

Дэвид Ульрих

ДЗЕН - КАМЕРА



Шесть уроков
творческого развития
и осознанности

УДК 159.924.24
ББК 88.85
У51

David Ulrich. Zen Camera: Creative Awakening with a Daily Practice in Photography

На русском языке публикуется впервые

Научный редактор Евдокия Шереметьева

Ульрих, Дэвид

У51 Дзен-камера. Шесть уроков творческого развития и осознанности / Дэвид Ульрих

ISBN 978-5-00117-574-2

Фотография — мощный метод визуального самовыражения. В поисках составляющих идеальной фотографии Дэвид Ульрих, фотограф с 40-летним стажем, обратился к дзен-буддизму и составил шесть глубоких уроков, которые помогут развить способность к самовыражению. Но эта книга не только о фотографии: она научит глубже воспринимать, четче видеть, ощущать настоящий момент всеми органами чувств.

УДК 159.924.24
ББК 88.85

Издание для досуга

Дэвид Ульрих

ДЗЕН-КАМЕРА

**Шесть уроков творческого развития
и осознанности**

Руководитель редакции *Вера Ежкина*

Шеф-редактор *Ольга Архипова*

Ответственный редактор *Анна Кузьмина*

Арт-директор *Мария Красовская*

Редактор *Ольга Свитова*

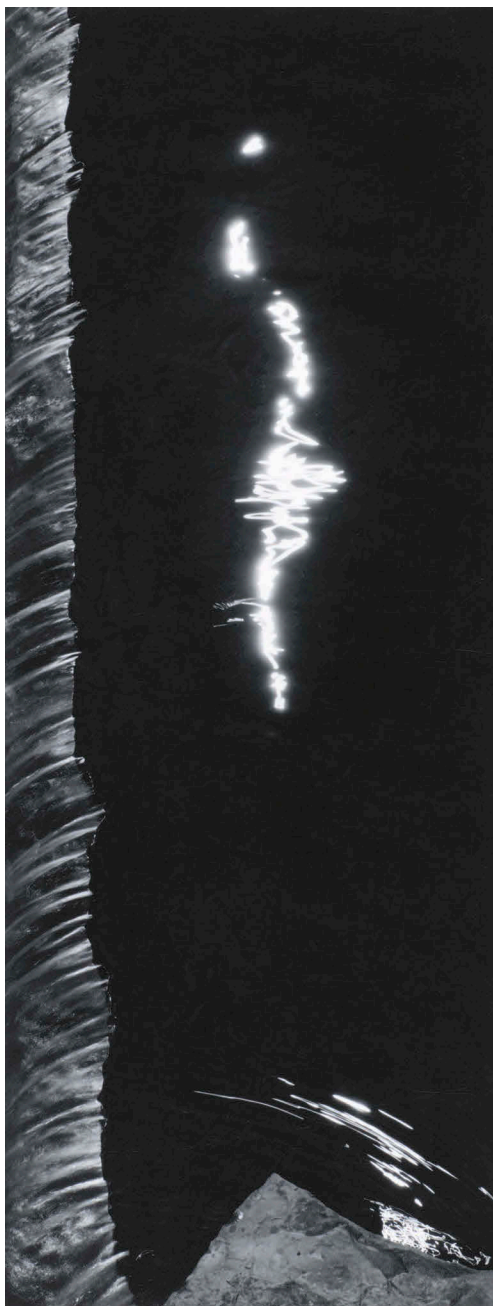
Верстка *Надежда Кудрякова*

Дизайн обложки *Ольга Поплавская*

Корректоры *Олег Пономарев, Надежда Болотина*



ISBN 978-5-00117-574-2



Пасхальное утро, парк Стоуни-Брук, Нью-Йорк, 1963, фотограф: Майнор Уайт. Фото из архива Майнора Уайта Музея искусств Принстонского университета, передано в дар университету по завещанию Майнора Уайта, 1980-3969 © Trustees of Princeton University

