Однажды на пути собственных открытий я обнаружила, что часто задерживаю дыхание во время рисования. Стоит ли удивляться, что к концу дня руку и шею охватывали онемение и усталость?

Продиагностируйте себя, следуя данным ниже указаниям, и прислушайтесь к физическим ощущениям. Это полезно проделать, даже если вы не чувствуете блока.

*Пример мантры:* «Просто дыши».

Встаньте, опустив руки вдоль тела, прислушивайтесь к своим ощущениям — от макушки до пят. Начав с головы, медленно двигайтесь вниз, к шее, плечам и грудной клетке. Переходите от передней части тела к задней и обратно, включая зону диафрагмы, живот, бедра и ягодицы. Иногда мы не замечаем, что напрягаем плечо или задерживаем дыхание.

Продиагностировав все тело, спросите себя, где именно находится ощущение. Попробуйте описать его вслух. Оно горячее и жгучее или похоже на холодок? Вы чувствуете где-то узел, тугий и тяжелый, или нечто щекощущее или колющее?

Конкретизируйте. Ваше ощущение горячее как угли или как стакан подогретого молока? А узел связан из массивной рыбацкой веревки или из скользкой шелковой материи?

Нарисуйте это ощущение. Если оно приятное, а не тяготящее, все равно поиграйте с ним. Мягкое ли оно, как цветочные лепестки, или расслабленное, как гамак?

Можете ли вы изобразить контур тела? Если хотите, нарисуйте только определенную его часть. Например, чтобы передать на бумаге ощущение изжоги, можно нарисовать сердце (человеческое или символическое), объятые пламенем<sup>100</sup>. Или нарисовать сначала тело. Как и в других упражнениях, единственного решения не существует.



### *Гадкий утенок.*

*Чем больше желтое пятно походило на человека, тем острее я чувствовала боль. После быстрого анализа своих ощущений я точно знала, где на рисунке расположить измученное сердце и зеленую желчь*

**Совет.** Рисование чего-то простого вроде точек — способ держать мотор на холостом ходу. Это похоже на бег на месте в ожидании смены сигнала светофора. Мышцы тела и ума согреты и расслаблены в ожидании озарения.

### ***Спросите себя***

После того как вы превратили свое ощущение в изображение на бумаге, что вы будете рисовать дальше? Спросите себя, что находится ниже, выше или где-то еще.

### ***Размышляем о работе***

Это упражнение многократно подтверждало свою эффективность. О терапевтическом воздействии взаимоотношений ума и тела пишут многие гуру медицины. Например, Эндрю Уэйл<sup>[11]</sup> и Берни Сигел<sup>[12]</sup>. Перенос ощущения на бумагу облегчает физические симптомы. Студентка, которая зашла в тупик, по моему совету прислушалась к телесным ощущениям. Она почувствовала тяжесть — такую, будто ее придавило валунами. Нарисовав около дюжины камней, она взялась за детали, добавляя мох и гальку, пока на картинке не оказалась ограда фермерского двора, возле которой захотелось нарисовать проселочную дорогу. Студентка погрузилась в процесс, энергия вернулась к ней, а тяжесть покинула. Чем глубже вы уходите в детали, тем большее облегчение чувствуете. Со временем вы научитесь прибегать к этой технике изображения физических блоков каждый раз, когда они мешают творческой деятельности.

## 8. УЧИМСЯ ОТПУСКАТЬ

*Когда я отпускаю то, кем являюсь, я становлюсь тем, кем могу быть.*

Лао-цзы, китайский философ-даосист<sup>23</sup>

Когда студенты начинают больше доверять рисованию без плана, я то и дело слышу удивленное: «Урок окончен? Куда улетело время?» Но я знаю, что так бывает не сразу. Поначалу для некоторых двухчасовое занятие тянется бесконечно, пока они борются со страхами и преодолевают сопротивление, прежде чем сделать первые мазки на чистом листе. Со временем они обучаются нырять в творческий поток.

Самоконтроль — мощная помеха. Чаще всего творческий процесс прерывается, потому что мы цепляемся за знакомое представление о себе, как только возникает неопределенность или предчувствие риска. Это ведет к бесконечному перетягиванию каната между тем, как мы себя видим, и тем, как реагируем на собственный рисунок. Но утверждения вроде «Это я» или «Это не я» напрямую противоречат принципу открытости личностным изменениям. Внутренний монолог может выглядеть так: «Это не то, что я хотел нарисовать. Я представлял это иначе. Я пришел на занятия счастливым и хотел нарисовать нечто приятное, но моя картинка становится все мрачнее и мрачнее».

Всем нам тяжело избавиться от таких мыслей, даже тем, кто привык с головой погружаться в поток в других областях жизни. Например, моя студентка Эмили — певица, художница и мать двоих детей. Исключительно творческий человек с богатым воображением, она создавала неповторимые вещи. Она стала брать у меня уроки просто потому, что ей не хватало времени на рисование и была интересна сама техника. Все это казалось ей развлечением. Когда на третьем занятии Эмили зашла в тупик, я задала ей обычные вопросы: «Что может появиться в верхнем углу или внизу? Что происходит в воде, которую ты только что нарисовала?»

Без тени сомнения Эмили ответила: «Нет, я не буду этого делать. Я хочу рисовать оптимистичные картинки». Что она и делала. Бабочки, кролики и детские лица — с постоянными остановками на одном и том же месте. Ей нравились картинки, и она не хотела их портить. Я стараюсь увести студентов так далеко, как могу, но в конечном счете им самим выбирать, насколько далеко они готовы зайти. На одном из занятий Эмили начала рисовать женщину, танцующую хулу. Получалась солнечная и красочная картинка, и студентка явно была довольна, пока не изобразила руку танцовщицы. Результат привел ее в негодование. Она нарисовала руку широким мазком, наполненным энергией, и я уговаривала Эмили оставить как есть. Переделывая, можно потерять спонтанность, силу движения, искренность рисунка. Но она настаивала на том, чтобы закрасить и нарисовать руку заново. «Мне не нравилось, а теперь нравится», — сказала она с победным видом, когда закончила.

В моменты острого недовольства собой мы должны отнестись с любопытством к своей реакции. Сделать усилие, чтобы прекратить поток произвольных отрицательных суждений, которые мешают принимать сделанное. Это время, когда нужно возразить своему разочарованию, используя новые слова, будь то мантра «Это всего лишь бумага и краски!» или другое выражение поддержки.

Чего мы боимся? Что страшимся потерять, если ослабим контроль над рисунком? Что если мы примем образы такими, какие они есть? Оценки вроде «мрачно» или

«недостаточно хорошо» — субъективны и полны критики. Стоит ли доверять голосу, твердящему, что это правда? Поддались бы мы с той же легкостью, если бы с такими заявлениями выступил незнакомец?

В первую очередь я советую студентам с интересом прислушиваться к внутренним голосам, вещающим от первого лица. «Я хочу», «Мне надо». Они выдают себя за носителей авторитетного мнения или помощников. Часто это мыслители, мастера планирования и сомневающиеся личности внутри нас, но не исследователи и не авантюристы. Они контролируют любые отклонения от проторенной дорожки. Эти голоса, скорее всего, играли важную роль в трудные моменты жизни и предлагали защиту, но теперь, когда мы хотим ступить на новую почву, стоит спросить себя: «Нужен ли страж здесь и сейчас?»

Мы уже знаем, чего хочет рациональный ум, какой цвет он предпочитает, что за красивую картинку ждет сегодня. Самопознание же призвано выявить то, что скрытая часть нас желает, но не может выразить. Если мы перестанем держаться за опору в виде представлений о себе и позволим потоку подхватить нас, то окажемся в реальности, где нет времени и не нужно прилагать усилий, где погружаешься в процесс и едва замечаешь, как утекают минуты и даже часы.

Такой подход к рисованию похож на плавание. Новички паникуют, боясь утонуть, и тем подвергают себя большей опасности. А податливость и расслабленное внимание позволяют оставаться на поверхности.

Рисование тоже требует концентрации, когда мы следим за движениями кисти по бумаге, находясь вне времени и пространства и не прилагая усилий. Буддисты называют это самадхи — состояние сосредоточенности, в котором весь мир уходит на задний план и мы забываем о том, как должны вести себя. Мы просто есть. Мы не обращаем внимания на то, что происходит в комнате, на шум за окном или на перепады температуры. Мы едины с бумагой, образами, фигурами и красками.

Поток иногда прерывается — и это один из парадоксов творческого процесса. Студенты так много требуют от себя. Я вижу, какого уровня совершенства они хотят достичь. Они надеются, что нужное решение появится незамедлительно, что они смогут сделать что-то идеально, по-другому, по-новому, выдать нечто значительное. Какая тяжелая ноша!

Одновременно они обделяют себя поддержкой, без которой невозможно оправдать подобные ожидания. Не оставляют шанса на ошибку, а ведь без ошибок ничего не бывает. Так мало нужно, чтобы сбиться с пути. В этой технике каждая точка — мостик к следующей. Не надо считать, сколько точек или времени потребуется, чтобы пришло озарение — следующий виток вдохновения.

Отбросьте старые убеждения: «Когда дело плохо, за дело берутся самые мужественные» или «Победа — не главное, а единственное, что важно». Первую фразу приписывают одновременно Джозефу Кеннеди и американскому футбольному тренеру Кнуту Рокне, а вторая принадлежит легендарному коллеге последнего — Винсу Ломбарди.

Но если упорство и тяжелый труд приносят плоды в политике и спорте, то в делах, требующих воображения (и часто при любом обучении), приложение сверхусилий может лишь усилить недовольство, злость и спровоцировать желание все бросить. Самооценка падает. Чем больше мы упорствуем, тем меньше удовольствия получаем.

Иногда существенное усилие требуется на то, чтобы перестать пытаться. Ярким примером стала моя студентка Бонни — учительница, которая помогала молодым людям в писательских и других творческих проектах, мечтая при этом самостоятельно затеять что-то интересное. Она купила краски и бумагу много лет назад, но положила их на полку. Что ей мешало? Наконец она созрела это узнать. Первые несколько рисунков получились с легкостью, цвета и фигуры волшебным образом вылетали из-под кисти и ложились на бумагу. Но на четвертом рисунке возникло незнакомое, похожее на лягушку существо, которое она не могла приручить. Чем больше Бонни старалась сделать зверя симпатичным, прорисовать лапы, тем более непонятым становился он, словно отказывался поддаваться определению. Чем старательнее Бонни приукрашивала его, тем «уродливее» (это ее слово) существо становилось. После нескольких наших разговоров она наконец согласилась оставить все как есть — незаконченным, как ей казалось, но правдивым. Получилось то, что получилось, и это нужно было принять.

Бесполезно пытаться соответствовать ожиданиям, не проявляя терпения, не будучи готовым испачкаться в краске и не позволив кисти навести небольшой беспорядок. Перестав стремиться к успеху, мы с удивлением обнаружим, насколько талантливы, изобретательны и полны энергии.

Простой пример. Каждую неделю я слышу от студентов фразу: «Я не могу это сделать». Вместо того чтобы рискнуть и воплотить посетившую их идею, они выбирают что-то другое. Но какой бы образ ни занял место изначальной задумки, он не будет наделен той же энергией и может даже завести в тупик. Чувство опустошенности в данном случае фальшивое. У вас был ответ, но вы сами упустили его. Как я говорила в [шестой главе](#), если вы отнесетесь к себе благосклонно и доброжелательно, позволив кисти рисовать так, как у нее получается, а значит, наилучшим возможным на данный момент образом, то сделаете себе великолепный подарок — ощущение, что вашего внутреннего содержания достаточно. Не нужно долго и упорно искать ответ на стороне. Все уже на месте. Просто примите это.

Спросите себя: «Что бы я сказал ребенку, который откладывает кисть и произносит: “Я не могу. Я не знаю, как?”?» Будьте таким же понимающим и сочувствующим родителем по отношению к застенчивому и разочарованному ребенку внутри себя. Возможно, необходимо посмотреть на старание, силу и героизм под другим углом? Например, Розы Гриер — великан, бывший игрок Национальной футбольной лиги США, актер и писатель — спел песню *It's All Right to Cry* («Не стыдно плакать»), которая вошла в альбом *Free to Be... You and Me* («Свободны быть... тобой и мной»). А еще он вышивает крестиком<sup>[13]</sup>.

В мире крупные бизнесмены занимаются скалолазанием или дайвингом, чтобы научиться полагаться на себя и доверять друг другу. Попробуйте вручить им кисть, как это сделала я, и вы увидите еще одну разновидность смелости. Ничто так не объединяет людей, как незнакомая ситуация и отсутствие ответов. Именно тогда люди обнаруживают, что и тут нужны «мускулы», и придется быть собой, не прикрываясь работой, семьей или социальной группой. Подобный опыт освобождает.

Тридцать пять корпоративных консультантов и инструкторов сидели за круглыми столами с красками, кистями и множеством рисунков. Это было групповое занятие по свободному

рисованию. Каждому я предложила изобразить любую фигуру, линию или образ и передать лист по кругу — тому, кто сидел слева. Тот, кто получал рисунок, добавлял следующую деталь к тому, что уже было на бумаге. Такие действия должны были создать ощущение безопасности и привести к пониманию, что ничто из происходящего не считается ошибкой. Все, что было нужно, — добавить свои элементы, не закрывая рисунок другого человека, не разбрызгивать и не капать краской, поменьше разговаривать, лучше сосредоточиться и по моей команде обмениваться цветами.

Рисунки получались такими же разными, как и участники группы. Когда я попросила изобразить вымышленные деревья, Джон, руководитель успешной финансовой компании, к собственному удивлению и удовольствию остальных, поймал себя на том, что во время рисования читает вслух стихотворение. Это была пародия на знаменитые «Деревья» Джойса Килмера<sup>144</sup>, где водитель на полной скорости врезается в бедное беззащитное дерево. Участники взорвались от смеха, и всякое напряжение, связанное с упражнением, исчезло. А ведь раньше никто и не подозревал, что Джон может быть таким.

Сьюзен, владелица бизнеса, проиллюстрировала задание красочной схемой своего семейного древа — получился визуальный каламбур. Большинство участников вдохновляли друг друга, но в конце цепочки была Мариан, которая восприняла мое стремление создать доверительную обстановку как «правила» и тут же решила, что не будет им следовать и ей нужно делать нечто отличное от группы. Вместо того чтобы рисовать на листах, переданных по кругу, она предпочла нарушить цепочку и рисовать там, где захочется. Тем самым она расстроила как минимум одного человека и еще одного разозлила. Почему она ощутила потребность в мятеже? Это была тема, которую с жаром обсуждала вся группа.

Свободное рисование требует определенного смирения. Не нужно изображать ничего особенного, отличного от других или выверенного, но, повторюсь, такая техника предполагает лучшее, что может появиться здесь и сейчас, — без исправлений или закрасивания. Когда я впервые попробовала рисовать таким образом, я непрерывно задавала себе один вопрос: «Искусство ли это?» В конце концов я осознала, что сам вопрос был поставлен неверно. «Играю ли я, рискую ли, открываю ли новые образы?» Задавая первый вопрос, я пыталась оценить то, что делаю. Вторая формулировка помогла мне преодолеть требования, которые я выдвигала, как Художник, а также помогла сосредоточиться на эффекте, который процесс производил на меня, и задуматься о том, расширяет ли он грани моего опыта.

Чтобы добраться до того, что находится внутри, нужно отпустить на волю свою самость. Тогда вы познаете глубину другой стороны силы.

#### **ГИПЕРОПЕКАЮЩАЯ МИНДАЛЕВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА**

Вы задумывались, почему звуки в ночи заставляют вас замирать, точно вы олень в свете фар? Или почему вы вздрагиваете от случайного движения? Это миндалевидная железа заступает на караульную службу. Как я упомянула в предисловии, миндалевидная железа — одна из малых частей лимбической системы, наш «эмоциональный мозг». Ее основная работа — проверять всю входящую сенсорную информацию, чтобы определить, находимся ли мы в безопасности. Когда железа активирована, включается реакция «бей, беги или за-мри» — автоматическая функция защиты, и это объясняет, почему действие нередко опережает мысль.

Когда миндалевидная железа воспринимает что-то как угрозу, уровень беспокойства повышается настолько, что процессы в других частях мозга замедляются, и мы переходим в режим

самосохранения. Нет времени на размышления и обдумывание реакции. Железа уже передала сигнал другим системам — кровяное давление повысилось, участилось сердцебиение, в игру вступили гормоны стресса. Мы запрограммированы эволюцией реагировать не обдумывая. Когда-то это было необходимо — замешкайся и станешь чьим-то ужином.

Приведу популярный пример. Представьте, будто вы гуляете по лесной тропе и вдруг замечаете у себя над головой нечто длинное и изогнутое. Вам даже кажется, что оно движется. Этот визуальный раздражитель достигает миндалевидной железы в тысячные доли секунды, в результате мы замираем. Мы делаем это без всякого осознанного чувства страха, так как эмоции приходят позже через другой, более медленный канал — от миндалевидной железы к коре головного мозга. Сейчас происходит анализ зрительного сигнала. Действительно ли это змея или просто ветка? Рефлекторно замерев на месте, вы можете сохранить себе жизнь. Однако в современных условиях механизм, когда действие опережает мысль, срабатывает гораздо чаще, чем требуется. Все-таки в мегаполисе мы редко встречаемся со змеями.

В отличие от других клеток клетки лимбической системы не зреют со временем. Это значит, что механизм страха остается неизменным автоматическим процессом, и происходящее часто бессознательно настораживает нас. Мы любим считать себя мыслящими созданиями, но специалист в области нейроанатомии Джилл Боулт Тейлор объясняет, что «биологически мы — чувствующие существа, которые умеют думать»<sup>24</sup>. И, несмотря на большую мозговую активность, мы не всегда знаем, почему чувствуем так, а не иначе.

Не только эволюция наделила нас страхами, хотя страх змей относится, конечно, к запрограммированным природой. Страхи коренятся в прошлом, зачастую в детстве. Пережив острую ситуацию, в похожей обстановке мы снова испытываем знакомые, порой очень сильные чувства. В американском научном сериале *The Life of the Brain* («Жизнь мозга») рассказывалась история мужчины, пережившего автокатастрофу. Довольно долго после этого при звуке захлопывающейся двери автомобиля он подсакивал на месте, а сердцебиение учащалось так, будто он снова попал туда, где металл врезался в металл.