Содержание

Введение. Каким будет ваш стих? 7

Основные принципы и методы 17

Фотографический дневник 17

За пределами ума 22

Ежедневная практика наблюдения 27

УРОК ПЕРВЫЙ НАБЛЮДЕНИЕ 33

Пять визуальных составляющих фотографии 37

Инструменты и упражнения 51

УРОК ВТОРОЙ ОСОЗНАННОСТЬ 61

Осознанность в фотографии 63

Повышенная осознанность 72

Инструменты и упражнения 79

УРОК ТРЕТИЙ Я 91

Стиль и аутентичность 96

1 + 1 = бесконечность 98

Коммуникация и ассоциативное воздействие 103

Инструменты и упражнения 107

УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ ПРАКТИКА 119

Процесс и синхронизация 123

Цифровые мелки 128

«Ум новичка» 132

Инструменты и упражнения 135

УРОК ПЯТЫЙ МАСТЕРСТВО 147

- Свобода и дисциплина 152
- Вдохновение 155
- Раздвигая границы 161
- Инструменты и упражнения 163

УРОК ШЕСТОЙ ДУХ 173

- Зрелище или дух 176
 - Редактируйте, отбирайте, отбрасывайте лишнее 181
 - Сила внимания 184
 - Инструменты и упражнения 191
-
-

Фотография и личностное развитие, кошмары и удовольствия цифрового века 201

- Иллюзия разделенности 204
- Цифровые технологии и практика дзен 208
- Фотография в XXI веке 212

Список литературы 220

Благодарности 223

Об авторе 224



Пляж Вайкики, Гонолулу, Гавайи, фотограф: Дэвид Ульрих

Введение.

Каким будет ваш стих?

*Неграмотные будущего — те, кто не сумеют
пользоваться ни пером, ни камерой.*

ЛАСЛО МОХОЙ-НАДЬ, 1934

Фотография — мощный метод визуального самовыражения, доступный всем.

У многих из вас в кармане наверняка лежит довольно продвинутая камера, и в любой момент, стоит нахлынуть вдохновению, вы сможете сделать снимок. Камера — прибор, способный делать яркие фотографии почти в любых условиях, кроме самых экстремальных и сложных с точки зрения освещения. Цифровые камеры, особенно в смартфонах, произвели революцию в восприятии мира и взаимодействии друг с другом. Теперь для полноценного опыта необходимо сделать фото; без снимка обед не обед, а дружба не дружба. Фотография словно сообщает: *здесь был я*. Я там присутствовал, я встречался с тем человеком, я пережил это.

Пользуясь технологическими достижениями, мы часто попусту тратим энергию, а наше внимание рассеивается. Но, глядя на мир через объектив камеры, глаз замечает каждый жест, сцену и выражение; в нас вспыхивает ни с чем не сравнимая искра осознанности, и мы полностью погружаемся в настоящее. Эта резкая вспышка способна рассеять туман в уме, забитом беспокойными мыслями, и приблизить нас к переживанию «здесь и сейчас». Камера способна освободить от неосознанности и научить смотреть на мир ясным, заинтересованным взглядом, приблизить к пониманию своего «я» и подарить человеку умение проявлять сочувствие к окружающим. Камера — свидетельство того, что вы существуете в этом мире.

Эта книга — не о фотографии. Она о вас. Шесть уроков помогут выработать творческий подход не только в фотографии, но и во всех сферах жизни. Они научат глубже воспринимать, четче видеть, ощущать настоящий момент всеми органами чувств. С их помощью вы выполните завет Сократа — «познай себя»; сможете достучаться до истоков вашей сущности,

спрятанной под множеством социальных условностей. И, конечно, вы научитесь лучше фотографировать и использовать фото как эффективный способ коммуникации.

Шесть уроков в этой книге цикличны и содержат ключи к эволюции творческого подхода. Они ценны для любого фотографа — от профессионала до новичка, использующего камеру смартфона. Уроки можно применять на разных этапах развития. Даже если вы сделали тысячи фотографий и знакомы с техническими аспектами, вы можете вдруг утратить вдохновение. Или вы точно знаете, что хотите выразить на своих снимках, но вам не хватает техники, помимо основ «навел — нажал». Эта книга поможет всем. Чтобы пройти уроки в первый раз, понадобится минимум 12–15 недель — фактически учебный семестр. Позже вы можете проходить новый «круг», начиная с начала. Эти уроки служат мне всю жизнь; я прохожу их регулярно и каждый раз ощущаю личностное и творческое пробуждение.

Материал для этой книги копился в моей голове 40 лет. Я преподаватель фотографии, работаю в системе классического высшего образования и вел самые разные курсы фотографии для людей разных возрастов, культур и профессий. Я учил детей и взрослых в США, в том числе на Гавайях, где сейчас живу, и разрабатывал программы по обучению фотографии в Гонконге и Китае. Некоторые мои студенты стремятся стать профессионалами и зарабатывать фотографией на жизнь; другие исследуют различные пути творческого самовыражения. Я видел, какую радость и удовлетворение приносит моим ученикам творчество. Оно дарит им надежду и уверенность в своих силах, помогает раскрыть свое «я», ранее подавленное или окутанное страхом и неопределенностью. Открыв в себе уникальную способность видеть, они пробуждают свой потенциал.

Когда фотография становится инструментом личностного роста, раздвигаются границы мысли и самовыражения, прежде казавшиеся нерушимыми. Наблюдения моих студентов через объектив глубоко тронули меня и многому научили. Эта книга сложилась по мотивам их просьб о наставлениях, новых инструментах и упражнениях. Описанными в ней уроками воспользовались несколько поколений студентов, доказав их ценность. Я глубоко благодарен своим ученикам.

«Дзен фотографии» продолжает традицию книг, в которых искусство неотделимо от личностного роста. «Путь художника» Джулии Кэмерон помо-

гает людям раскрыть в себе заложенный с рождения творческий потенциал и преодолеть сомнения и страх. «Откройте в себе художника» Бетти Эдвардс рассказывает, как с помощью рисования стимулировать участки мозга, отвечающие за воображение и инновации. Классический труд Ричарда Болеславского «Мастерство актера: первые шесть уроков»^{*} обучает искусству концентрации и наблюдательности через актерскую дисциплину. Все эти издания много лет пользуются огромной популярностью. В моей книге тот же подход применяется к фотографии. Камера используется по своему самому благородному назначению: учит видеть мир таким, какой он есть.

Камера используется по своему самому благородному назначению: учит видеть мир таким, какой он есть.

Основная идея книги в том, что фотография — не просто набор техник, а истинная духовная практика. Я буду использовать дзен-буддийскую терминологию. И хотя я не практикую это учение, но мой наставник в фотографии Майнор Уайт изучал его и активно применял на занятиях. Слово «дзен», так часто встречающееся на этих страницах, означает скорее дух философии, чем суть учения. Я не считаю себя авторитетом в этой области, но могу говорить о собственном опыте искателя, фотографа и учителя.

В книге «Дзен и искусство стрельбы из лука»^{**} принципы этой философии демонстрируются на примере обращения с луком и стрелами; те же уроки можно постичь, наводя камеру на объект. В философии дзен главным методом постижения реальности становится непосредственный опыт, в то время как западные философские теории учат, что понять мир можно лишь рационально. В коане, дзен-буддийской загадке, спрашивается: «Как выглядело ваше лицо до вашего рождения?» Рационального ответа на этот вопрос не существует. Дзен подчеркивает, что практика важнее теории, и моя книга — исключительно практическая. В ней вы найдете много инструментов и упражнений, которые помогут осознать вашу суть и истинную природу.

Студенты приходят на мои занятия по разным причинам. В последнее время многие хотят не просто научиться лучше фотографировать, но и указывают две более глубокие и важные причины. Первая — неспособность найти

^{*} Работа Болеславского на русском языке не выходила. Изданы на русском: Кэмерон Дж. Путь художника. М.: Гаятри/Livebook, 2016; Эдвардс Б. Откройте в себе художника. Мн.: Попурри, 2015.

^{**} Херригель О. Дзен и искусство стрельбы из лука. Путь дзен. М.: Наука, 2005.



Афины, Огайо, фотограф: Дэвид Ульрих

в себе творческие ресурсы. Когда жизнь слишком структурирована и над нами нависают горы срочных дел, то времени и пространства для поисков творческого самовыражения не остается. Вторая, и она же главная: человек ощущает смутное недовольство, будто какая-то важная часть его «я» таится в подполье. Ему хочется выпустить на волю свою способность мыслить свободно, реализовать свою творческую природу, стать честным с самим собой.