Хотя клетки лимбической системы не меняются, с возрастом происходят перемены в коре головного мозга. Более зрелые клетки коры способны сопоставить входящую информацию с ответом лимбической системы, заново оценивать ситуацию и при необходимости делать другой выбор. Однако специалисты по нейроанатомии доказали, что процессы, связанные со страхом, идут двумя разными путями. Соединения, ведущие от коры к миндалевидной железе, гораздо слабее, чем те, что идут от железы к коре. Как говорит исследователь Жозеф Лёду, разница между двумя системами передачи сообщений объясняет, почему возникшую эмоцию так трудно погасить<sup>25</sup>.

Психолог и писатель Дэниел Гоулман<sup>25</sup> похожим образом объясняет «реакцию миндалевидной железы» — внезапный импульс, образующийся под влиянием стресса и вынуждающий нас действовать поспешно и опрометчиво. И это тоже результат деятельности гипер-опекающей железы. Мы чувствуем, что на нас нападают, и набрасываемся на противника. Чувствуем угрозу и замираем. Но вместо того чтобы быть заложниками эмоций, можно использовать их для самопознания<sup>26</sup>.

Словесное описание чувств давно признано эффективным способом борьбы со страхами. Однако теперь наука способна объяснить, как это работает и почему мы должны чаще использовать этот инструмент. Мэтью Либерман и его команда из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе изучили работу мозга тридцати здоровых людей в возрасте между 18 и 36 годами, когда они комментировали фотографии лиц, изображающих негативные эмоции<sup>27</sup>. Испытуемых просили подобрать соответствующее определение для каждой эмоции. Результаты компьютерной томографии стали первым однозначным свидетельством того, что обозначение эмоций, как

называют этот лингвистический процесс, препятствует реакции миндалевидной железы на негативное изображение. Обозначение эмоций не только снижает деятельность железы, но и увеличивает противоположную активность в двух других зонах префронтальной коры — внешнего слоя мозга.

Во время рисования мы не сталкиваемся с такой опасностью, которая заставила бы нас бежать или биться за жизнь, но все же мы испытываем сильные эмоции, от которых буквально застываем («Я ненавижу это»). Наша задача — проверить тревожные кнопки, которые срабатывают, когда мы рисуем нечто пугающее или даже отвратительное. Как столь яркие чувства могут возникнуть из-за небольшого количества краски на бумаге? Так мы сможем увидеть в острых реакциях то, что уводит нас с нужного пути, прерывает поток. Обдумывание возникших эмоций запускает процессы в коре головного мозга, позволяя выбрать другой образ действий. Это значит расценивать чувства как источник информации, а не принимать за чистую монету. В этом случае эмоция или блок становятся инструментом познания, а не тем, чего мы должны избегать. Вместо того чтобы заявить: «Я не собираюсь окунаться в это», ответьте другими словами, используя мантры или называя страхи.

### Подготовка к упражнению: я не умею рисовать людей

Многие ученики поначалу с большой неохотой рисуют человека. Это вполне понятно, потому что выглядит как тест на способность передать образ анатомически верно, и никому не хочется провалить экзамен. Конечно, все мы знаем, что у нас два глаза, нос и рот, но как насчет того, чтобы собрать их во что-то узнаваемое? Да, это проблема!

Моя студентка Дайана всегда недовольна тем, как у нее получаются человеческие фигуры, потому что они, по ее мнению, выглядят «мультипликационными». На мой взгляд, это их достоинство, хотя она пока этого не видит. Она художник и дизайнер интерьеров, поэтому прислушивается к внутреннему критику — знатоку искусства. Но тут встает важный вопрос: почему мы не можем рисовать людей, как в комиксах? Мы ведь точно так же сочиняем истории, и я наблюдала, как нечто забавное на картинке приходит на выручку, заставляя смеяться, когда это особенно необходимо.

Как-то на субботнем мастер-классе мы начали с упражнения [«Палки и камни»](#). Одна из студенток, Мэриэл, опоздала и была явно расстроена из-за множества дорожных неприятностей, в которых, как она сказала, виновата сама. Мэриэл 28 лет, она только пришла на курс арт-терапии. Чтобы посещать занятия на Манхэттене, ей приходится долго ехать на поезде. Она полна решимости, но слишком строга к себе.

Когда Мэриэл заполнила лист маленькими фигурками из палочек, я попросила выбрать одну и добавить детали — черты лица, одежду, аксессуары. Где находится персонаж и что делает? Есть ли рядом что-то еще? Нужны ли персонажу какие-то вещи? Занимаются ли остальные фигуры на листе тем же самым или делают что-то другое?

Хотя я осторожно ввожу это упражнение как опыт, по определению лишенный ошибок, студентов при первых же попытках изобразить человека охватывает разочарование. В тот день кисть Мэриэл двигалась без остановки и колебания. Позже она сказала, что моментально придумала, кем были эти фигуры и где они находились — это сама Мэриэл на железнодорожной станции! Нарисовав черные облака над своей головой, она начала играть с другими «людьми» на станции — вот женщина с плачущим ребенком, растаман с косами, мужчина с собакой на поводке, полицейский со сверкающим значком и многие другие. Заканчивая, она смеялась — над собой, над своей историей, над небольшой группой людей, которых изобразила. Что за чудесное противоядие от грусти!

Как и все прочее в этой экспериментальной технике, легкость движений зависит от ваших ожиданий и способности не принимать себя слишком серьезно. Вы работаете, чтобы создать портретное сходство? Ничего подобного. Для этого есть фотоаппараты. Пусть лучше будут фигуры из палочек и улыбающиеся лица, которые мы разрешим себе нарисовать как можно проще. Если великий критик внутри вас восстанет против этих слабых попыток, заведите с ним разговор и спросите: «Что плохое случится, если я оставлю как есть рисунок, который мне не нравится?»

### **СЕКРЕТЫ ОБЩЕСТВА МАСОК**

Во многих нью-йоркских музеях, включая «Метрополитен», я провожу для учеников начальных классов экскурсии, посвященные африканской культуре. Знакома малышей с удивительными африканскими масками, я изумляюсь, как много их представлено в одном только музейном зале. Впрочем, законное разнообразие для континента, населенного 54 народами, говорящими на тысяче языков. Мои любимые маски — из Западного Судана, с ярким и грубым геометрическим узором, потому что у меня есть личная ассоциация с ними.



*Маска антилопы*

Первую догонскую маску я увидела в доме друга-художника. Пятьсот лет назад догонский народ расселился вдоль бандигарских скал, протянувшихся на двести километров с севера на юг в западноафриканском государстве Мали. Одна из редких нетронутых временем этнических групп, догоны до сих пор практикуют анимизм (веру в одушевленность всего на Земле) и используют в своих ритуалах маски, чтобы чествовать предков и призывать хороший урожай.

Я коллекционирую всякие емкости, особенно деревянные, потому немедленно заинтересовалась коробкообразным строением этих масок. А об ареале их появления и распространения я знала задолго до этого. Казалось, что прямо-угольные глаза имитируют окна местных построек, равно как и плоская поверхность самой маски. Это натолкнуло меня на мысль: что появилось первым — здание или маска? Вопрос скорее риторический. Сходство не было преднамеренным. Оно возникло так, как появляется любое природное искусство, — доречевым способом, без осознания себя. Определенно это были «окна» в душу.

Ава, члены догонского секретного общества масок, создают каждую маску накануне обряда погребения Дама. Так они заботятся о том, чтобы вложенная энергия была свежей и сильной. Поэтому догонский народ чувствует, что каждая маска содержит частичку божественного. Люди Ава уединяются в горных пещерах, чтобы вырезать и раскрашивать маски Walu (антилопа) и

Капага (помесь мистической птицы и крокодила как символов верхнего и нижнего миров). Они используют краски, сделанные из подручных материалов: раскошенный камень — для красного пигмента, растертые в порошок кости — для белого, вареные ягоды — для черного. Без красок маски так и оставались бы обычными безжизненными кусками дерева.

Эти тайные создатели масок черпают вдохновение из геометрии каменистых склонов, которые состоят из острых углов и теней. Уши, нос и рот они считают окнами и дверями, порталами, соединяющими внешний и внутренний миры.

### Упражнение 1: маска «Возможность»

Во время этого упражнения в качестве источника вдохновения мы примем секретные общества масок, которые создают одни из самых впечатляющих, ярких и эстетически ценных образов без академического художественного образования. Например, для многих африканских народов создание масок — неотъемлемая часть маскарадов и ритуалов, связанных с похоронами и чествованием предков. В этих масках заключена геометрия местности — камней, утесов, растений, морских раковин и сила населяющих эту зону животных — кроликов, антилоп, крокодилов. Богатый материал, который мы свободно можем позаимствовать.

*Пример мантры:* «Нечто древнее и мудрое во мне знает путь».

Если вы еще не пробовали повернуть дневник вертикально, самое время это сделать.

Нарисуйте большой овал — почти во весь лист.

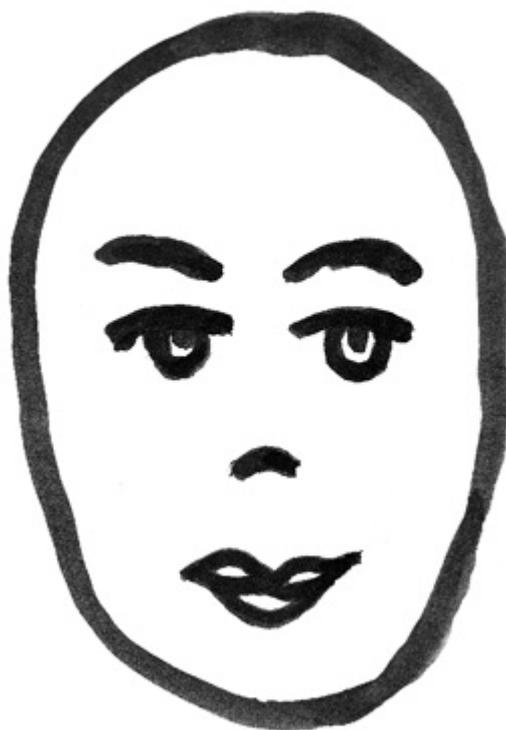
Любым доступным способом изобразите черты лица, начиная с глаз. Глазами могут стать обыкновенные точки.

Нос можно нарисовать точкой, завитком или изогнутой линией.

Изобразите рот одной или двумя линиями: одна простая черточка или две — для верхней и для нижней губы.

Теперь спросите себя, какие еще детали можно добавить. Например, уши, брови, ресницы, волосы, ямочки на щеках, макияж...

**Совет.** Помните, что нужно принимать все, что появляется из-под кисти, независимо от плана. Относитесь к своим стараниям очень деликатно. Избегайте порыва исправить, закрасить или переделать нарисованное.



*Простая маска-лицо*

**Спросите себя**

Вы когда-нибудь видели, как кто-то наносит грим перед детским днем рождения или перед карнавалом? Может, кто-то гримировал ваше лицо? В такие моменты тот, кто рисует, ищет на лице открытые зоны, подходящие для разукрашивания.

Обширные области — лоб, щеки и подбородок — пробуждают фантазию. Их можно украсить с помощью образа или линий разных цветов и форм. Для декорирования ритуальных масок часто используют образы животных, имитируя кожный узор или добавляя рога, клювы и хвосты. Что нравится вам?



*Добавляю зигзагообразные линии*

И вот настает время посмотреть на работу целиком и решить, нужен ли последний штрих. Может быть, что-то на голове? В волосах? Что-то вокруг глаз — очки, монокль? Как насчет линии подбородка? Не растет ли там что-то? Волосы, вьющиеся растения, листья, початки кукурузы? Что может быть вокруг маски? Каждая новая деталь погружает нас в процесс, улучшает концентрацию и медитацию, дает разгуляться фантазии.

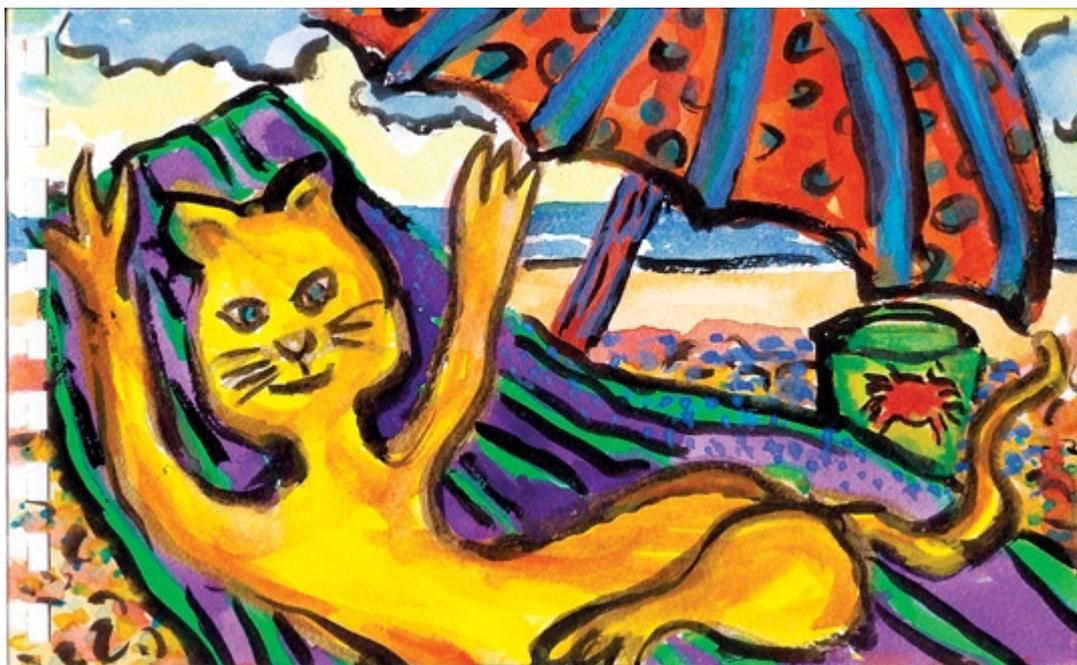


*Костюм кошки.*

*До самого конца я не догадывалась, что это кошка. Добавив красный и оранжевый в верхней части рисунка, я вдруг увидела, что простые голубые зигзаги — это уши*

*Размышляем о работе*

Как и другие упражнения из этой книги, вы можете делать это задание снова и снова, и каждый раз будет получаться по-другому. Мне нравится, что со временем идеи и образы появляются сами по себе. Часто, когда на уме нет ничего конкретного, я экспромтом добавляю какую-то цветную фигуру, и она неожиданно «сообщает» мне о своем предназначении. Цвета и фигуры вызывают воспоминания, отдельные кусочки информации соединяются друг с другом. Возможно, поначалу это будет не ваш личный опыт, но вы уже на пути к нему. Будьте открыты для нового, и разум сделает то, что вы от него ждете.



### *Кот на каникулах.*

*Он появился, потому что я закрасила получившийся контур желтой краской, а еще потому, что я была на пляже и «пригласила» туда кота. Иногда следующий шаг происходит сам собой*

### **Упражнение 2: палки и камни**

«Палки и камни могут сломать мои кости, но слова никогда не поранят меня»<sup>[16]</sup>. Я всегда любила словесные игры и люблю их до сих пор. С ностальгией вспоминаю жутковатую игру «Виселица». Возможно, вам она тоже нравится. Давайте возьмем ее в качестве шутового урока анатомии, чтобы научиться рисовать простые фигуры из палочек.

*Пример мантры:* «Это никак не характеризует меня. Я просто рисую мультяшные фигурки».

Выполняйте это упражнение с помощью кисти для мелких деталей.

Мы собираемся заполнить лист маленькими фигурами из палочек. Используйте любую краску и меняйте ее так часто, как захотите.

Прежде чем начать, вспомните основные части условного тела:

Овальная или круглая голова.

Одна прямая линия для шеи и туловища.

Горизонтальная линия плеч на соединении шеи и туловища.

По две линии для рук (от плеча до локтя, от локтя до кисти), исходящие из каждого плеча.

Форма кисти или линии пальцев.

По две линии для ног (от бедра до колена, от колена до щиколотки), исходящие из нижней точки линии туловища.

Форма ступни или короткая линия на концах ног.

**Совет.** Подход может показаться очень простым, но поверьте, с практикой рисунки станут сложнее, потому что азарт будет расти и однажды вы позволите себе экспериментировать. Кроме того, вы станете наблюдательнее, станете обращать внимание на формы ушей, носов и ртов живых людей. Как это часто бывает, озадачившись чем-то, мы начинаем видеть примеры повсюду.

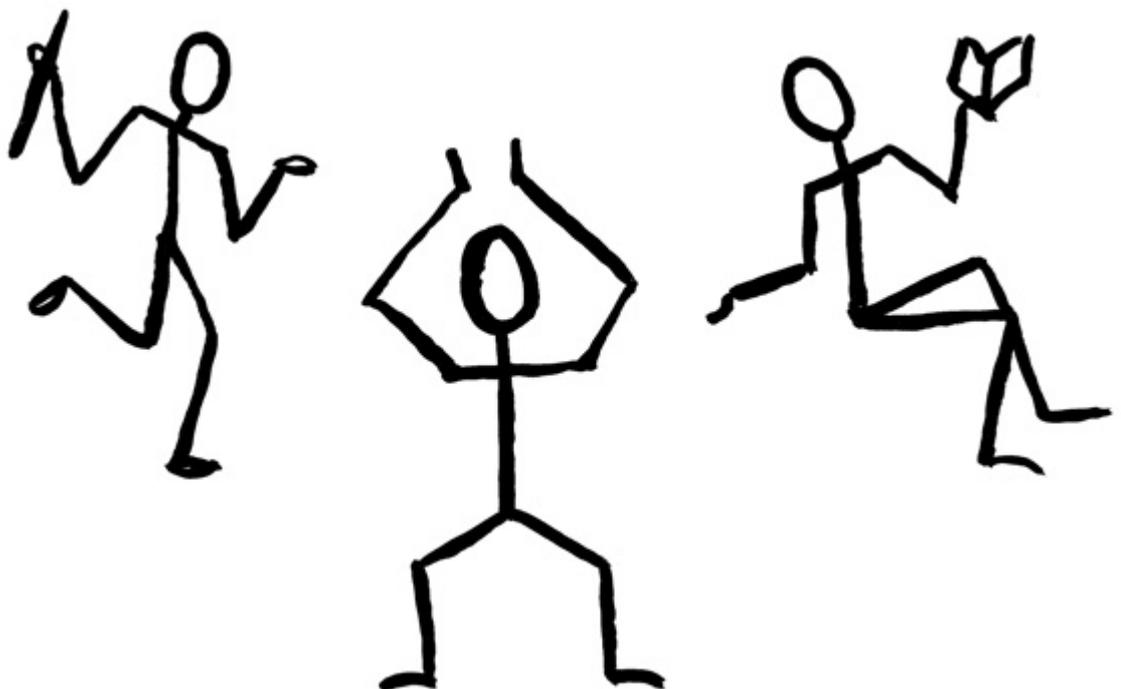
Используя перечисленные части тела, нарисуйте простую стоящую фигуру, как показано ниже. Начните с головы и двигайтесь вниз. Не беспокойтесь о пропорциях (на этот раз или вообще).