Подавление творчества — плата за жизнь в режиме постоянной доступности, «включенности». Наш разум обесточен, недвижим. Мы утратили связь с той его частью, которая отвечает за творчество и воображение, — пресловутым правым полушарием. В мире царит рациональное мышление, но в ущерб интуиции, эмоциональному интеллекту и богатейшим ресурсам бессознательного. Мы разучились пользоваться красочным языком метафор и символов. Один из моих студентов описал этот процесс как «постепенное всепроникающее насаждение систематизированной мысли». В нашем мире больше нет поэзии.

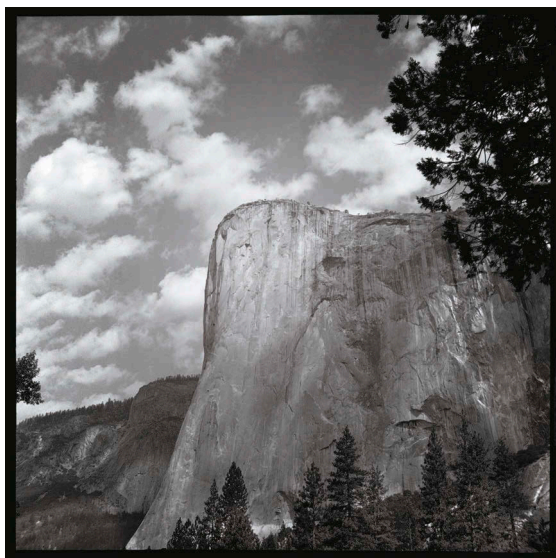
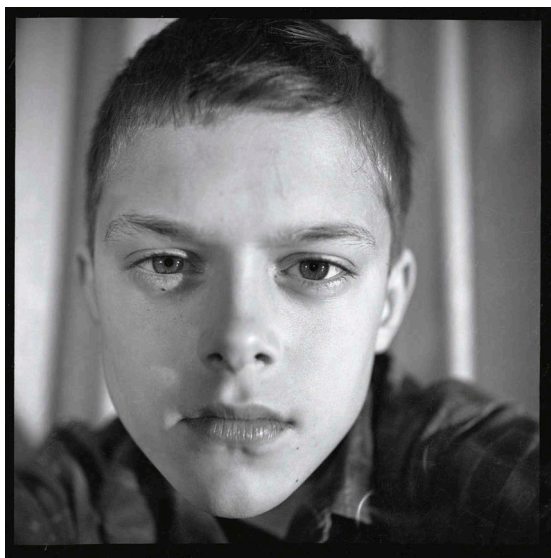
Размышление, бесконечное обдумывание одного и того же вопроса, попытка соотнести его с чувствами, посеять семена бессознательного и найти ответ стали забытым искусством. Моим студентам кажется, будто они заперты в камере-одиночке своего разума, где вынуждены брести по протоптанной колее привычки и мыслить в соответствии с ограничивающими схемами. Они жаждут вырваться.

Годами я пытался найти выход из этого тупика и способ преодолеть тревоги своих студентов. Я так и не нашел его, но выяснил две вещи. Во-первых, каждый человек — творческая личность по праву рождения. Все могут раскрыть в себе потенциал. Есть известная цитата Пикассо: «Каждый ребенок — художник. Проблема в том, как остаться художником, став взрослым». Во-вторых, глубины разума неисчерпаемы. В современной психологии принято считать — и тому есть много свидетельств, — что разум по большей части состоит из бессознательного и эти резервы находятся глубоко внутри, под уровнем рационального мышления. Определяя долю бессознательного в разуме, ученые расходятся; кто-то считает, что 75%, а кто-то, что 95%. У подлинных интеллектуалов сознательное и бессознательное интегрированы. Они осознают свои скрытые мотивы, владеют своим языком символов и имеют доступ к источникам творчества и интуитивного знания. А искусство,

особенно фотография, помогает проникнуть в глубины разума и заново открыть потерянный источник творчества.

Творчество и дзен — философия, образ жизни. Радость, вызов, открытия — всё, что мы переживаем в творчестве, и даже больше, — можно испытать, практикуя дзен. С творчеством его объединяет способность полностью раствориться в процессе, не привязываясь к результату, быть здесь и сейчас. И искатель, и художник умеют радоваться незнанию, приветствовать неизведанное и процесс познания и находить неподвижную точку в центре колеса действия. Как и творчество, дзен способен пробудить нас, подарить осознанность и ощущение жизни.

Я понял, как важно быть здесь и сейчас, еще ребенком. В скаутском лагере я научился стрелять из винтовки 22-го калибра. Меня поразил этот опыт. Он требовал полной сосредоточенности; стоило отвлечься, и последствия могли быть катастрофическими. Одно движение руки высвобождало огромную силу. Мощь выстрела ощущалась физически и приносила невероятное удовлетворение. Мне страшно захотелось иметь оружие. Но мой благоразумный отец, разумеется, мне это запретил. Взамен он купил мне фотоаппарат. Так я сменил объект своей страсти и вместо того, чтобы прицеливаться



Автопортрет в 12 лет; гора Эль-Капитан, Йосемитская долина, 1962, фотограф: Дэвид Ульрих

из винтовки, стал нацеливать на мир объектив фотоаппарата. Услышав щелчок затвора, я ощущал практически то же всеисилие, что и нажимая на курок. Фотоаппарат требовал мощнейшего обострения всех органов чувств, бдительности и умения запечатлеть мимолетность жизни. Камера подарила мне опыт власти, при этом оставаясь изящным творческим инструментом. Так начался мой творческий путь, принесший мне самореализацию и продолжающийся до сего дня. С того момента, как мне подарили первый фотоаппарат, прошло 55 лет.

Как фотограф и учитель я придерживаюсь идеи о важности использования камер и высоких технологий для повышения осознанности и позитивной эволюции общества. Цифровые устройства произвели революцию в общении, повлияли на то, как мы путешествуем, работаем, на наши занятия и развлечения. Все эти устройства — продолжение человеческого тела. Кисть художника — продолжение глаза и руки. Компьютер и смартфон — нервной системы и человеческого мозга. А камера — глаза и ума. Это главный принцип моей книги: камера в наших руках способна увеличить наш потенциал и высвободить «я», запертое в клетке условностей.

Современные камеры и смартфоны красивы и изящны; в них легко влюбиться, приятно держать в руках и использовать благодаря оригинальному дизайну. С их помощью можно делать высококачественные снимки. Сегодня фотографируют почти все, причем много. По прогнозам, в 2018 году люди сделают триллион фотографий. Благодаря Instagram, Flickr, Snapchat ваш снимок моментально увидят люди во всем мире. Фотография становится мощным инструментом вдохновения, самореализации и глобальной коммуникации, и она доступна каждому.

Как писал Уолт Уитмен:

О я! о жизнь! Ты вся — повторение вопросов:
О нескончаемых вереницах безверных, о городах,
наполненных безумцами...
...что доброго здесь, о я, о жизнь?

**Фотография становится
мощным инструментом
вдохновения,
самореализации
и глобальной
коммуникации, и она
доступна каждому.**

ОТВЕТ:

Добро, что ты здесь, что есть жизнь и личность,
Что длится могучая игра и ты можешь способствовать ей стихом*.

А каким будет ваш стих?

Эту книгу можно читать по-разному. Изучите ее от корки до корки, если хотите; или листайте и находите то, что вам интересно, что вызывает отклик. Техники и упражнения можно использовать не по порядку, а по необходимости и когда будете готовы. Но если вы хотите пройти полноценный курс, используйте книгу как учебник и выполняйте упражнения в указанном порядке. Шесть уроков — последовательный курс обучения от простого и легкого к более тонкому и сложному. В нем также предусмотрен переход от сосредоточенности на себе к поискам своей творческой роли в обществе и служению культуре в самом широком смысле.

В книге я упоминаю многих фотографов и их работы. Снимки можно найти в интернете или взять книгу в библиотеке (качество отсканированных фотографий часто уступает качеству полноцветных печатных репродукций в альбомах). Я также привожу список книг, которые использовал в своих исследованиях и цитирую в тексте, и известных учебников по фотографии.

Вы удивитесь, сколько можно научиться, используя камеру. Чтобы начать, не нужно обладать специальными познаниями, но скоро вы добьетесь реальных результатов и откроете свое видение. Если у вас профессиональный фотоаппарат или камера с ручными настройками и вы умеете ими управлять, вы сможете продвинуться на творческом пути еще дальше. Но это не обязательно. И начать никогда не поздно и не рано. У вас все получится. Многие мои студенты — взрослые люди, давно закончившие школу и университет. Вы можете научиться делать выразительные снимки и открыть в себе творческую жилку, стать создателем оригинального контента, а не просто его потребителем. Обучаясь «видеть» через объектив, многие находят в себе творческую свободу независимо от уровня технических навыков, имея любую модель камеры. Не оборудование делает фотографа.