Посмотрите на фигуру и обратите внимание на основные сочленения — колени, локти, запястья и так далее. Теперь нарисуйте в этих местах маленькие кружки или шарики. Сравните получившуюся фигуру с иллюстрацией ниже.



*Человек из палочек идет*

Теперь нарисуйте движущиеся фигуры. Подумайте, какие действия могут совершать человечки из палочек. Начните с простого, помня о подвижных сочленениях. Изобразите три или больше таких фигур, сгибая конечности, чтобы передать движение. Рисуйте шарики-суставы, если с ними вам легче, но в целом это необязательно. Не стоит беспокоиться — это всего лишь игра.



*Движущиеся фигуры*

Выберите одну фигуру и добавьте разные детали: волосы, лицо, одежду — все что угодно.

***Спросите себя***

Нравятся вам человечки или нет? Будьте добры и проявите к себе уважение!

Нужны ли им какие-то вещи? Книга? Если человечки на улице — бита, мяч, зонт?

Что у них под ногами? Трава? Батут? Персидский ковер?  
Ваши человечки что-то делают вместе или каждый свое?



*Движущиеся фигуры*

### *Размышляем о работе*

После того как студенты попробовали новое, я всегда задаю им одни и те же вопросы: что показалось простым, а что сложным? Чтобы копнуть глубже, спросите себя: что именно далось легко? Что вы делали с удовольствием? Удивили ли вы себя?

Касательно второго вопроса — можете ли показать место или несколько мест на рисунке, которые дались с трудом? Мешал ли вам внутренний критик? Было ли такое, что рисование отдельных частей казалось большим риском? Как вам удалось продолжить? Получилось ли преодолеть возникшие границы? Если нет, не волнуйтесь — у вас будет другой шанс. Внутренние блоки имеют обыкновение появляться снова, возможно, даже во время следующего урока.

Так как техника визуальная, у нас получается своего рода карта мест, в которых что-то происходит, — будь то отвлекающий фактор или озарение. Подумайте над этим, прежде чем перейти к следующей странице.

## 9. МИФ, МАГИЯ И ПСИХИКА

*Коллективное бессознательное содержит все духовное наследие человеческой эволюции, рождаемое заново в структуре мозга каждого индивидуума.*

Карл Юнг<sup>28</sup>

Настало время бегло повторить пройденное. Вот что мы изучили за время нашего путешествия:

Импровизация: работа без плана, фантазирование на ходу.

Ценность и сила образов, создаваемых как средство изучения себя и своих ресурсов.

Важно принять нынешний уровень своих способностей.

Внутренние блоки — принять их как подарок и использовать во благо.

Ослабление контроля и избавление от перфекционизма.

Когда мы чуть дольше задерживаемся над рисунком, добавляя очередную деталь или начиная новую фигуру, мы учимся не торопиться и раз за разом избавляемся от напряжения, которое чувствуем, если образы приходят произвольно. Это не гонка, и мы не получим никакого приза, закончив раньше. По правде говоря, осознание того, что работа окончена, — долгий процесс, который будет длиться и после того, как вы дочитаете эту книгу.

Мы по-прежнему разминаем «мускулы» воображения. Но как насчет распространенного, почти постоянного беспокойства о том, где взять следующую идею? Во [второй главе](#) я заверила вас, что мы уже обладаем всем необходимым для ведения художественного дневника и что у каждого из нас есть свой архив визуальных образов, помогающий в рисовании. Перед нами может лежать чистый лист, но наш внутренний мир не пуст. Что же это в действительности означает? Откуда берутся образы?

Они приходят из разных источников. С одной стороны, мы призываем на помощь запахи, картинки и звуки из прошлого, которое формирует индивидуальную память. Но есть и другой колодец с вдохновением. Мы рождаемся с уже существующим внутри нас ресурсом, который можно обозначить как «психическую ДНК».

Согласно выдающемуся психоаналитику Карлу Юнгу, эта «ДНК» состоит из *архетипов*. Архетипы содержат определенный набор образов, поведенческих реакций и особенностей восприятия, которые современная наука признает встроенными в мозг как часть человеческого наследия. Это значит, что даже если мы не изучаем мифы и всемирную историю, мозг уже владеет информацией о ключевых персонажах — ребенке, великой матери, герое, обманщике, мудром старце. И это лишь малая часть. Это исконное наследие объясняет, почему народы по всему земному шару сочиняют похожие мифы в стремлении решить загадки мироздания.

Каждый архетип — не просто некая универсальная роль, но и прототип подлинного конфликта или трагедии, которую переживает персонаж. Мифолог Джозеф Кэмпбелл исследовал драму типичного героя в своей книге *The Hero with a Thousand Faces*<sup>17</sup>.

Эпический герой отправляется в неизведанные земли, проходит испытания и возвращается с неким впечатляющим даром для всего человечества. Это истории преображений, в которых герой сталкивается с темными силами, обнаруживает в себе скрытые возможности и делает все ради победы. Например, в гималайской истории Будды принц Сиддхартха отрекается от трона и оставляет мирскую суету. Сидя под священным

деревом Бодхи, он отвергает три искушения и через это обретает просветление. Позже он возвращается, чтобы учить людей осознавать и облегчать страдания. Это личное совершенствование тоже архетипично.

Где берут начало эти первобытные образы? Юнг считал, что так наши предки объясняли повторяющиеся природные явления. Например, фазы Луны, восходы и закаты. Повсюду люди сочиняли истории или мифы, чтобы истолковать то, что видели, но не до конца понимали. Поэтому теперь существуют такие архетипы Солнца и Луны, как бог Аполлон и богиня Селена у греков, солнечный бог Уицилопочтли и богиня Луны и Млечного Пути Койольшауки у ацтеков. В то время как большинство солнечных богов мужского рода, а лунных — женского, в Японии они изображаются в виде двух сестер — Солнечной дамы Аматерасу и дамы Луны Цукиёми<sup>29</sup>. Эти персонажи — из разных культур и принадлежат разным эрам, но у них много общего, потому что по своей сути мифы и легенды — это истории, которые первый человек рассказывал, чтобы объяснить свое место в мире, а также некоторые непостижимые для него явления.

Юнг полагал, что разные архетипы оживают в нас в зависимости от того, с чем мы сталкиваемся в мире. Это второй уровень образов. Когда мы оказываемся в определенных ситуациях, архетипы на уровне подсознания подсказывают нам модели поведения и помогают выполнить поставленную задачу. Посмотрите на женщину, которая держит новорожденного первенца и с нежностью смотрит в его лицо. Природный инстинкт кровных уз — одна из составляющих архетипа богини-матери, которая дарует жизнь всему. Архетип героя, упомянутый выше, виден и в гимнасте, готовящемся выступить на Олимпийских играх, и в балерине, выходящей на сцену. Они должны собрать все силы, победить внутреннего дракона и выступить как можно лучше.

Каким образом все это помогает нам рисовать в художественном дневнике? Как я уже говорила раньше, чистое искусство, сосредоточенное на процессе, а не на результате, позволяет появиться чему-то из глубин души. Многие думают, будто импровизация — случайность, но это не так. На самом деле импровизация помогает состояться диалогу между бессознательным и сознательным, позволяя нам добраться до архетипичных образов. Именно реальные действия — когда мы оставляем на бумаге пятно, точку или фигуру — выводят эти символы на поверхность. Кисть невольно рисует то, что нас волнует. Когда нам не нравится то, что мы видим, возникает конфликт.

Причина конфликтов в том, что архетипы содержат не только лучшие человеческие качества, но и, как писал Юнг, «все самое низкое и позорное, на что способен человек»<sup>30</sup>. Часто это истинные составляющие нашей сущности, которые мы отрицаем. И вы, возможно, скажете: «Я не хочу соприкасаться с низким и позорным».

А я отвечу, что вам стоит это сделать, и вот почему. Я была уверена, что внутри меня скрыто многое, до чего мне никак не удастся добраться. Поэтому я перестала писать с натуры и перешла на образы из своего воображения. В своих фантазиях я рисовала чудесную большую картину в невероятных цветах. И мой первый рисунок, выполненный в этой спонтанной манере, оказался именно таким — феерия красок и штрихов, которые выливались из меня почти без перерыва. Однако самое настоящее открытие я совершила, когда почувствовала огромное отвращение к нарисованному. Я чувствовала это всем своим существом — рисунок не был «нормальным». Женщина, которую я нарисовала,

была такой прекрасной, она была похожа на нимфу в окружении волн и ракушек. Дальше я нарисовала на ее коже желтые и розовые круги и тут же поняла, что они стали не украшением, а сочащимися язвами. Мне хотелось избавиться от них. Я смотрела на рисунок, и мне было плохо.

Раньше я бы закрасила вызывавшую отторжение картинку или начала все заново, но не теперь. На этот раз я села и заплакала. Женщина на рисунке была такой несчастной и уязвимой из-за ран и корост, покрывших ее тело. Отрицание, прикрытое моим «нет, только не это», оказалось в действительности жалостью и сочувствием к ее человеческим страданиям. Я не стала исправлять рисунок или пытаться сделать его лучше. Я не стала анализировать его значение. Я просто оставила все как есть, и это был великий прорыв.

Отрицание того, что не нравится или вызывает психологический дискомфорт, — распространенная реакция. Но, прерывая такую реакцию и проявляя к происходящему интерес, мы позволяем другой части нашей психики заявить о себе. Это естественно — хотеть, чтобы на бумаге появился светлый, солнечный и прекрасный портрет, но в нас есть и много другого. Воплощение на листе разных архетипов — израненного ребенка или волшебного дитя, воина, матери или героя — дает нам более полное и гибкое понимание того, кто мы такие. Дьявол и ангел, лгун и старец — это энергии, проходящие сквозь нас. Их появление на рисунке не означает, что мы будем действовать, как они, или что мы рискуем ими стать. Психика никогда не выдает того, к чему мы не готовы. На самом деле, выпуская эти энергии, мы становимся сильнее, гибче и менее подверженными перепадам настроения. Чем больше разных граней мы сможем в прямом смысле увидеть на листе, тем объективнее посмотрим на эти сущности внутри себя, не пренебрегая различными формами страха, недовольства или успеха. Чем полнее информация, чем лучше мы понимаем себя и окружающий мир, осознаем, почему другие люди и мы сами ведем себя так, а не иначе. Образы, невольно появляющиеся из-под кисти, вызывают реакции и чувства. А это именно то, что нужно, это позволит нам погрузиться в мир открытый.

От других ученых, исследующих эту область знаний, Юнга отличает уверенность, что познание внутреннего мира человека возможно не только в клинических условиях. Оно доступно любой личности, которая сталкивается с ежедневными трудностями. Для того времени это был значительный прорыв. На пути к самопознанию мы даем себе больше возможностей для выбора и способны привести больше творчества в свою жизнь.

Выпускать или не выпускать зарождающиеся образы наружу? Как добраться до этих персонажей с помощью следующего пятна краски? Все это важные вопросы. Можно посмотреть с другой стороны: Юнг говорил, что persona (латинское слово, обозначающее маску в древнеримском театре) — психическая структура, которую мы создаем, чтобы адаптироваться в каждодневной жизни и играть роль подчиненного, полицейского, учителя или какую угодно другую. Забывая, что мы больше, чем та или иная роль, мы лишаем себя пространства для игры и открытий. А разве есть более безопасное место для примерки других ролей, чем собственный дневник? Помню, как студент, подводя итоги работы в группе, написал: «Здесь я могу быть собой». Так что будьте собой. Дайте зеленый свет всему новому, в какой бы форме оно ни появлялось. Играйте все роли.

#### **КАРЛ ЮНГ И АКТИВНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ**

В 2009 году общественности стал доступен дневник, который сотню лет был скрыт от глаз, —

«Красная книга» психолога Карла Юнга. Обложка и переплет были глубокого красного цвета, название выполнено золотым тиснением. Дневник был написан каллиграфическим почерком. В нем Карл Юнг от первого лица описал трудный период в своей жизни. Поначалу, излагая свой опыт, психолог использовал только слова, но счел их «неуклюжими». Тогда он прибег к рисункам, чтобы с их помощью углубить свои исследования и проиллюстрировать борьбу собственного мозга и психики.

Именно тогда он разработал технику медитации, которую позже назвал активным воображением. С ее помощью содержание подсознания воплощается в умственных образах и повествовании. По сей день используемая в терапии по Юнгу, эта техника помогает визуализировать и материализовывать неосознанные аспекты или образы, позволяя им проявиться в форме истории с наименьшим вторжением «стражника» — аналитического мышления. Когда в 1913 году у Юнга начались видения и он стал слышать голоса, психоаналитик решил, что постарается удержаться от блокирования пугающих фантазий своего подсознания. Он чувствовал, что эти странные и порою ужасающие образы содержат информацию о происходящем. Вместо того чтобы отгонять эти видения, он предпочел провоцировать их через писательство и рисование.

Открыв для себя активное воображение, я поняла ценность диалога между мной и тем, что появлялось на страницах дневника. Это помогло мне отделить себя от могущественных демонов и от образов, которые я считала уродливыми. Позже, снова посмотрев на эти рисунки, я без осуждения вспомнила непростые чувства, которые тогда испытывала. В конце концов, когда я перестала считать себя неумехой из-за того, что картинки не были красивыми, эти образы подарили мне новое ощущение силы и подлинности моего творчества.

Я советую вам изобразить все это настолько красиво, насколько вы можете, в какой-нибудь книге в красивом переплете. Будет казаться, что вы создаете нечто банальное — но вам нужно это сделать, и тогда вы избавитесь от власти этих образов... Позже, когда все окажется в этой драгоценной книге, вы сможете взять ее, полистать — и это будет вашей церковью, вашим собором, тихим местом *вашего духа, где вы придете к возрождению.*

Карл Юнг<sup>21</sup>

### Подготовка к упражнению: подключитесь к своей «психической ДНК»

Архетипы окружают нас, их не придется долго искать. Они вплетены в сюжеты книг и фильмов. Это те самые сюрреалистичные персонажи наших снов — слишком добрые, слишком злые, слишком слабые или слишком могущественные. История — основополагающая часть активного воображения в рисовании. Возможно, вам будет легче мыслить категориями игры. Посмотрите на рисунок. Кто эти персонажи? Что они могут сказать друг другу или вам?

Я выполняла это упражнение много раз. Однажды, изобразив огромное изогнутое дерево, а под ним — бабушку и ребенка, я определила четыре персонажа: бабушку, ребенка, дерево и себя, хотя на картинке меня не было. «Общаясь» с рисунком в трудные времена, я услышала слова ободрения и мудрости, «сказанные» моей давно ушедшей бабушкой, которая всегда поддерживала мои детские творческие начинания. Это было волшебно — словно моя личная сказка.

Мир архетипов охватывает весь спектр характеров от богинь и мудрых старух до гномов. Но мы охотимся за самым интересным — не за светлыми, а за темными персонажами, так как именно они — те скрытые сущности, которых мы предпочитаем не видеть. Первое упражнение может показаться похожим на задание [«Нарисуйте своего критика»](#) из [седьмой главы](#), но есть существенная разница. Мы ищем не цензора, а способ придать обличье страхам, которые держат нас слишком крепко. Нечто неизвестное, шумящее по

ночам. Чего вы больше боитесь — того, что не сможете это сделать, или того, что все-таки сможете?

Одна моя студентка приехала на занятия прямиком из Нью-Йоркской публичной библиотеки, где проходила выставка, посвященная Мэри и Перси Шелли<sup>19</sup>. Безобразная фигура Франкенштейна стояла у нее перед глазами и была идеальным примером того, как монстры одновременно зачаровывают и отталкивают нас. Согласитесь, по той же причине нам до сих пор интересны вампиры. Не похожее на других чудовищ, творение Мэри Шелли вызывает симпатию из-за положения, в котором оно оказалось. Заложник судьбы, к которой сам он не приложил руки, Франкенштейн одновременно и монстр, и жертва. Наверняка так же мы можем посочувствовать чудовищам, появляющимся в наших снах или выходящим из-под кисти. Не исключено, что они потеряют свое влияние, как только обретут зримый облик на листе бумаги. Вместо того чтобы прятать или гнать от себя, давайте пригласим их и выслушаем их истории.

### **КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ И НЕЙРОБИОЛОГИЯ**

Карл Юнг разделял бессознательное на два уровня: личное и коллективное. Он считал, что личное бессознательное формируется нашим жизненным опытом, утраченными воспоминаниями и чувственным восприятием. Коллективное, которое интересует нас с вами, содержит архетипический материал, о котором говорилось выше. Сегодня ученые полагают, что могут определить, в какой части мозга находятся коллективные модели. Нейробиолог Як Панксепп выделил семь основных эмоциональных систем<sup>32</sup>, расположенных в подкорковой зоне, древнейшей части мозга.

Панксепп убежден, что выделенные им семь эмоциональных центров — поиск, ярость, страх, паника, похоть, забота и игра — не противоречат юнговским архетипам. Эти эмоции управляют нашим поведением и реакциями на внешние раздражители практически так же, как типичные модели Юнга. Например, «забота» соответствует архетипу великой матери, а «игра» — архетипу ребенка.

Одна из подкорковых областей, отвечающих за эмоции, — миндалевидное тело, о котором я говорила в [восьмой главе](#). (В ней мы рассматривали реакцию «бей или беги» в разделе [«Гиперопекающая миндалевидная железа»](#).) Панксепп обнаружил, что эмоции «ярость» и «злость» находятся в той же зоне, что и «страх». На мой взгляд, две первые эмоции соотносятся с юнговским архетипом воина, темная и порою иррациональная ипостась которого воплощена в индуистской богине Кали, символизирующей время и смерть.

Какие бы выводы ни сделали из этого нейробиология и психология, меня приводит в восторг тот факт, что научный мир принимает идею подсознательных мыслительных процессов. «Нет больше никаких сомнений в том, что целенаправленная мозговая активность проходит без сознательного участия личности», — написал последователь Юнга Артур Ниссер<sup>33</sup>.

### **Упражнение 1: тварь из Черной лагуны**

Взятая из одноименного фильма<sup>19</sup>, эта колоритная фраза стала частью массовой культуры — и мне это нравится. («О, моя кожа — как у твари из “Черной лагуны”».) По сравнению с убедительными цифровыми существами из таких фильмов, как «Чужой» и «Парк Юрского периода», или жутким Бледным человеком из «Лабиринта фавна» тварь недостаточно детализирована и потому комична. Смешное не может быть страшным. Как и в случае с другими картинками, мы просто поиграем. Посмотрим, куда заведет нас кисть.

*Пример мантры:* «Это всего лишь краска и бумага!» (Эта мантра требует повторения.)

Изобразите большое пятно любого цвета. Позвольте существу выйти из-под вашей кисти. Придумайте ему голову, хвост, когти, клыки.

Так же как при изображении людей, вернитесь к голове и добавьте любые необходимые детали. Предела количеству глаз или размеру рта не существует.

**Совет.** Нарисуйте столько глаз, носов или ртов, сколько получится. Продолжайте рисовать их,

пока есть запал.

Проделайте то же самое с конечностями — руками, ногами, хвостами. Начните с того, что получится из первой капли краски, а потом добавляйте все, что, по-вашему, нужно добавить, даже если вы не хотите, чтобы это там было. Если вы не хотите, чтобы какая-то деталь оказалась там, *тем более* рисуйте ее.

Какая у вашего существа кожа? Шероховатая, чешуйчатая, колючая или похожая на творог? Поработайте над этим.

Где находится существо и что оно делает? Я вспоминаю тетю Аду из «Неуютной фермы» (очень, *очень* смешного английского фильма), которая повторяла снова и снова: «Я видела что-то гадкое в сарае!»



*Не одно, а целых два существа живут в этой старой лагуне*

***Задайте вопросы своей картинке (активное воображение)***

Поговорите со своими рисунками. Возможно, это приведет вас к новой детали на рисунке или к следующей картинке.

Кто ты?

Почему ты показался мне? Почему сегодня?

Ты один?

Тебе что-то нужно?

Что дальше?



*Мое чудовище нельзя остановить.  
Оно оставляет после себя смерть и разрушение*

### *Размышляем о работе*

Это неважно, если ваше существо окажется скорее комичным, чем устрашающим. Только намерение имеет значение. Это упражнение очень ценно для работы с внутренними блоками. В следующий раз, когда во время рисования вы почувствуете себя во власти всепоглощающего страха или непреодолимой ярости, попытайтесь остановиться и проанализировать свои ощущения. Где в вашем теле сидит это чувство? Какого оно цвета? Что оно хочет сделать с вашим рисунком? Я много раз использовала прием под условным названием «Фильм ужасов», чтобы визуализировать произошедшее событие. Осознаю ли я, что слишком остро реагирую на неприятность или неудачу? Или я оказалась в ситуации, которую не могу контролировать? Вместо того чтобы разорвать листок, я дам моему существу весьма опасные на вид ножницы. И позволю ему изрезать что-нибудь на рисунке. В дальнейшем, как бы я ни пыталась изобразить самое страшное и ужасное чудовище, оно получалось все более расплывчатым и забавным, заставляя меня смеяться над собой и чувствовать, как ослабевает напряжение. Это и есть магическая преобразующая сила создания образов.

### **Упражнение 2: возвращение в пещеру**

В пещерах есть что-то фундаментальное, возвращающее нас к корням и первой примитивной наскальной живописи. Закройте глаза и представьте, что идете по дороге. Эта дорога песчаная или усыпана листьями, ровная или бугристая? Найдите свою пещеру и нарисуйте сокровища, которые обнаружите в ней. Вы можете находиться внутри, снаружи или в двух местах одновременно. Все варианты возможны.

Как и во всех наших рисунках, нет необходимости соблюдать перспективу.

*Пример мантры:* «Все необходимое есть во мне».

Примерно в центре листа нарисуйте очертания входа. Он может быть широким или узким (широкий вход наподобие дуги как раз подойдет), высота на ваше усмотрение.

Теперь вы либо вне пещеры и заглядываете внутрь, либо внутри и выглядываете наружу. Играя с возможными вариантами, принимайте все, что придет на ум. Используйте свои знания о человеческой

эволюции или перенесите рисунок в наше время. Добавьте все, что пожелаете.

Если вы внутри:

Что вы видите в пещере? Начните с простого. Например:

Орудия труда

Пища

Игры

Предметы первой необходимости

Люди: что они делают?

Животные

Наскальные рисунки

Если вы снаружи:

Где вы находитесь и что есть рядом? Гора, лес, океан, мерзлая тундра?

Есть ли дорога, ведущая к пещере?

Есть ли на входе какие-то знаки или таблички?

Кто/что есть поблизости?

Он чужак или живет здесь?



*Взгляд из пещеры наружу*

### ***Спросите себя***

Какая из появившихся деталей удивила вас? Есть ли там кто-то/что-то, с кем можно поговорить? Например, с явлением природы, предметом, созданным вручную, каким-то существом или человеком?

Что вам хотят сказать?

Знает ли этот предмет или существо, что должно произойти дальше, или что нужно для завершения истории?

### ***Размышляем о работе***

Иногда, пытаясь «заговорить» с предметом, полезно вспомнить о семейной реликвии или памятном подарке и представить, какие истории они могли бы рассказать о своих владельцах и о мире, в котором их использовали. Даже пуговица на любимом пиджаке может рассказать, где бывала и что видела. Детьми мы любили такие игры. В детстве, сидя за столом, в своем воображении я часто превращала вилки, ложки и ножи в людей и

заставляла их разыгрывать разные сцены. Нам просто нужно разогреть остывший мотор.

## 10. РАБОТАЕМ НА ПРЕДЕЛЕ

*Мы оставили исхоженные берега доказанных фактов и успешно проведенных опытов. Теперь мы исследуем не нанесенные на карту моря воображения.*

Энн Морроу Линдберг<sup>24</sup>

Вначале мы рисовали без плана и учились доверять неизвестному. Мы разминали мускулы воображения, привыкая находиться в неопределенности до тех пор, пока не возникнет образ. Всякий раз подвешенное состояние укрепляет способность принимать идею в любой ее форме. Как нам двигаться вперед? Как совершенствоваться? О чем мы должны помнить, когда кладем перед собой лист бумаги?

Как и в любом другом деле, нужно начинать из той точки, в которой вы находитесь, и настроиться на позитивное восприятие своих первых шагов. Делать успехи — то есть расширять и углублять опыт рисования — значит возвращаться к чему-то в прошлом и оказываться под ударом. Вы дали тактическое согласие на риск независимо от того, велик ли он будет. Каждый раз, когда вы рискуете, вы прокладываете дорогу к следующему эпизоду, а со временем — к целому их ряду. Это головокружительный опыт, который дарит целую гамму эмоций — от мрачных до самых светлых.

Если вы будете рисовать только то, что умеете, или что уже сложилось у вас в голове, то откуда возьмутся открытия? Творчество — это проникновение в неизвестное, исследование нового. Однако новизна — понятие индивидуальное и субъективное. Каждому из нас нужно перейти собственную реку. Цель — узнать то, чего вы о себе не знаете. Нужно понять, что сдерживает вашу фантазию — страх или слепое следование правилам.

Необходимо постоянно концентрироваться на том, что еще вы можете сделать. Это способ двигаться вперед, мера вашего развития. Работать на пределе значит продвигаться во время очередного сеанса рисования на шаг дальше, чем в прошлый раз. Когда возникают трудности, нужно спросить себя: «Что останавливает меня?» и «Какого результата я опасаясь?».

Чего вы боитесь:

Испортить рисунок?

Выглядеть глупо?

Нарисовать недостаточно хорошо?

Что если воображение подкидывает вам образы, которые не сулят ничего хорошего и похожи скорее на страшную сказку с элементами жестокости или даже сексуального насилия? В такие моменты нужно обратиться к мифам и узнать то, что так зачаровывало Карла Юнга и Джозефа Кэмпбелла. Многие помнят диснеевскую версию «Белоснежки» и представляют себе злую королеву. Так вот, королева выглядит весьма кроткой на фоне мачехи из сказки братьев Grimm «Можжевеловое дерево», которая отрубила голову пасынку и переложила вину на собственную дочь.

Знаете ли вы, что многие сказки, на которых мы выросли, — это смягченные варианты оригиналов? Изначально они были довольно натуралистичными и порой откровенно непристойными. А злые существа — ведьмы, колдуньи, гоблины — были показаны во всей полноте своих характеров, а не в тех урезанных и адаптированных версиях, которые создали Вильгельм и Якоб Grimm. Герои не бывают абсолютно положительными или

абсолютно отрицательными.

Возьмем, к примеру, Бабу-ягу, старую колдунью из славянских сказок. Она и опасна, и мудра. Похищая детей и держа их в плену в одной сказке, в другой она может помочь герою в его поисках, подарив волшебную вещь и дав мудрые наставления. Такие персонажи могут быть одновременно добрыми и злыми, молодыми и старыми, даровать жизнь и приносить смерть. Это естественный порядок вещей — двойственная природа мира, характеризующая восточными символами инь и ян. Другой пример — Шива, мужское индуистское божество, связанное со смертью и разрушениями. Его энергия уравнивается браком с Парвати — доброй богиней любви и преданности.

Многие студенты стесняются появления в их рисунках любых образов, связанных с насилием и сексуальностью. Частично причина коренится в страхе осуждения, но, кроме того, действуют и старые табу, согласно которым подобным проявлениям нет места даже в личном дневнике. Я пытаюсь объяснить, что с помощью кисти освобождается энергия, которой зачастую нет места в повседневной жизни. Наши рисунки не определяют нашу сущность и не являются тревожными сигналами. Дайте им волю здесь и сейчас, и затем они оставят вас.

Подобный опыт был у моей студентки Лены во время художественного занятия в женской группе. Она хотела нарисовать определенную картинку, но у кисти, казалось, были другие планы. Когда мы с интересом взглянули на рисунок, Лена сказала, что собиралась изобразить изящное ангелоподобное существо, женщину, излучающую спокойствие. Но получилась грузная фигура с пышным бюстом. «Я просто не могу от нее избавиться!» — сказала она, имея в виду грудь. Чуть раньше внушительный бюст появлялся, когда она лепила фигуру из глины. Лена удалила лишнюю глину, но пышная грудь появилась снова — теперь на рисунке. Отмахнуться от образа не получится. Если что-то ищет выход, оно будет напоминать о себе снова и снова. Лена поймала себя на том, что смеется, и смущения как не бывало.

Насколько сильнее и внутренне богаче мы стали бы, если бы принимали все возникающие образы как неотъемлемые части эксперимента — и самые обычные, и прекрасные, и те, что заставляют страдать, и безобразные, и чувственные. Умение смеяться над собой поможет этого добиться.

По своей сути творчество — это образование связей между обрывками информации в мозге. А еще это важная часть механизма юмора. Исследования, посвященные созданию образов в мозге, показали, что смех связан не только с речевыми зонами, но и с зонами удовольствия, производящими дофамин. Вне всяких сомнений, мы чувствуем себя лучше, когда смеемся! В греческом мифе о Деметре и Персефоне скорбящая мать смогла выйти из оцепенения только благодаря юмору. Для нас это показательный пример исцеляющей силы смеха — в рисовании и в жизни.

Как образованный — не говоря уже творческий — человек может думать, что возможно изображать только лишь чистое и прекрасное, безо всяких для себя последствий отрицая или даже отталкивая все остальное? Как можем мы ожидать от себя одних только радужных образов и мыслей? Творческий процесс проходит иначе. Сказки и всяческие истории рассказывают детям для того, чтобы они узнали о существовании света и тьмы.

Все в мире стремится к балансу. Когда вы будете работать в этой технике, я советую

отделять себя от любых значений, связанных с нарисованным. Вы — не то, что вы рисуете, вы — проводник тех энергий, которые проходят через вас и формируют эти образы. Стоит осудить их, и важнейшая связь с процессом будет потеряна. Неумеренный анализ своих действий прерывает поток. Это инь и ян рисования. Доброжелательное отношение к разнообразию образов поможет добраться до источника вдохновения. Вы рисуете в темных тонах для того, чтобы пришел свет.

### **ЗАБАВНЫЙ СЛУЧАЙ НА ПУТИ К РЕКЕ СТИКС**

*Многие знают греческий миф о богине плодородия Деметре и ее дочери Персефоне, похищенной Аидом — властителем подземного царства<sup>35</sup>.*

*Ниже я приведу версию этой истории с некой изюминкой. Впервые я встретила этот вариант в работах мифолога и лектора Джозефа Кэмпбелла<sup>36</sup> и психоаналитика юнгианской школы Клариссы Пинколы Эстес<sup>37</sup>, которая ведет «терапию историями», транслируя их по радио в «горячие точки» мира.*

Давным-давно, когда на Земле еще не было зимы, две богини, Деметра и Персефона, оберегали посевы. И хотя растения проходили естественный цикл жизни и смерти, ни одно поле не пустовало.

Однажды Персефона гуляла по лугу, собирая цветы. Вдруг земля разверзлась, и из недр ее появился на золотой колеснице темный бог Аид. Не обращая внимания на крик Персефоны, он увез ее к себе и сделал царицей подземного мира мертвых. Деметра, слышавшая отчаянные крики дочери, искала ее девять дней и девять ночей. Погрузившись в страдания, она не ела и не пила. Все хлеба завяли и поля опустели, потому что убитая горем Деметра не заботилась больше об окружавшей ее жизни.

Потерянная и подавленная, она бесцельно бродила и, наконец, пришла к роднику. Безутешная Деметра села у воды, не представляя, что делать дальше. Из деревни пришли люди, чтобы поддержать ее. Но все старания были напрасны, пока перед богиней не появилось чудное маленькое существо. Старая Баубо — тоже богиня — была маленькой и безголовой. Она принялась танцевать вокруг Деметры и вдруг задрала юбку, обнажив свое тело. Соски служили ей глазами, а влагалище — ртом. В момент этой необычной откровенности Деметра рассмеялась, и смех развеял чары, сковавшие ее горем. Она словно пробудилась и решила идти к солнечному богу Гелиосу, который видит все, что происходит на Земле. От него она узнала, где находится Персефона, и что в этой истории замешан Зевс. Лишь тогда она смогла заключить с Зевсом и Аидом соглашение о том, что ее дочь будет проводить три месяца в году с Аидом, а другие девять — с ней.



*Баубо*

Баубо — это древняя богиня бесстыдства, и ее танец выполняет важную функцию. Непристойная

и неожиданная выходка Баубо застаёт Деметру врасплох. Ситуация настолько необычна, что Деметра рассмеялась, прежде чем смогла проанализировать ее, и это помогло ей избавиться от оцепенения. Мне нравится этот сюжет, и я вспоминаю его, когда начинаю относиться к себе слишком серьезно. В рисовании мы также можем разрушать эмоциональные блоки через неожиданные и забавные образы.

### Подготовка к упражнению: порой незнание — счастье, или искусство неведения

В любой момент внутренний цензор готов взять бразды правления в свои руки и сказать нам: «Я знаю».

Я знаю:

Что мне нравится.

Что запрещено.

Что отвратительно.

Что имеет смысл.

Чего цензор не знает, так это как задавать вопросы и проявлять любопытство. Преимущество студентов, которые не оканчивали художественную школу, в том, что им неведома теория цвета и техника изображения анатомически правильной фигуры. Они свободно рисуют слишком длинные конечности или выбирают смелые сочетания цветов, хотя иногда их тоже нужно к этому подтолкнуть. Нетренированный глаз способен взглянуть на вещи под другим углом. Секрет в том, чтобы расспросить внутреннего критика. Один из простейших ответов: «Я не знаю, что означает эта картинка», и вы действительно можете не знать. Либо вы недостаточно глубоко копнули, либо вам просто не суждено узнать. Многие мои рисунки так и не раскрывают своей сути. Они словно шаг на пути к другим картинкам, которые позволят себя читать.

### ПРЕДСТАВЬТЕ, КАК СМЕЕТСЯ ВАШ МОЗГ

Кроме общеизвестных ощущений, которые вызывает у нас смех, у него есть и научно доказанные свойства: он не только развлекает, но также благотворно влияет на иммунную, сердечно-сосудистую и эндокринную системы. Этот механизм человеческой психики помогает справиться со стрессом, генерировать идеи и привлекать партнеров.

Способностью улыбаться и смеяться обладают представители животного мира (были проведены эксперименты, во время которых ученые щекотали приматов), но умение понимать шутку или находить что-то смешным — исключительно человеческая черта, которая не так давно стала объектом научных исследований. В мире так много боли и страха потому, что никто не пытался изобрести «таблетку смеха». Но благодаря компьютерной томографии ученым легче выявить, какие зоны мозга отвечают за восприятие смешного и, следовательно, определить психологическую пользу.

Сила юмора — в неожиданности, в непредсказуемом повороте событий (вспомните старуху Баубо). В весеннем выпуске 2010 года журнала *On the Brain* Гарвардской медицинской школы перечислены три фазы, из которых состоит любое переживание смешного.

Слушатель сталкивается с чем-то неожиданным, неким непредсказуемым фактором. Это может быть заключительная фраза, содержащая изюминку.