* Перевод Филиппа Хаустова.

Эта книга для всех: фотографов и не фотографов. Здесь я буду рассказывать истории, описывать опыт некоторых своих студентов и делиться их работами. Поскольку сейчас я веду курс фотографии в колледже и занятия для любителей, я включил в книгу материал, рассчитанный на широкий круг читателей разного уровня подготовки, в том числе новичков. Студенты часто говорят, что мои советы помогают им не только в фотографии, но и в других сферах жизни. Когда вы умеете что-то делать хорошо, это распространяется на все виды деятельности, которыми вы решаете заняться.

Я буду поощрять вас, учить, поддерживать и бросать вам вызов. Я помогу найти и взрастить способности к творческому самовыражению и буду побуждать вас рисковать, пробовать то, что раньше не осмеливались, выходить за границы — реальные и вымышленные. Достаточно ли вы открыты, чтобы выйти на нехоженую, неизведанную землю?

Камера в вашем кармане или увесистый профессиональный фотоаппарат помогут приблизиться к источнику творческой энергии, проникнуть сквозь завесы, отделяющие вас от глубинного истинного «я», и познать суть мира, его чудеса, радости и несправедливости и сияющую красоту, которая часто бывает столь печальной. Камера поможет выразить сокровенные тревоги, ваше уникальное восприятие, тронуть других, передав им вашу страсть, радость, слезы, и, безусловно, изменить мир. Она сблизит вас с другими и поможет сопереживать им и лучше понимать их мотивы, поступки и слова. Помогая познать ваше многоплановое «я», камера будет способствовать налаживанию искренних, резонансных отношений с окружающим миром. Но главное, она поможет ощутить настоящий момент, закрепитесь в нем и взаимодействовать с ним. Создавая образы, вы сможете открыть и выразить свой взгляд на мир, найдете свой голос и напишете свой стих.

Все, что для этого нужно, — камера. Любая.

Начнем.



Арбуз. Акрон, Огайо, фотограф: Дэвид Ульрих

Основные принципы и методы

Принципы и упражнения, описанные ниже, — ваш фундамент. Они станут основой вашей фотографической практики, пока вы будете заниматься по этой книге и после того, как вы закончите ее читать. Эти методы возвращают профессиональные привычки и здоровый, ясный умственный настрой. Они — как нотная грамота для музыканта и разминка для спортсмена. Для фотографа это не просто отправная точка, а фундамент постоянной практики, которую он не прекращает на протяжении всего творческого пути.

ФОТОГРАФИЧЕСКИЙ ДНЕВНИК

Чтобы стать художником с камерой в руке, вы должны снимать много и часто. Творчество нужно подпитывать. Регулярная практика формирует навык и развивает способность видеть. Натали Голдберг, автор прекрасной книги по писательскому мастерству «Человек, который съел машину»*, работает каждый день и говорит, что это стимулирует творческую активность и помогает привести мысли в порядок. Ее дзен-буддийский наставник Дайнин Катагари Роси однажды сказал: «Почему бы вам не использовать писательство как повседневную практику? Погружаясь в творчество, вы можете перенестись куда угодно». Отличный совет. Пока вы занимаетесь по этой книге, рекомендую делать *минимум* 100–200 фотографий в неделю. Это будет ваша ежедневная практика, своего рода фотодневник в свободной форме, где вы будете фиксировать свои мысли и впечатления. На первый взгляд это много. Но для фотографа это минимум. В пленочную эпоху у нас были 35-миллиметровые пленки по 36 кадров; 100 фотографий — это всего три пленки.

* Издана на русском языке: Голдберг Н. Человек, который съел машину: Книга о том, как стать писателем. М.: Альпина Паблишер, 2017.



Фотодневник автора, снято на камеру смартфона

В каждой из шести глав книги есть раздел «Инструменты и упражнения». В нем вы найдете конкретные советы, как смотреть на мир через объектив. Эти упражнения можно сочетать с ведением фотодневника. Если вам кажется, что вы очень занятой человек, расслабьтесь. Фотография — быстрое искусство; большинство фотографов нащелкают 200 кадров за пару часов.