Слушатель пытается осмыслить информацию.

Слушатель решает, смешно ли сказанное, и тогда либо смеется, либо не смеется.

Хотя этот список подразумевает активное слушание, все эти фазы чрезвычайно быстро сменяют друг друга в мозгу, и нам не нужно диктовать ему, что делать и в каком порядке. С первой строки шутки лобная доля начинает работать, пытаясь осмыслить входящую информацию.

Это соответствует открытиям, которые я привела в справке [«Озарение на гамма-частоте»](#) в [сельмой главе](#). Перед тем как приходит озарение, левое полушарие сосредоточивается на предоставленных данных, в то время как правое просматривает давние воспоминания в поисках соответствующего материала.

Дальнейшие исследования в области юмора показывают, что, когда мы смеемся, задействована другая часть мозга. В Школе медицины при Гарвардском университете команда исследователей проанализировала ответы шестнадцати здоровых людей в возрасте от 16 до 22 лет, оценивавших рисунки на предмет юмора<sup>28</sup>. Пока испытуемые просматривали и оценивали 84 карикатуры, нажимая на соответствующие кнопки, ученые изучали соответствие между движением крови и градациями смешного.

Компьютерная томография подтвердила вовлеченность тех зон мозга, которые и до этого ученые связывали с восприятием смешного, как это произошло с областями, отвечающими за речь. Но исследования выявили и новую зону. Поначалу считалось, что функции юмора задействуют сеть подкорковых областей, основная часть которых известна как подкрепляющие системы, включая центр удовольствия и уже знакомую нам миндалевидную железу.

Хотя миндалевидная железа, как мы выяснили, чаще всего связана с отрицательными эмоциями, в данном случае она играет ключевую роль в получении удовольствия через подкрепляющую систему и выделении дофамина. Повреждение этой структуры ведет к расстройству памяти и депрессии. Центр удовольствия тоже участвует в получении положительных эмоций и вызывает смех, выделяя дофамин в качестве «вознаграждения».

Тогда как более ранние исследования показали вовлеченность подкрепляющей системы человека в механизмы юмора, этот эксперимент продемонстрировал значительное увеличение активности структур, снабжающих мозг дофамином, когда испытуемые сравнивали смешные картинки с несмешными.

Что все это значит для нашего художественного дневника? Не относитесь к себе слишком серьезно. Находите смешное в себе или своем рисунке, и тогда вы сможете сбросить любые оковы, открывая путь для озарений. Это полезно для мозга.

Ученые Каруна Субраманьям и ее коллеги из Северо-Западного университета выяснили, что озарение скорее приходит, когда человек находится в хорошем расположении духа<sup>29</sup>. Так что позвольте себе быть смешным. Ведь никто не смотрит. Никому нет дела. Я не из тех, кто смеется над рядовыми шутками, но когда я встречаюсь с сестрой, мы хохочем до упаду над самыми нелепыми вещами, чаще всего над собственным телом. На самом деле, человеческое тело довольно забавное. Стоит произнести «волосы в носу», как я уже катаюсь со смеху. А что веселит вас?

Нарисуйте то, что заставляет вас смеяться взахлеб.

### **Упражнение 1: «я» внешнее и «я» внутреннее**

Мы будем исследовать образы, которые символизируют спрятанные глубоко чувства, совсем не те, которые вы показываете миру. Используя идею Юнга об архетипах, вы можете изобразить маски или лица — то, что видит мир, и то, что скрыто от глаз. Во время этого упражнения мы будем рисовать внутри двух овалов и попытаемся разбудить обе ипостаси.

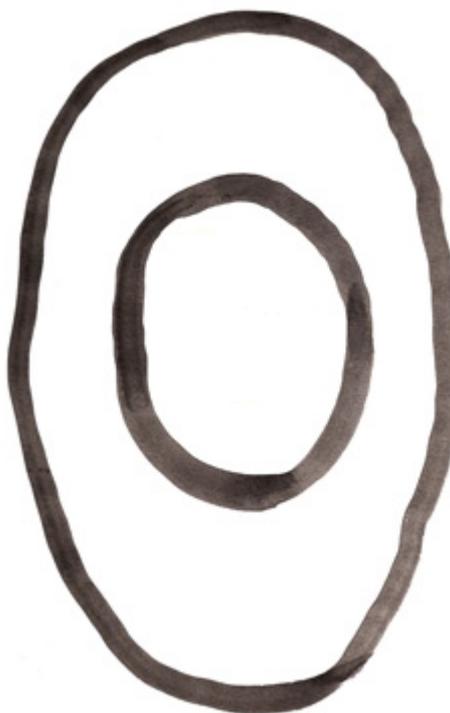
*Пример мантры:* «Я не то, что я рисую».

Сначала прочитайте все части задания.

Подготовка: вы можете нарисовать два овала на одном или на двух листах. Можно вписать один овал в другой, чтобы лучше проиллюстрировать идею внутреннего и внешнего миров. Нет единственно верного способа.



*Рядом на одном листе*



*Один овал в другом*

Ответьте на вопросы ниже с помощью образов, символов или готовых фигур. Они — ваш ориентир.

Используйте их в таком количестве, в каком хотите, или придумайте свои.

Внешний овал: внешнее «я» может включать интересы, карьеру и/или отношения.

***Спросите себя***

Что я люблю делать?

Какие роли играю?

Что я думаю о себе или как хочу выглядеть в глазах окружающих?



*Быть бабушкой — это здорово!*

Внутренний овал: внутреннее «я» включает личные желания, чувства или воспоминания.



*У бабушек много морщин, но мне все равно*

### ***Спросите себя***

Что меня заботит? Кого я люблю?

Чем я мечтаю заниматься, чем желаю владеть и что хочу увидеть? О чем или о ком я помню?

Как я себя ощущаю? Что считаю частью себя?

**Совет.** Одно состояние может быть спокойным, другое — более активным. Разумеется, мы постоянно меняемся, поэтому единого верного ответа не существует. Главное помните, что это игра.

### ***Размышляем о работе***

Может показаться, что мантра, которую я выбрала для этого упражнения, — «Я не то, что я рисую» — противоречит заданию, сфокусированному на вашем восприятии себя. Она нужна в качестве напоминания: что бы вы ни нарисовали сегодня, это не отражает всей вашей сути. Это лишь часть неполного представления о вас, и даже эта часть в той или иной мере меняется каждый раз, когда вы беретесь за кисть. Один рисунок никогда не сможет вместить вас полностью. Подобно истории со студенткой, которая беспокоилась из-за преследовавшего ее образа пышной груди, картинки могут рассмешить нас и принести облегчение. Наше восприятие себя может оказаться под сомнением, может нуждаться в детализации или в небольших поправках.

### ***Упражнение 2: отбросьте заботы***

Иногда кажется, что все против вас. Если появляется еще одна проблема, то вы уже готовы кричать от отчаяния. В такие времена нужно сбросить ношу, отдохнуть, восстановить силы и подумать ясной головой. Одни достигают этого с помощью сна, другие — с помощью пробежки, езды на велосипеде, третьи пишут на бумаге списки. Визуализируя и рисуя то, что вас тяготит, вы можете облегчить свою участь. Что вам хочется сохранить, а от чего избавиться?

С помощью рисования мы можем все выплеснуть на бумагу. Нам только нужен контейнер, символы тяжелой

ноши, место, куда мы хотели бы их выбросить, и, пожалуй, рука, которая все это сделает.

Как начать:

Нарисуйте открытый контейнер — мешок, коробку, сундук, пакет, сумку, корзину для белья.

Что за тяжесть вы носите?

Можно нарисовать упрощенные изображения источников беспокойств: автомобиль с валящим из него дымом, сломанную стиральную машину и так далее...

Или

Закройте глаза и продиагностируйте тело, как мы делали в [седьмой главе](#). Обнаружив какое-то ощущение, спросите себя: «На что это похоже? Оно тяжелое, холодное, твердое, дергающее, тошнотворное, тянущее, горячее, грохочущее, кипящее?»

Теперь придумайте один или два образа для этого чувства и положите их в контейнер. Например, валуны, галька или лава символизируют нечто тяжелое, твердое или кипящее.



*Плохой день на пляже Black Rock*

### ***Спросите себя***

Кто выбросит эту ношу? Если вы не знаете, пусть решает кисть. Начните с головы, а потом добавьте простые очертания тела. Пусть будет то, что получается само. Если вам не хватает места, тем лучше. Втисните туловище на страницу, уменьшая отдельные его части. Пропорции не имеют значения. Где находится этот персонаж — на море, на горе мусора, в большой яме? Изобразите часть нужного места на этой или на следующей странице.

### ***Размышляем о работе***

Вы легко придумали наполнение для контейнера или нет? Хватило ли вам одного контейнера? Как и с другими упражнениями, не нужно ждать следующей чистой страницы, чтобы попробовать эту технику. Наполнение контейнера «мусором» из вашей жизни можно использовать во время любого сеанса рисования, когда внутренний критик накладывает слишком много запретов или мешает, напоминая о других делах, которыми нужно заняться, вместо того чтобы рисовать какую-то глупую картинку. У одной моей студентки на рисунке уже была корзина для белья, поэтому, когда она почувствовала тяжесть самокритики, под рукой очень кстати оказалось идеальное вместилище для ее «груза».

## 11. СДЕЛАНО ЗНАЧИТ СДЕЛАНО

*Хорошо приближаться к концу пути. Но именно путь в конечном счете имеет значение.*

Урсула Ле Гуин<sup>40</sup>

К этому моменту нашего путешествия мы узнали, как погрузиться в процесс рисования и продолжать двигаться вперед, заново переживая эмоции, задавая себе вопросы и заимствуя идеи из множества источников. Но как узнать, когда дело сделано и можно начать с чистого листа?

Как и во многих других областях, здесь нет жестких правил. Момент, когда нужно отступить и оставить нарисованную картинку, иногда трудно поймать. Нужны дополнительные вопросы.

Я хочу остановиться, потому что...

Эмоции слишком сильные — я ненавижу то, что рисую, это меня пугает.

Мне не нравится то, что получилось.

Я слишком устал и не хочу продолжать.

Мне скучно.

Здесь нечего добавить.

Или...

Я чувствую полноту и законченность (даже если рисунок мне не нравится). У меня не осталось никаких скрытых сильных эмоций.

Если, отвечая на первые пять вопросов, в глубине души вы испытывали сомнение, его нужно развеять. Возможно, стоит продолжить рисовать. Что еще может выйти из-под кисти? Часто усталость, скука и недовольство появляются, когда приходится тратить энергию на подавление нежелательных образов или чувств. Остановиться, потому что кажется, будто нечего добавить, и остановиться, потому что все уже сказано, — не одно и то же.

Конечно, каждый сеанс рисования проходит по-разному. Не всякая страница изобилует деталями, и разные картинки не будут вызывать эмоции одной и той же силы. Одни страницы похожи на медитацию, в то время как другие напоминают войну, где энергия то течет, то останавливается. Иногда мы начинаем рисование с тяжелым грузом на плечах, иногда бредем, не разбирая дороги. Повторюсь, это вопрос намерения. Чего я хочу добиться здесь и сейчас, заполняя эту страницу? Хочу ли я освободиться от того, что меня беспокоит? Готов ли удерживать себя, пока кисть ищет свой путь?

Вполне естественно желание отступить от чего-то неприятного и бросить рисунок, не дав себе возможности найти лекарства от болезненного чувства или увидеть продолжение истории. Продолжая рисовать, мы становимся более сосредоточенными, получаем необходимое для выявления блоков время, находим способы пройти через них не с помощью усердных попыток, а играя по другим правилам. Вспомните историю из [второй главы](#) о двух четырехлетних художницах, рисовавших грязную реку и гигантского краба. Чтобы не стать жертвами краба, они обошли его, создав Путь радости. Так и мы способны спастись от неприятностей, вообразив и нарисовав следующий шаг.

Во время своего второго занятия Карла выполняла упражнение [«Органическое рисование, или Разветвление»](#) из [шестой главы](#). У нее закончились идеи, она была недовольна. И вот

сильное чувство «тут слишком много всего» обездвижило ее.

Как она могла пробиться через этот блок? Когда Карла вслух перечислила, что она готова сделать с рисунком, лишь бы почувствовать себя лучше, в ее голове появился образ сапога, топавшего по болоту. Если бы Карла действительно испортила то, что нарисовала, или разорвала лист, это добавило бы проблем, а изображение сапога не могло повредить. «Нарисуй самый ужасный сапог, какой только возможно», — посоветовала я.

Это помогло ей продержаться до конца занятия, но в следующий раз этот рисунок снова доставил ей массу неприятностей. «Как мне узнать, что дело сделано?» — спросила она. Я заметила, что оставить рисунок, потому что он закончен, и бросить его, потому что с ним связано много трудностей, — не одно и то же. Скорее всего, можно добавить нечто такое, что придаст ему завершенность.

Карла сказала, что разветвление, которое она нарисовала на прошлой неделе, напоминает ей трещины во льду. Что значит лед? Катание на коньках, хоккей и прогулки, которые могут быть опасными... Но попытки сделать эту картинку реалистичной скорее ограничивали возможности. Совместный мозговой штурм не помог Карле вернуться к рисованию, и я предложила взять любой цвет и добавить какую-то фигуру или просто обвести то, что уже есть на листе, не обращая внимания на смысловое содержание. Не колеблясь, кисть Карлы выбрала зеленую краску и положила ее на бумагу. Пятно быстро превратилось в черепаху, на которой появились шляпа и шарф. Недавно Карла читала о реке Амазонке, но чувствовала, что животное, живущее в таких местах, не впишется в ее ледяную стихию. Однако оно вписалось. У Карлы были нужные ответы, но логика твердила, что они неуместны. Достаточно преодолеть барьеры логики, и тогда можно оставить рисунок в покое.

Хотя, заканчивая работу над рисунком, желательно находить решение всех вопросов, это не всегда удается. Могу вас заверить — неисчерпанные темы появятся снова. То, что не находит выхода на одной странице, напоминает о себе на другой. Рисование выявляет такие темы. Вы думаете, что справились с желанием сделать картинку осмысленной или преодолели страх перед изображением чего-то уродливого. Я уверена, что так и есть. Дело в том, что повторное появление образа не умаляет предыдущих заслуг, но означает, что в этом направлении нужно поработать еще.

Я рисовала картинку, центральным образом которой был некто вроде клоуна или жонглера. Когда я вернулась к рисунку после перерыва в несколько дней, меня беспокоил внутренний голос, утверждавший, что изображению недостает целостности. Чего-то не хватало. Это знакомое мне чувство, оно заявляет о себе время от времени. Я знала, что чем упорнее стану прорисовывать персонаж, тем более расплывчатым он будет. Потому я решила обвести черным уже нарисованные элементы. Я уже знала, что рисование кистью для мелких деталей помогает мне держаться на плаву. Мне хотелось закончить картинку, но я знала, что тут нужно что-то еще. Только никак не могла понять, что именно.

Проблема была не в том, чтобы изобразить клоуна правильно с анатомической точки зрения или сделать рисунок более эстетичным. Я чувствовала недосказанность. Хотя я не сторонник пялиться на лист в ожидании вдохновения, иногда полезно остановиться буквально на несколько секунд, чтобы оценить, чего еще не хватает, особенно когда дело движется к концу. Взглянув на рисунок, я зацепилась взглядом за маленькую фиолетовую

рыбку в углу. Все это время я удерживалась от того, чтобы дорисовать других рыбок, но теперь задумалась, почему. Единственный способ узнать это — добавить еще несколько штук.

Когда я сделала это, внутренний голос спросил: «Может быть, еще?» Да! Я чувствовала, что энергия растет по мере того, как я пускаю косяк рыб через тело клоуна. Потом я добавила глаза и улыбающийся рот каждой рыбе. В эту минуту стало ясно, что внутренний конфликт разрешен. Я чувствовала себя счастливой и знала, что закончила. Стоило посмотреть на рисунок, как в голове возникло название: «Рыба-клоун».

«Я такая смешная», — подумала я.



*Моя рыба-клоун*

Каждый раз, когда мы исследуем на бумаге внутренний блок, маленькая комната внутри нас становится больше. Мы можем назвать ее сердцем, умом, душой или, скорее, всем сразу. Чем больше эта комната, тем больше пространства у нас есть для движения, так как мы меньше ограничены старым восприятием себя. Чем больше комната, тем выше изобретательность, которая подогревает нужную энергию и помогает выходить из очередного тупика. Если вам кажется невероятным, что любой нарисованный образ, фигура, дерево, человек или существо способны на такое воздействие, так это потому, что это *действительно* невероятно. Способность мозга изменяться и создавать новые нервные проводящие пути — удивительна.

Когда мы выходим из зоны комфорта и встаем лицом к лицу с очередными трудностями, образуются свежие нейронные связи. Каждая страница дневника ставит перед нами свои препятствия, пока мы пытаемся добавлять все больше деталей и ничего не держать в себе. Идя наперекор старым табу или заставляя их отступить, мы активируем нейроны, которые контролируют это действие, и в это время они многократно раздражаются. Чем больше

они раздражаются, тем крупнее становятся и движутся навстречу друг другу. Они встречаются, соприкасаются и начинают общаться. Мы получаем гудящую сеть нейронов, работающих на нас.

Это необыкновенное путешествие, и вы в самом начале пути.

### **ГУДЯЩАЯ СЕТЬ НЕЙРОНОВ ЗА РАБОТОЙ**

Чтобы осознать, насколько удивительна эта жужжащая сеть, стоит бегло ознакомиться со структурой и принципами работы нервных путей. Нейроны, или нервные клетки, располагаются в сером веществе. Поражает степень их взаимосвязанности, способность всех участков коры и лимбической системы обмениваться информацией. Сообщение происходит через нервные волокна, исходящие из каждого нейрона и залегающие в белом веществе. Ни одно действие не выполняется какой-то одной зоной — работает весь мозг целиком.

Информация путешествует от одного нейрона к другому в форме сигнала или импульса. Импульс переносится движением химических частиц — ионов, которые имеют электрический заряд. Электрический импульс покидает тело клетки через аксон — удлиненное волокно, которое встречается с дендритами<sup>[20]</sup> принимающих нейронов. Хотя аксон у каждого нейрона один, дендритов могут быть тысячи, и это допускает образование любого числа связей с другими нейронами.

Как такового соприкосновения аксона с дендритом не происходит. Они взаимодействуют через синапсы (места контакта между нейронами). От одного нейрона к другому электрический импульс передается с помощью химического помощника — нейротрансмиттера, например серотонина. Пройдя через синапс, сигнал вновь в виде электрического импульса продолжает свой путь к следующему нейрону в сети.

Тот факт, что нейроны непосредственно не соприкасаются друг с другом и между ними есть микроскопическое расстояние, имеет большое значение. Этот зазор позволяет нервным путям формироваться и расформировываться, чтобы образовывать новые связи и таким образом выполнять разные задачи, запоминать новые или уничтожать те связи, которые больше не используются. Эта способность мозга к изменению называется *нейропластичностью*. Врачи извлекают пользу из этого свойства, помогая людям восстанавливать способности, утерянные в связи с параличом, дислексией, посттравматическим синдромом, а также в некоторых случаях слепоты.

Нейробиологи компании Wicab в городе Мэдисон, производящей электромедицинское оборудование, разработали устройство, которое позволяет слепым видеть с помощью языка. На начальном этапе разработки BrainPort пациент использует очки, снабженные видеокамерой. Вместо того чтобы направиться к глазам, входящая визуальная информация посылается к портативному устройству, которое превращает данные в электрические импульсы и переносит их по электродной трубке прямо к языку человека.

Обычно глаз через зрительный нерв посылает входящую визуальную информацию к коре в заднюю часть мозга. Но BrainPort переучивает мозг иначе обрабатывать визуальные данные. Электрические импульсы, которые устройство посылает в электродную трубку, стимулируют язык. Он, в свою очередь, отправляет информацию другим путем в мозговой ствол, а затем в сенсорный центр, где данные наконец достигают зрительной коры, и мозг учится воспринимать это раздражение как зрение<sup>[4]</sup>.

После недолгих тренировок слепые начинают ориентироваться в пространстве: обнаруживают препятствия, входы и выходы, кнопки лифтов и даже определяют буквы и цифры. Это поразительный пример способности мозга изменяться.

### **Подготовка к упражнению: еще больше вопросов**

Как вы наверняка заметили, наша техника рисования подразумевает постоянные вопросы.

Вопросы помогают двигаться вперед, когда мы решаем, что рисовать дальше, когда выявляем внутренний блок или распознаем намерения. Как и все остальное, самостоятельное формулирование вопросов требует практики. В двух следующих упражнениях и в разделе [«Материалы»](#) вы найдете полезные инструменты. По мере того как на бумаге будут возникать ваши личные темы и образы, только вы сможете задавать себе правильные вопросы.

### Упражнение 1: рисуем изобилие

Что ассоциируется с изобилием? Густой лес? Свободное время? Деньги на банковском счете?

Все перечисленное выше или что-то еще? Где вы хотите оказаться и что хотите делать? Нарисуйте жизнь, о которой мечтаете.

*Пример мантры:* «Никакой спешки. Всему свое время».

Ваши символы изобилия могут быть маленькими, как, например, новые растения для сада, или большими, как новое дело. Что бы вы ни представляли, начните с одной идеи и держитесь за нее. Поторопившись изобразить сразу много вещей, вы рискуете ослабить связь с текущим моментом.

Чтобы изобразить свою идею, рисуйте предметы, которыми хотите обладать, или инструменты, которые помогут вам получить желаемое. Например, передавая идею садоводства, можно нарисовать совки и цветочные горшки. Или придумайте характерный символ, как мы делали в упражнении [«Нарисованный мир»](#) из [шестой главы](#) (например, песочные часы символизируют время).

Добавьте деталей или декоративных элементов. Пусть украшения будут богатыми.



*Этот рисунок начался с мазков, неожиданно сложившихся в картинку, на которой я делаю растяжку перед утренней прогулкой.*

*Дорога к Центральному парку наполнилась всем, что мне хотелось бы привнести в свою новую жизнь в этом городе*

### Спросите себя

Где это происходит? Можете ли вы показать какие-то черты места, в котором находитесь или в котором видите себя в будущем? Вы можете создать окружающую обстановку для предметов или людей — где они и что вы видите поблизости?

Не требуется ли вам больше пространства? Пусть рисунок перейдет на следующую страницу. Или вырвите чистый лист и приклейте его сбоку, сверху или снизу к той странице, на которой рисуете. Не сдерживайте себя необоснованными рамками вроде желания держать дневник опрятным и чистым.

Когда вам покажется, что вы закончили, внимательно посмотрите на картинку. Нет ли на ней чего-то, что выглядит незавершенным и требует еще какой-то детали? Сыграйте в игру с самим собой. Какой еще

элемент можно добавить? Нет ли на странице чего-то такого, что стоит продублировать? Попробуйте. Почувствуйте, несет ли этот элемент энергию.

### *Размышляем о работе*

Это упражнение можно повторять снова и снова, каждый раз получая иные результаты. Вероятно, вы обнаружите, что рисование символов избытка — тот самый мотор, который продлевает работу с картинкой. Фактор, который подсказывает вам, что дело сделано, будет меняться от раза к разу. Иногда решить это легко, а иногда трудно. Когда вы почувствуете внутренний конфликт или страх испортить нарисованное, должен сработать аварийный сигнал, говорящий о том, что вы слишком беспокоитесь по поводу результата.

### **Упражнение 2: крупным планом**

Это упражнение — один из инструментов, которые помогают найти следующую идею. Часто мы устанавливаем границы своего восприятия, даже не подозревая об этом. А почему бы, подобно ученым в лаборатории, не выбрать один угол или образ на рисунке и не представить, будто мы смотрим на него через микроскоп или изучаем на экране во время эхотомографии<sup>[24]</sup>?

Чтобы выполнить это упражнение, вернитесь к одной из готовых страниц или нарисованному образу либо создайте все с нуля.

Представьте, что делаете рентген фигуры или кладете ее под микроскоп. Что бы вы увидели внутри — семена, кости, органы, вены, клетки... пиццу?

Что скрывается внутри этой фигуры, что вот-вот появится?



*Я начала с линий и пятен, которые превратились в сердце с клетками, артериями и венами.*

*Гораздо позже я поняла, что этот образ, возможно, был связан с болезнью моего отца. Кто изображен на рисунке — я или отец? Я до сих пор не знаю, да это и не важно*

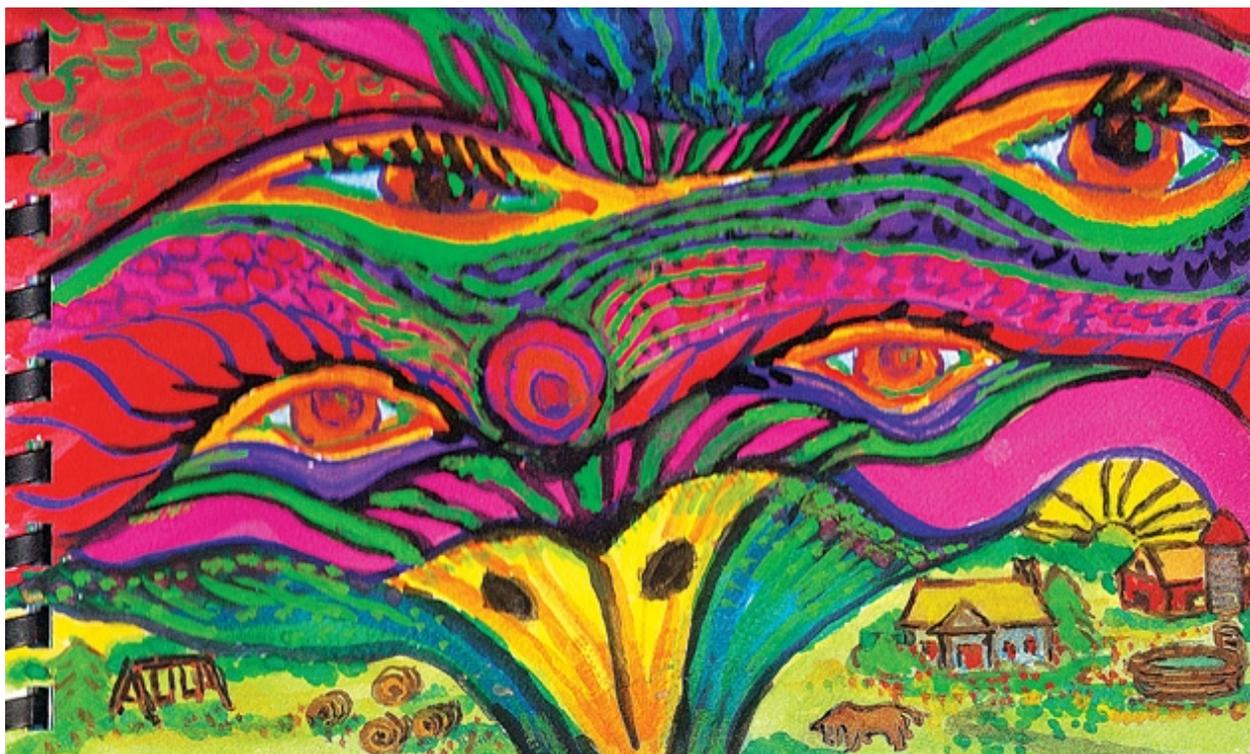
### *Размышляем о работе*

Подобно третьему глазу в индуистской культуре, рисуя, мы можем видеть больше, чем обычно. Мы способны заглянуть за привычные рамки и видеть во всех измерениях сразу. Изменилась ли в процессе работы ваша энергия? Помогло ли погружение в одну область открыть для себя другую? Неважно, заглянули вы под кожу человека или апельсина, — все одинаково ценно, когда помогает двигаться дальше. Испытайте на прочность собственные границы. *Что бы я увидел, если бы не существовало рамок?*

## ПОСЛЕСЛОВИЕ: ПУТЕШЕСТВИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

От дневника больше пользы, когда вы рисуете, не опираясь на упражнения. Задания, выполненные к этому моменту, дали вам инструменты, необходимые в предстоящей дороге-путешествии с кистью для улавливания образов, наполнения деталями. Добавьте к этому арсеналу все, что вам нравится в рисовании. Я, например, всегда могу обратиться к морским образам, поиграть с рыбами, ракушками и растениями в ожидании следующей идеи. Одна из моих студенток любит изображать круги, другая — спирали. Равно как и точки, эти фигуры помогают поддерживать мотор в рабочем состоянии, пока мы решаем, куда двинуться дальше.

Свободно заимствуйте идеи отовсюду — из того, что видите за окном или на полу. Однажды я увидела ползущего по полу жука и добавила в рисунок тему насекомых. В другой раз я работала в мастерской и услышала краем уха разговор о пещерах. «Хорошая мысль», — подумала я и стала рисовать пещеру, даже не взглянув на рисунок соседа. У идей нет хозяев. Какими бы ни были ваши задумки, дайте им — а не голове — управлять процессом. Даже изображая свой сон, не закливайтесь на том, что вам уже известно. Если мазок приносит новый элемент, примите это. Рисуйте незнакомое наряду со знакомым.



### *Маленькие миры.*

*Сначала появились глаза, которые превратились в создание, похожее на птицу. Что дальше? Осталось не так много места... но достаточно, чтобы изобразить миниатюрную ферму. Ничего не планируя заранее, я создала вид с высоты птичьего полета*

Много лет ведя художественный дневник, я обнаружила, что рисунки и образы говорят со мной. Возможно, этому способствовало мое знакомство с концепцией активного воображения Юнга, но причина, как я думаю, также в том, что я перестала бояться ошибок и подключила чувство юмора. Названия стали появляться сами собой. Я не прилагала усилий и не пыталась озаглавить каждый рисунок, просто это занятие стало

приятной игрой.

В начале и в конце курса я говорю со студентами о желании показать кому-то рисунок или весь дневник. Первый вопрос, который я задаю: «Почему вы хотите этого?» Постарайтесь понять, каковы ваши ожидания. Возможно, вы просто вдохновлены тем, что делаете, и хотите поделиться успехами, однако при этом вы рискуете получить нежелательную реакцию. Другой человек может усомниться в серьезности вашего занятия («Почему бы тебе не брать настоящие уроки рисования, у тебя же талант?»), или ему не понравится содержание рисунков.

Люди видят искусство сквозь призму собственного опыта. Показывать свои работы стоит доверенному человеку, который поймет ваш энтузиазм и увлеченность и не станет глушить их. Быть свидетелем означает не комментировать то, что видишь, — независимо от отношения — и не задавать вопросов касательно содержания. Такой человек просто должен быть рядом, чтобы слушать то, что *вы* хотите сказать.

Кроме того, стоит вам один раз показать свою работу, как это непременно отразится на вашем рисовании в будущем. Когда вы смотрите на страницу с точки зрения других людей, вы впускаете этих людей в процесс и покидаете личное защищенное пространство. Я наблюдала подобный случай, когда студент вдруг решил подарить свой рисунок или задумался о том, как человек отреагирует. Пока вы рисуете, вам не нужен стоящий за плечом зритель, даже если он невидим.

То же касается обсуждения техники рисунка. Особенно я предостерегаю женщин, ибо мы легче, чем мужчины, делимся чем-то интимным. Решение не говорить о том, что происходит на бумаге, — это не только самозащита, но и сохранение энергии. Вместо того чтобы сконцентрироваться в рисунке, энергия рассеивается в воздухе. Пусть ваши мысли и чувства принадлежат бумаге и кисти.

В заключение я хотела бы сказать пару слов о воплощении образов. Откуда бы ни пришел образ — из игры, воспоминаний, фантазий или снов, — суть преобразования в том, чтобы сделать образ настолько реальным, насколько это возможно, и найти с ним общий язык. Под реальностью я понимаю не правдоподобное исполнение или высокий уровень художественного мастерства, а узнаваемость — такую, как в детских рисунках — и богатство деталей. Абстракции помогают выходить из тупика, но, изображая нечто абстрактное, вы не откроете для себя новых горизонтов.

В мастерской мои студенты создают атмосферу безопасности и могут исследовать любые возникающие образы, не обращая внимания на запреты. Они учатся говорить о процессе рисования, а не о прошедших событиях, у которых образы были в заложниках. Им, как и вам, довольно сложно обустроить тихую надежную гавань внутри себя. Чем чаще контролирующее сознание подсказывает вам рисовать только симпатичные картинки, тем труднее они вам даются. Внимательно отслеживая попытки самоосуждения и самокритики, вы приближаетесь к свободе. Чей это голос звучит внутри вас? Кто выглядывает из-за плеча? Нарисуйте этого *кого-то* и дистанцируйтесь от разрушителей ваших порывов и интуиции.

Признавая существование скептика, ловя его на попытках вмешательства, мы перестаем играть по его правилам. Попробуйте, мысленно или на бумаге пожать себе руку, сказав: «Я слышу, что ты говоришь, и знаю, как ты не любишь, когда тебя игнорируют, но

сегодня будет по-моему». Выберите любые слова, какие вам ближе. Повторяйте их снова и снова подобно мантрам. Можете не верить, но внутри вас есть некто, жаждущий услышать эти слова.

Важно проявлять уважение и честность по отношению к содержанию рисунков. «То, что я делаю, заслуживает моего внимания и усилий. Это нужно мне для исследования себя, куда бы это ни завело». Одна студентка однажды обвинила меня в том, что я требую рисовать только уродливые и неприятные вещи. Большинство же участников надеются полнее раскрыть себя, узнать что-то новое. И если для этого требуется изображать нечто темное и могущественное, так тому и быть. Не исключено, что именно эти образы стоят на пути к желаемому. Постарайтесь выработать игровой подход, отнеситесь к тому, что получается, с юмором и пониманием. Не воспринимайте слишком серьезно ни себя, ни рисунки, и тогда вы не будете пленником своих действий. Прочитую своего давнего друга с философским взглядом на жизнь: «Все имеет значение, и ничто не имеет значения».

Как говорит поэт Халиль Джебран<sup>[22]</sup> в своем бессмертном творении под названием «Пророк», ваши дети не принадлежат вам. Создавайте свои рисунки и отпускайте их.

## БЛАГОДАРНОСТИ

Задолго до того, как я озадачилась поисками более естественных художественных техник для себя самой, я искала для своих студентов такой способ знакомства с искусством, который подарил бы свободу и возможность самовыражения. Одним из самых ярких открытий стала книга *Doing Art Together* («Творим вместе»), написанная преподавателем искусств Мюриэл Зильберштейн-Шторфер на основе ее занятий с детьми и родителями в музее «Метрополитен». Ее исследовательские техники в рисовании для самых маленьких так взбудоражили меня, что я позвонила в музей, попросила записать мое имя и номер телефона, и, к моему счастью, она перезвонила! Мне очень понравилось, что она не относилась к своей работе как к преподаванию и не считала, будто помогает детям взрослеть и познавать мир. Как и я, Мюриэл видела, что занятия творчеством способствуют личностному росту в любом возрасте. Теперь я убеждена в этом еще больше.

Как часто случается в жизни учителя, студенты и профессия в целом заставляют быть внимательной к тому, что ты делаешь. Нельзя научить других рисовать, если не рискуешь сам. Я благодарю моих студентов за смелость, которую они проявляли в мастерской, и за то, что они помогли мне как учителю стать лучше и веселее. Среди других людей, которые поддержали меня в творческих поисках и создании индивидуальных техник, — мой друг художник Энтони Велонис, преподаватель вокала Гэри Лидет, художник и преподаватель Флорэнс Хьюревитс.

В основу этой книги легли пять эссе, которые я написала для студентов на заре преподавания техники спонтанного рисования. Мне хотелось, чтобы они уходили домой, имея при себе напутствие, которое помогло бы поразмышлять и лучше понять суть путешествия, совершенного на занятии. Чтобы превратить те первые страницы в полноценную книгу, я познакомилась и начала работать с необыкновенными людьми. Благодарю моих коллег из *Mediabistro*, которые пишут в области нон-фикшн, за отзывы и ободрение, Крису Бург — за редактирование и мудрое наставничество в течение последних трех лет, литагента Лори Абкимейер — за веру в нужность этой книги, а также моих издателей Сару Кардер и Джоанну Энджи из *Tarcher/Penguin*. Благодаря их профессиональному взгляду и энтузиазму книга получила цветные иллюстрации, о которых я мечтала с самого начала. Спасибо моему выпускающему редактору Джейн Ладлэм.