Фотографируйте каждый день или почти каждый. Выделите для этого особое время или пообещайте себе, что будете снимать в течение всего дня. Если у вас камера с настройками, сначала переведите ее в автоматический режим. Если вы снимаете на телефон, узнайте о фокусе и экспозиции; как правило, эти настройки регулируются касанием экрана. Некоторые мобильные приложения позволяют устанавливать несколько точек фокуса и уровней экспозиции; всё зависит от модели камеры и программного обеспечения. Пусть фотоаппарат станет для вас инструментом наблюдения. Найдите способы вплести фотографию в повседневную жизнь. Студент моего текущего курса — как и у всех работающих людей, у него мало свободного времени — купил проездной и ездит на автобусе на работу и с работы: это его фотографическая среда. Для него это стало захватывающим проектом. На свою небольшую незаметную камеру он делает драматичные портреты и снимает сцены, проносящиеся за окном.

Нарабатывая практику для дневника, не стремитесь сделать «правильные» снимки. Смотрите через объектив и фиксируйте, что видите. Пусть ничто не ускользнет от вашей камеры. Фотографируйте всё, что вас привлекает. Снимки могут отражать весь спектр ваших реакций на мир: от легкого интереса до любопытства, от симпатии до неприятия, отвращения и возмущения, от восхищения и любви до ненависти. Снимайте сцены, соответствующие вашим убеждениям и мнениям, уважительно фиксируйте события, кажущиеся чуждыми, противоречащие вашей точке зрения. В этот исследовательский период снимайте всё, что вызывает любую реакцию и отклик — кроме равнодушия. Замечайте, что вас захватывает, пробуждает сильные эмоции, что особенно отзывается в вас, — и фотографируйте это.

Видите интересную игру света? *Щелк!* Наблюдая за человеком, замечаете, как тот на мгновение снял привычную маску и проявилось что-то настоящее? *Щелк!* Небеса разверзлись, начался великолепный шторм? *Щелк!* Рисунок на стене, порванная афиша в свете клонящегося к закату дня? *Щелк!* Незнакомцы, нехотя оказавшиеся рядом на уличных танцах? *Щелк!* Луна в сумерках встает над соседним домом? *Щелк!*

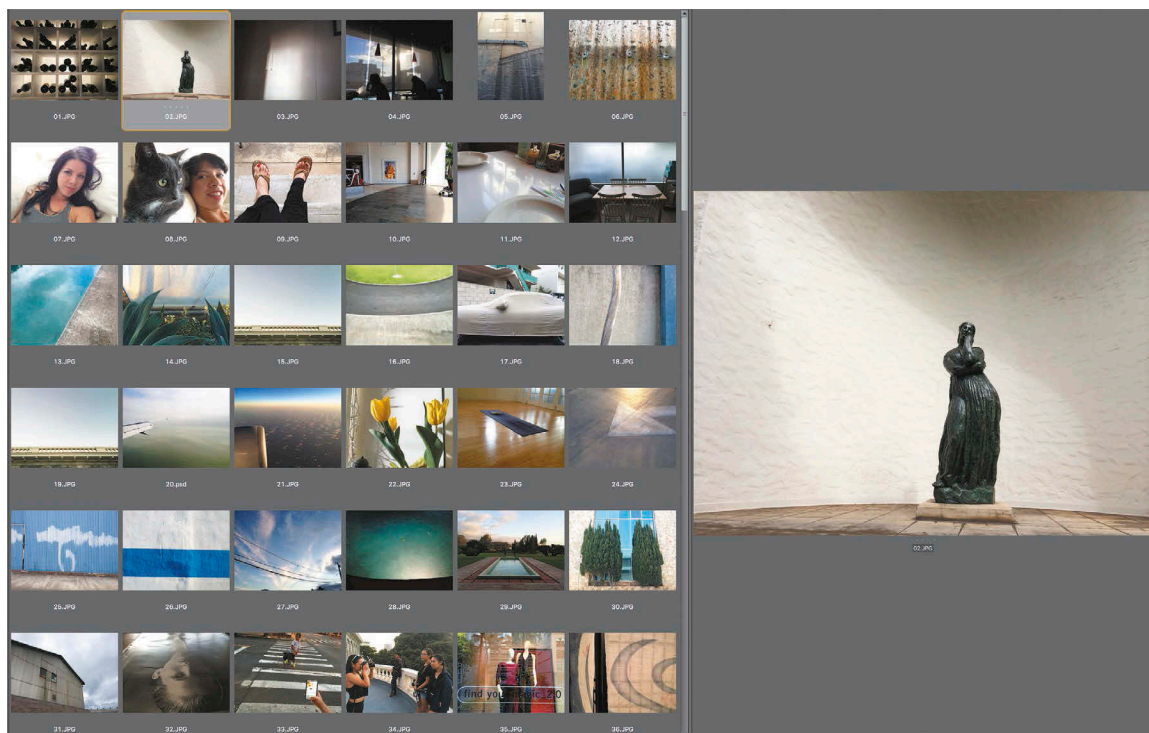
Начните с увлечением. Страсть не возникает по мановению волшебной палочки, но ей можно помочь, ее можно «пригласить». Сильное начало подтолкнет вас вперед. Я не раз начинал проекты — книги, изучение фотографии, — не вызывавшие у меня сильного интереса и вдохновения. Вскоре я полностью утрачивал интерес и больше к ним не возвращался. Но проекты, захватившие мои сердце и ум, выросшие из внутренней потребности, расцвели и достигли завершения.