Я бесконечно признательна моему дорогому другу Стивену за то, что он упорно выслушивал, вычитывал и исправлял, а также за то, что благодаря его удивительным способностям иллюстрации максимально соответствуют оригинальным рисункам. Тысячу раз спасибо моим любимым — семье и друзьям — за неисчерпаемую поддержку и за то, что слушали и слушали меня бесконечно.

## Приложения

## МАТЕРИАЛЫ

### Коробка акварельных красок

Наборы акварели Pelican:

Укрывистая (непрозрачная) акварель, 24 цвета

Прозрачная акварель, 24 цвета

Я попробовала многие бренды, и Pelican, на мой взгляд, лучший. Их набор из 24 укрывистых красок — прекрасный выбор для начала. Но если вы готовы потратить чуть больше денег, коробка с прозрачной акварелью станет вашей драгоценностью. Цвета буквально сияют.

### Кисти для акварели

Беличья акварельная кисть-копна, размеры 0–2

Самые лучшие — у компании Raphael. Однако они очень дорогие и никогда не бывают в распродаже. Начните с кистей Harmony, а Raphael можно купить позже. Купите размер 0 или 1 и со временем добавляйте другие для разнообразия.

Круглая колонковая акварельная кисть с короткой ручкой, размеры 1–3

Я называю их кистями для мелких деталей, потому что они прекрасно делают ювелирную работу. Они тоже могут оказаться дорогими, но я еду в Pearl Paint в Нью-Йорке, заглядываю в корзину с распродажными товарами и всегда ухожу с добычей. Посмотрите, что предлагают местные художественные магазины. Размеры кистей нередко зависят от марки.

### Акварельная бумага

Выбор велик, и все зависит от того, сколько вы готовы потратить. Я использую альбомы на спирали, размер — 25,4 × 17,7 см, с бескислотной бумагой холодного прессования плотностью 300 г/м<sup>2</sup>. Когда привыкнете к технике и будете готовы рискнуть, купите альбом большего формата.

Хотя этот альбом создан для рисования, в конце сессии вы можете делать записи о том, как шла работа над каждой конкретной страницей. Что вам мешало, как удалось продолжить. Для таких пометок прекрасно подходят листы для эскизов, которые перемежаются с акварельными (помните, что в нашем случае они не для зарисовок). Кроме того, вы можете использовать их для названий или историй, которые возникают в процессе.

## ЕЩЕ БОЛЬШЕ ВОПРОСОВ

***Когда вы не знаете, что делать дальше, спросите у нарисованного героя:***

Почему ты появился?

Откуда ты взялся?

Что тебе нужно? (Что я могу дорисовать?)

Что ты принес с собой?

Ты один?

***Спросите себя:***

Кто еще может здесь быть?

В какой обстановке находится герой?

Что происходит над, под, за ним?

Что может выходить за край листа? Сбоку? Сверху или снизу?

Что может быть за углом?

Можно ли увидеть часть этого? Верхушку? Бок? Хвост?

Могу ли я сделать подарок или создать талисман, который поможет герою?

Что герой может нести, держать, тащить, качать или чем размахивать?

***Когда ваше тело подает знаки:***

Где сосредоточено ощущение?

На что оно похоже?

Какого оно цвета?

Как оно может выглядеть?

Что находится рядом с ним?

***Когда появляется эмоция, которая останавливает вас:***

Можете ли вы назвать ее?

Можете определить ее температуру? Горячая, как \_\_\_\_\_? Холодная, как \_\_\_\_\_?

Какая у нее консистенция? Она твердая, мягкая, вязкая, дряблая, шершавая, колючая, скользкая?

Можете ли вы ее нарисовать? Какого она цвета?

Если вы в настоящем тупике, продиагностируйте тело.

Если вы по-прежнему в оцепенении, рисуйте точки или штрихи.

Возьмите один угол страницы крупным планом. Постарайтесь увидеть, что там происходит.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОДСКАЗКИ

### Упражнение: рисуем линии

Как я уже говорила, мне видится аналогия между плаванием и творческим процессом. Достаточно самого начального уровня владения техникой, чтобы суметь держаться на воде. Главная составляющая успеха — расслабленность тела. Так же и с творческим самовыражением. Не нужно хорошо знать технику, чтобы «поплыть» и играть с легкостью. И это снова вопрос принятия, а не контролирования результата. Помня это, получайте удовольствие от процесса.

*Пример мантры:* «Это всего лишь игра».

Наберите на мокрую кисть любую краску.

Кончиком кисти проведите линию через весь лист — от одного края до другого, — всячески изгибая ее по пути.

**Совет.** Убедитесь, что на кисти достаточно воды и краски, чтобы она могла свободно скользить по бумаге.

Добавьте линии сверху и снизу, экспериментируя с волнами, зигзагами и разными красками. Делая это, вы можете попробовать следующее:

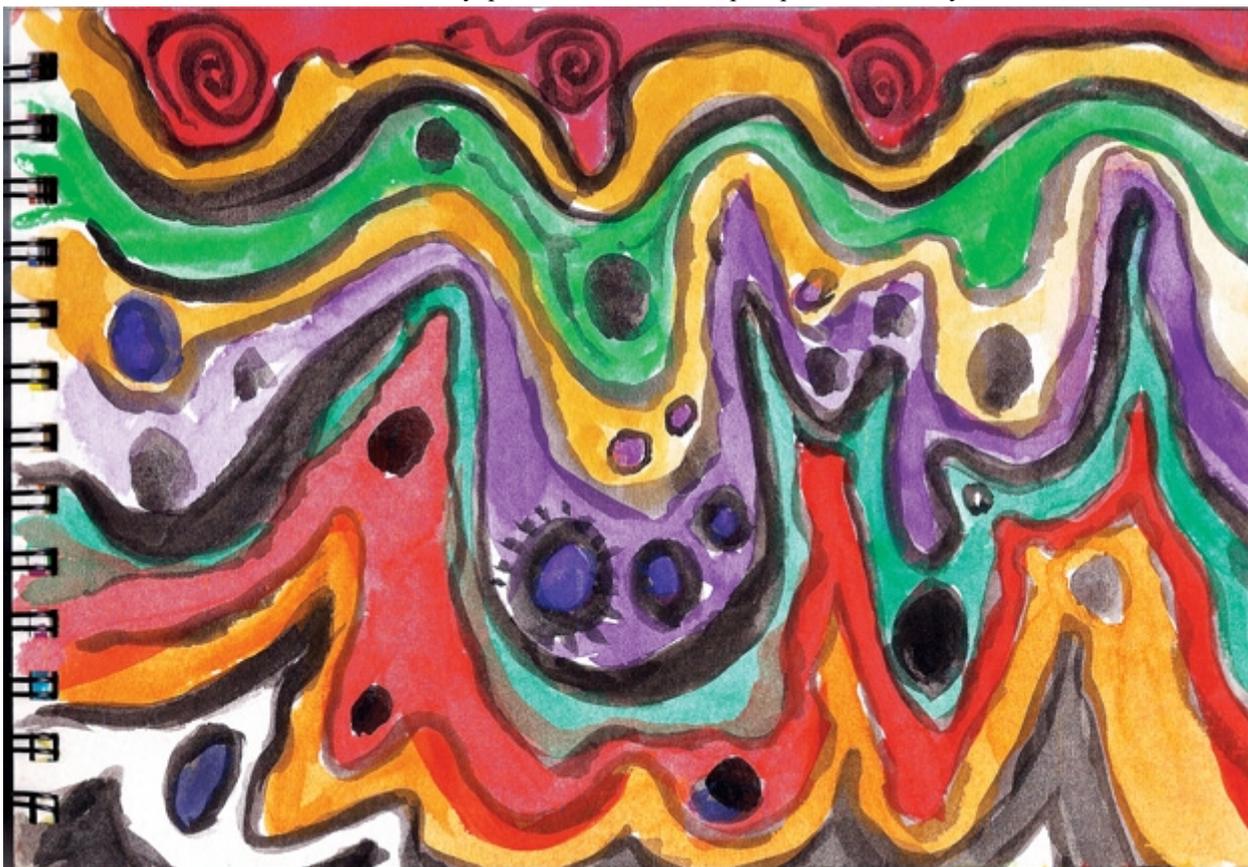
Менять ширину линий.

Вести кисть настолько медленно, что линия под ней начинает дрожать. Продолжать в таком духе так долго, как получится.

Попробовать быстро провести линию.

Экспериментируйте с силой нажима на кисть. Пробуйте сильнее прижимать кисть к бумаге и, наоборот, приподнимать ее выше. Оцените разницу.

В конце добавьте несколько точек — внутри самих линий и в пространствах между ними.



*Вот мои волнистые линии*



*Еще больше волнистых линий, фигур и точек.*

*Только закончив рисовать точки, я заметила получившиеся образы — двух птиц и маленький остров с пальмами.  
Образы приходят, когда посчитают нужным*

### *Размышляем о работе*

Порой ассоциации возникают быстро, возвращая вас к предыдущему художественному опыту — удачному или неудачному. Просто обратите на это внимание, ничего не предпринимая. Продолжайте использовать свой опыт, чтобы играть и экспериментировать.

Заметили ли вы, как кисть соприкасалась с бумагой? Кроме очевидного визуального аспекта у рисования есть и другая сторона — тактильная, которая особенно чувствуется в работе с шероховатыми поверхностями. Как менялись линии в зависимости от скорости движения кисти? При большей скорости краска обычно ложится мягче и ровнее.

### **Упражнение: загадочное путешествие**

Случалось ли вам закрыть глаза и наугад ткнуть пальцем в карту, чтобы выбрать направление? Для этого нужно быть авантюристом. В детстве я часто проделывала это с атласом — не ради путешествий, а для того, чтобы узнать о каком-то новом месте и изучить его. Мне ужасно хотелось увидеть Восток и пирамиды Египта. Карты и атласы вызывают мечты о далеких и загадочных землях.



*Ничего страшного, если вы немного заблудились*

*Пример мантры:* «Я просто фантазирую».

Начните с выбора цвета и позвольте кисти вести вас.

Представьте, что собираетесь в путешествие, но не знаете, каков пункт назначения или как туда добраться.

На этом листе вы будете прокладывать маршрут шаг за шагом.

Для начала поставьте стартовую отметку в одном из углов или, в лучших традициях лабиринтов, начните из центра листа.

Представляйте каждую линию, точку и фигуру как дорогу, реку, железнодорожный переезд, город, мост или водоем.

Добавляйте по ходу любые другие фигуры или образы, какие придут на ум (дорожные знаки, достопримечательности и так далее), при этом не нужно добиваться узнаваемости.

Обозначьте окончание вашего путешествия любой отметкой на выбор. Это может быть чем-то личным, вроде ваших инициалов, либо каким-то традиционным символом, например знаком остановки, домом или деревянной доской, какие бывают в игре «Монополия».

**Совет.** Если мысли отвлекают вас, обратите внимание на их содержание и постарайтесь их отстранить. Помните, что нас интересуют не результаты, а лишь то, что происходит в процессе. Концентрируйтесь на ощущениях: получайте удовольствие от цветов и движений кисти.

### **Спросите себя**

Что-то из нарисованного навевает образы, напоминает знакомое место или вызывает определенное настроение?

Можете ли вы добавить еще одну или две детали? Даже если это всего лишь точка или фигура.

Нет ли на листе чего-то такого, что можно повторить? Сделать меньше? Больше? Использовать другой цвет?

Было ли такое, что одна идея приводила вас к другой? Есть ли сейчас такая идея?

### **Упражнение: заведите мотор, или энергичное рисование**

Энергичное рисование не похоже на другие предложенные здесь упражнения. Оно поможет, когда ваш мотор заклинит, и вы не сможете двигаться дальше. Попробуйте это упражнение, когда не помогают ни игры с точками, узорами и пятнами, ни замедление в поисках визуального образа внутреннего блока.

*Пример мантры:* «Я не делаю ничего определенного».

Используйте чистый лист желательно большого формата. Бумага может быть любой.

С помощью кисти-копны заполняйте лист цветными полосами. Не останавливайтесь.

Снова и снова набирайте краску на кисть и позволяйте линиям появляться беспорядочно. Пусть рука находится в непрерывном движении — от краски к бумаге и обратно.

**Совет.** Наша задача — не обдумывать появление линий, а рисовать как можно легче, следя только за тем, чтобы цвета оставались насыщенными. Мы пытаемся высвободить энергию тела, ума и кисти.

Рисуйте, пока не иссякнут силы. Ничего страшного, если новые линии будут появляться поверх предыдущих.

### **Спросите себя**

Вы ощутили чувство свободы или все это время оставались зажатými, стараясь не контролировать результат? Не исключено, что придется провести еще один или несколько таких сеансов. Какие мысли мелькали у вас в голове? Можете ли вы использовать любую из них для доработки предыдущего рисунка?

### **Размышляем о работе**

Не беспокойтесь, если в первый раз это упражнение не слишком помогло вам. Оно тоже требует практики. Чтобы научиться отпускать результат, может потребоваться довольно много времени.

### **Подсказка: форма страха**

Воспринимайте это как следующий этап упражнения [«Нарисованный мир»](#) из [шестой главы](#). За всю жизнь мы испытываем множество страхов, и они меняются вместе с нами. Когда я в одиночестве проводила отпуск на Виргинских островах, я осознала, что где-то глубоко во мне до сих пор сидит страх темноты. Я говорю *глубоко*, потому что он напоминал о себе лишь изредка, особенно вдали от дома. Мое первое воспоминание о нем относится к школьным годам и связано с ночевкой в гостях. Одна из лучших подруг переехала за город, где не было уличного освещения. Ночью я просыпалась в панике, кое-как нащупывала дорогу до ванной, умывалась и лишь тогда успокаивалась. Десять лет спустя, когда я с моими маленькими детьми вошла в пещеру Тома Сойера в Орландо, я почувствовала тот же панический приступ. Мне пришлось выйти, было стыдно.

После поездки на Виргинские острова я сделала сначала картинку в дневнике, потом рисунок большего формата, а позже — маску. И все это — о ночи, о пребывании в темноте. Я начала с фиолетовых и черных мазков, ставших небом, добавила планеты, звезды и, наконец, двух больших черных охотничьих собак, напугавших меня однажды вечером на вершине холма в Санта-Крус. Я закончила собственным темным изображением, которое назвала «Царица ночи», так же как персонажа оперы Моцарта «Волшебная флейта». Получился внушительный, пугающий и, как мне кажется, торжественный образ.

Изобразите свой страх и дайте ему имя.

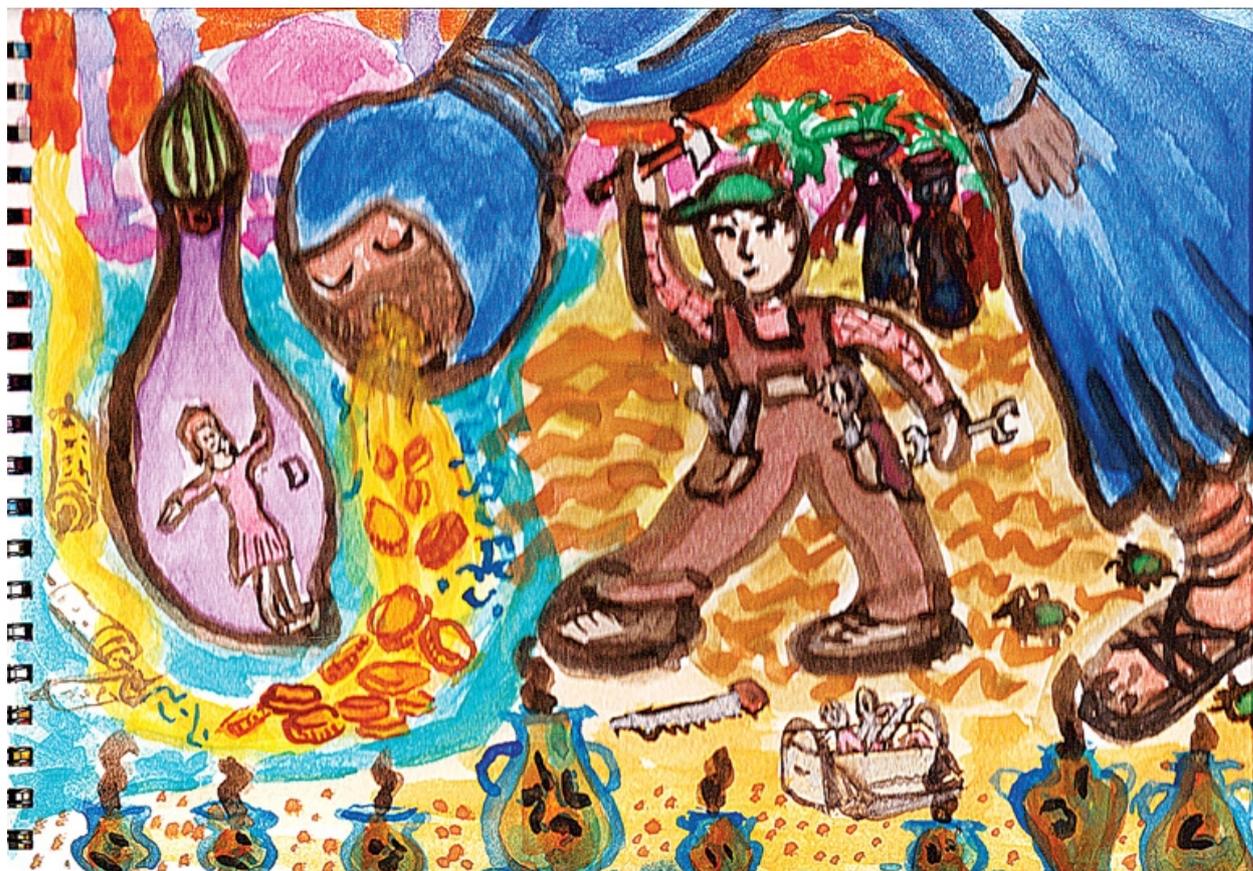
### **Подсказка: космическое яйцо**

Яйцо — это начало начал, независимо от того, где оно появляется — в сказках, мифах или в учебнике биологии. Яйцо и его содержимое олицетворяют сосуд и находящиеся в нем возможности. Согласно китайскому мифу, мир-яйцо раскололся надвое, образовав небо и землю. У древних египтян есть бог Тот, который в образе священного ибиса снес яйцо, а в более поздней версии яйцо было золотым.

Изобразите яйцо или несколько — так, как видите вы. Разрисуйте их наподобие украинской писанки. Люди издревле расписывали яйца линиями и узорами, позже эта традиция закрепилась в празднике Пасхи. Можете украсить его драгоценностями по примеру дома Фаберже. «Вскройте» одно из них. Что вы найдете внутри — птицу, динозавра, первобытное болото? Создайте собственный миф.

### **Подсказка: рисуем помощника**

Может быть, что-то или кто-то на вашем рисунке нуждается в помощи? Отправьте к нему мастера. Кто требуется — водопроводчик, плотник, электрик, шаман? Какие инструменты он возьмет с собой? Вы можете добавить талисман. Позаимствуйте идею у древнего мира — создайте амулет или оберег.



*Посреди этой странной сцены появился плотник с набором инструментов*

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Гелб М.* Научитесь мыслить и рисовать как Леонардо да Винчи. — Минск : Попурри, 2004.
- Гладуэлл М.* Сила мгновенных решений. Интуиция как навык. — М.: Альпина Паблишер, 2013.
- Тэйлор Д.* Мой инсульт был мне наукой. История собственной болезни, рассказанная нейробиологом. — М. : Астрель, 2012.
- Allen, Pat B.* Art Is a Way of Knowing. Boston: Shambhala Publications, 1995.
- Carter, Rita.* The Human Brain Book. London: Dorling Kindersley, 2009.
- Cassou, Michele, and Stewart Cubley.* Life, Paint and Passion. New York : G. P. Putnam's Sons, 1995.
- Leonard, Linda.* The Call to Create: Celebrating Acts of Imagination. New York : Harmony Books, 2000.
- McConeghey, Howard.* Art and Soul. Dallas : Spring Publications, 2003.
- Nachmanovitch, Stephen.* Free Play: The Power of Improvisation in Life and the Arts. Los Angeles : Jeremy P. Tarcher, 1990.
- Restak, Richard.* The Secret Life of the Brain. Washington, DC : Joseph Henry Press, 2001.
- Robertson, Seonaid.* Rosegarden and Labyrinth: A Study in Art Education. Dallas : Spring Publications, 1989.

## ИСТОЧНИКИ

### *Эпиграф*

1. *Wendell Berry*. Standing by Words: Essays. Berkeley, CA: Counterpoint, 2011.
- Глава 1. Ведение художественного дневника*
2. *Brenda Ueland*. If You Want to Write: A Book about Art, Independence and Spirit. N.p.: BN Publishing, 2010.
3. *James E. Zull*. The Art of Changing the Brain // Educational Learning. 2004. Vol. 62, No. 1. P. 68–72.
4. *Craig Aaen-Stockdale*. Clowning About in Brain Scanners // Psychologist. 2006. Vol. 19, No. 7. P. 414–415.
5. *Bogdan Draganski et al.* Neuroplasticity: Changes in Gray Matter Induced by Training // Nature. 2004. Vol. 427, No. 6972. P. 311–312.
- Глава 2. Образ мышления: «я» для импровизации*
6. *Stephen Nachmanovitch*. Free Play: The Power of Improvisation in Life and the Arts. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1990; *Craig Aaen-Stockdale*. Clowning About in Brain Scanners // Psychologist. 2006. Vol. 19, No. 7. P. 414–415.
7. *Sir Ken Robinson*. Do Schools Kill Creativity? («Убивают ли школы способность к творчеству?»). Выступление на конференции TED, Monterey, CA. Февраль 2006 года. [www.ted.com/talks/ken\\_robinson\\_says\\_schools\\_kill\\_creativity.html](http://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity.html).
8. *Nachmanovitch*, Free Play, p. 55.
9. *Charles J. Limb and Allen R. Braun* (2008). Neural Substrates of Spontaneous Musical Performance: An fMRI Study of Jazz Improvisation. PLoS1 3 (2). DOI:10.1371/journal.pone.0001679.s005
10. *Nick Zagorski*. Music on the Mind. Hopkins Medicine Magazine. Johns Hopkins University, Spring/Summer 2008.
11. *Nachmanovitch*. Free Play, p. 75.
- Глава 3. Начинаем рисовать*
12. *Bob Dahlquist*. Gestalt Theory: Equilibrium. Before and After Magazine, 2008.
- Глава 4. Сто и один цвет*
13. *Джорджия Тотто О'Киф* (15 ноября 1887 — 6 марта 1986) — американская художница, создавшая собственное направление, которое называют магическим реализмом. Ее главными объектами были ландшафты, цветы и кости. Она прожила почти сто лет и оказала огромное влияние на американское художественное искусство. Ее кисти принадлежат около двух тысяч полотен.
- Глава 5. Рисование без плана*
14. *Edward Hill*. The Language of Drawing. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1966.
15. *Janet Rae-Dupree*. Innovative Minds Don't Think Alike. New York Times, December 30, 2007.
16. *Rex E. Jung et al.* (2010). White Matter Integrity, Creativity, and Psychopathology: Disentangling Constructs with Diffusion Tensor Imaging. PLoS1 5 (3): e9818. DOI:10.1371/journal.pone.0009818.
17. *Patricia Cohn*. Charting Creativity: Signposts of a Hazy Territory. New York Times, May 7, 2010.
- Глава 6. Язык образов*
18. *Bert Cardullo*. The Films of Robert Bresson. Aesthetic Asceticism: The Films of Robert Bresson. London: Anthem Press, 2009.
19. *Тэйлор Д.* Мой инсульт был мне наукой. История собственной болезни, рассказанная нейробиологом. — М. : Астрель, 2012.
- Глава 7. Взлеты и падения*
20. *Миллэн Д.* Совершенное владение телом и разумом. Как добиться успеха в спорте и жизни. — СПб. : Весь, 2010.
21. *Mark Jung-Beeman*. Neural Activity When People Solve Verbal Problems with Insight // PLoS Biology. 2004. Vol. 2. P. 4. DOI:10.1371/journal.pbio0020097.sg001.

- 22.** *Mark Jung-Beeman.* Neural Activity When People Solve Verbal Problems with Insight // PLoS Biology. 2004. Vol. 2. P. 4. [DOI:10.1371/journal.pbio0020097.sg001](https://doi.org/10.1371/journal.pbio0020097.sg001).
- Глава 8. Учимся отпускать**
- 23.** *John Heider.* The Tao of Leadership: Lao Tzu's Tao Te Ching Adapted for a New Age. Atlanta, GA: Humanics New Age, 2005.
- 24.** *Тэйлор Д.* Мой инсульт был мне наукой.
- 25.** *Joseph LeDoux.* Overview. Emotion, Memory, and the Brain: What the Lab Does and Why We Do It. LeDoux Laboratory: Center for Neural Science, New York University. URL: [www.cns.nyu.edu/labs/ledouxlab/overview.htm](http://www.cns.nyu.edu/labs/ledouxlab/overview.htm) (дата доступа: 09.06.2014).
- 26.** *Monty McKeever.* The Brain and Emotional Intelligence: An Interview with Daniel Goleman // Tricycle.com, May 18, 2011. [tricycle.com/blog/brain-and-emotional-intelligence-interview-daniel-goleman](http://tricycle.com/blog/brain-and-emotional-intelligence-interview-daniel-goleman).
- 27.** *M. D. Lieberman et al.* Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. Psychological Science (2007). 18: 421. [http://www.scn.ucla.edu/pdf/AL\(2007\).pdf](http://www.scn.ucla.edu/pdf/AL(2007).pdf).
- Глава 9. Миф, магия и психика**
- 28.** *C. G. Jung.* The Structure and Dynamics of the Psyche, in The Collected Works of C. G. Jung, vol. 8. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1970.
- 29.** *C. A. Burland.* Myths of Life and Death. New York: Crown Publishers, 1974.
- 30.** *C. G. Jung.* Two Essays on Analytical Psychology, 2nd ed. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1966.
- 31.** *Sara Corbett.* The Holy Grail of the Unconscious // New York Times Magazine, September 20, 2009.
- 32.** *Pamela Weintraub.* Discover Interview: Jaak Panksepp Pinned Down Humanity's 7 Primal Emotions // Discover Magazine. May 31, 2012.
- 33.** *Arthur Niesser.* Neuroscience and Jung's Model of the Psyche: A Close Fit. International Association for Analytical Psychology (IAAP). URL: <http://iaap.Org/Congresses/Barcelona-2004/Neuroscience-And-Jungs-Model-Of-The-Psyche-A-Close-Fit.html> (дата доступа: 28.01.2010).
- Глава 10. Работаем на пределе**
- 34.** *Линдберг Энн.* [Подарок моря](#). Как вернуться к себе и жить просто. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.
- 35.** *Charlene Spretnak.* Lost Goddesses of Early Greece. Boston: Beacon Press, 1992. В первоначальном варианте мифа (предшествовавшем эпохе эллинизма IV века до н. э.) Персефону не похищали и не брали в плен. Молодая богиня по собственной воле решила уйти в нижнее царство после того, как увидела души мертвых, бесцельно скитающиеся по земле. Неспособные принять свое новое состояние, они бродили возле своих домов — потерянные и отчаянные. Персефона решила покинуть мать и взять на себя роль проводника, показывая душам путь в их новый мир.
- 36.** *Joseph Campbell.* Transformation of Myths through Time. New York: Harper Perennial, 1999.
- 37.** *Clarissa Pinkola Estés.* The Creative Fire. Boulder, CO: Sounds True Recordings, 1991.
- 38.** *D. Mobbs et al.* Humor Modulates the Mesolimbic Reward Centers // Neuron. 2003. Vol. 40. P. 1041–1048.
- 39.** *Karuna Subramaniam et al.* A Brain Mechanism for Facilitation of Insight by Positive Affect // Journal of Cognitive Science. 2009. Vol. 221, No. 3. P. 415–432.
- Глава 11. Сделано значит сделано**
- 40.** *Ursula K. Le Guin.* The Left Hand of Darkness. New York: Ace Trade, 2000.
- 41.** *Mandy Kendrick.* Tasting the Light: Device Lets the Blind 'See' with Their Tongues // Scientific American, August 13, 2009.

## ПРИМЕЧАНИЯ

- [1] Синапс — место контакта между двумя нейронами. *Прим. перев.*
- [2] Кэмерон Д. Путь художника. — М. : Гаятри, 2013. *Прим. перев.*
- [3] Элизабет Стаматина «Тина» Фей (род. 18 мая 1970) — американская актриса, комедиант, сценарист, продюсер и писатель. В 2011 году выпустила автобиографию под названием *Bossyants*, что переводится примерно как «Распоряжалкин». См. *Гладуэлл М.* Сила мгновенных решений. Интуиция как навык. — М. : Альпина Паблишер, 2013. *Прим. ред.*
- [4] «Дорогая мамочка» (*Mommie Dearest*, 1981) — экранизация одноименного бестселлера Кристины Кроуфорд, приемной дочери одной из известнейших голливудских актрис 1940-х годов Джоан Кроуфорд (ее играет Фэй Данауэй). В фильме показано, как тяжело жилось девочке с истеричной, неуравновешенной матерью, помешанной на карьере и идеальном порядке. В упомянутой сцене Джоан избивает дочь за то, что одно из ее дорогих платьев оказалось на проволочной вешалке. *Прим. ред.*
- [5] Сьюзен Страйкер — американская художница, преподаватель рисования и автор популярнейшей серии «Антираскрасок», совокупный тираж которых превысил миллион штук. Они отличаются от обычных раскрасок незаконченностью картинки. Например, на странице изображено зеркало и написано: «Какую самую смешную рожицу ты можешь скорчить?» Цель «Антираскрасок» — стимулировать воображение ребенка и пробуждать его творческую энергию, развивать фантазию. На русском языке «Антираскраски» выпускает издательство «Попурри» (Минск). *Прим. ред.*
- [6] Независимая некоммерческая организация, занимающаяся исследованиями в области мышления. *Прим. перев.*
- [7] Метод творческого мышления, применяемый обычно для решения проблем и задач. Заключается в поиске множества решений одной и той же проблемы. *Прим. перев.*
- [8] Джон Лютер Джонс по прозвищу Кейси (14 марта 1863 — 30 апреля 1900) — легендарный машинист и герой американского фольклора. Песенку написал его друг Уоллес Сандерс. Она стала так популярна, что было записано более 40 ее кавер-версий. Примечательно, что ни семья Джонса, ни Уоллес Сандерс не получили за них ни цента. *Прим. ред.*
- [9] Испытуемым предложили слова «краб», «сосна» и «соус». При добавлении слова «яблоко» к каждому из них в английском языке получаются слова «яблоня», «ананас» и «яблочное пюре». *Прим. ред.*
- [10] Игра слов. По-английски «изжога» — *heartburn* – *heart* (сердце) и *burn* (гореть).
- [11] Эндрю Уэйл (род. 8 июня 1942) — известный американский врач-натуропат, преподаватель и писатель. Профессор университета в Аризоне. Приверженец «интегративной медицины», объединяющей в себе традиционный и альтернативный подходы.
- [12] Берни Сигел (род. 14 октября 1932) — американский детский хирург, писатель. Пишет о том, что процесс выздоровления зависит в первую очередь от пациента. Стал известен после выхода бестселлера «Любовь, медицина и чудеса» (*Love, Medicine & Miracles*. HarperCollins Publishers, 1986).
- [13] И пишет об этом книги. См. *Rosey Grier's Needlepoint for Men*. Walker and Company, 1973. *Прим. ред.*
- [14] Альфред Джойс Килмер (6 декабря 1886 — 30 июля 1918) — американский писатель и поэт, известный большей частью по короткому стихотворению «Деревья» (1914). Написанное в довольно простом ритме и размере, оно спровоцировало появление множества пародий. *Прим. ред.*
- [15] Дэниел Гоулман (род. 7 марта 1946) — американский писатель, психолог, научный журналист. В течение двенадцати лет писал статьи для *The New York Times*, специализируясь на психологии и науках о мозге. Написал более 10 книг по психологии, образованию, науке и лидерству. Например: Дэниел Гоулман. [Эмоциональный интеллект.](#)

Почему он может значить больше, чем IQ. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013; Дэниел Гоулман. [Эмоциональный интеллект в бизнесе](#). — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.  
*Прим. ред.*

**[16]** Английский оригинал: Sticks and stones will break my bones, but words will never harm me. Детский стишок, которые мамы и няни говорили детям, убеждая их не реагировать на брань и насмешки, воздерживаться от физической мести, сохранять спокойствие и добродушие. Считается, что он впервые был опубликован в 1862 году в The Christian Recorder, старейшем американском издании для африканцев. Стишок был представлен как «старая пословица». *Прим. ред.*

**[17]** Кэмпбелл Д. Герой с тысячью лицами. — М. : София, 1997. *Прим. перев.*

**[18]** Мэри Шелли (30 августа 1797 — 1 февраля 1851) — английская писательница, автор книги «Франкенштейн, или Современный Прометей» (см. на русском языке: М. : Наука, Ладомир, 2010). Ее муж, Перси Биши Шелли (4 августа 1792 — 8 июля 1822) — один из величайших английских поэтов XIX века.

**[19]** «Тварь из Чёрной лагуны» (англ. Creature from the Black Lagoon) — американский фильм ужасов 1954 года. Первая кинокартина из цикла про жаброчеловека, входит в число фильмов, оказавших значительное влияние на жанровый кинематограф.

**[20]** Дендрит — разветвленный отросток нейрона. *Прим. перев.*

**[21]** Эхотомография — один из видов ультразвуковой диагностики. *Прим. ред.*

**[22]** Джебран Халиль Джебран (1883–1931) — ливанский и американский философ, художник, поэт и писатель. Выдающийся арабский писатель и философ XX века. *Прим. ред.*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

[Введение](#)

[Часть I. ИНСТРУМЕНТЫ](#)

[1. ВЕДЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ДНЕВНИКА](#)

[2. ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ: «Я» ДЛЯ ИМПРОВИЗАЦИИ](#)

[3. НАЧИНАЕМ РИСОВАТЬ](#)

[4. СТО И ОДИН ЦВЕТ](#)

[Часть II. ПРАКТИКА](#)

[5. РИСОВАНИЕ БЕЗ ПЛАНА](#)

[6. ЯЗЫК ОБРАЗОВ](#)

[7. ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ](#)

[8. УЧИМСЯ ОТПУСКАТЬ](#)

[9. МИФ, МАГИЯ И ПСИХИКА](#)

[11. СДЕЛАНО ЗНАЧИТ СДЕЛАНО](#)

[Послесловие: путешествие продолжается](#)

[Благодарности](#)

[ПРИЛОЖЕНИЯ](#)

[Материалы](#)

[Еще больше вопросов](#)

[Дополнительные упражнения и подсказки](#)

[Рекомендуемая литература](#)

[Источники](#)

## МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на [be\\_better@m-i-f.ru](mailto:be_better@m-i-f.ru), так мы быстрее сможем исправить недочеты.

**Наши** **электронные** **книги:**

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/ebooks/>

**Заходите** **в** **гости:**

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

<http://www.facebook.com/mifbooks>

<http://vk.com/mifbooks>

<https://twitter.com/mifbooks>

[Дерево знаний](#)

[Предложите нам книгу](#)

[Ищем правильных коллег](#)

**Для корпоративных клиентов:**

[Полезные книги в подарок](#)

[Корпоративная библиотека](#)

[Книги ищут поддержку](#)

## НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ

Главный редактор *Артем Степанов*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Ответственный редактор *Ольга Копыт*

Литературный редактор *Екатерина Новивцкая*

Дизайн обложки *Сергей Хозин*

Верстка *Юлия Рахманина*

Корректоры *Лев Зелексон, Мария Молчанова*

**ООО «Манн, Иванов и Фербер»**

[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

Электронная версия книги

подготовлена компанией Webkniga, 2015

[webkniga.ru](http://webkniga.ru)