Просто будьте искренни. Не фотографируйте что-то, потому что уже видели снимки такого плана и они вам понравились. Сторонитесь клише и заезженных приемов. Я живу и преподаю на Гавайях — по статистике компании Kodak, в пленочную эпоху здесь было отснято больше пленки, чем в каком-либо другом штате США. Сегодня, в век цифровых изображений, вряд ли что-то изменилось. И на своих курсах «Введение в фотографию» я вижу кучу закатов и стереотипно красивых пейзажей, но крайне мало снимков, на которых запечатлено удивительное культурное разнообразие наших островов. Тем более эти снимки ценны. Порой, чтобы найти свою неповторимую творческую манеру, надо пройти стадию клише. Это нормально. И это путь длиной в множество снимков. Отделите селфи,

фотографии еды и семейные снимки от остальных фотографий. Храните их в отдельной папке или альбоме.

Структурируйте свои фотографии и просматривайте их каждый день. Можно вечером, а можно в любое время дня, когда выдается свободная минутка. Ищите темы, формы и очертания, которые появляются раз за разом. Обратите внимание, как вы используете цвет и форму, какие сюжеты притягивают вас, будто магнит, а какие отталкивают. А главное, выискивайте резонансные изображения, жемчужины, которые вызывают к вам и вытаскивают на поверхность что-то из глубины, затрагивают ваше существо, хотя вы и не можете сказать, как именно. Поместите эти, и только эти редкие и драгоценные снимки в отдельную папку.

Если вы снимаете на смартфон, минимум раз в неделю выгружайте фотографии в компьютер. Вы, конечно, можете просматривать снимки на смартфоне,



Для просмотра и управления фотографиями, в том числе фотодневника, снятого на смартфон, я использую программу Adobe Bridge

но на большом экране обычно можно больше увидеть. Используйте программу, показывающую фотографии в виде миниатюр удобного размера. Я использую Adobe Bridge или Lightroom: в обеих можно ранжировать изображения и организовывать их в коллекции. Меняйте снимки местами, ищите взаимосвязи и отмечайте интересные идеи. Каждую неделю посвящайте немного времени просмотру своих альбомов. На первых порах не редактируйте и не оценивайте снимки. У вас еще будет время их улучшить. Вы заметите, что некоторые из них кажутся незаконченными. Возможно, там только начинает проступать тема, которая позже будет вами полностью раскрыта.

Я очень осторожно подхожу к выкладыванию своего фотоконтента в Instagram, на Facebook и в другие соцсети. Снимки, которые я делаю ежедневно, часто отражают какие-то формирующиеся идеи, которые еще не реализованы. Если снимок выглядит законченным, я его публикую. Я пришел к выводу, что лайки влияют на мое творчество: когда их слишком много или мало, я получаю ошибочные сигналы, которые могут заставить меня продолжить или, напротив, прекратить стремиться к большей ясности и силе самовыражения. Очень важно найти сообщество единомышленников, чьей реакции вы можете доверять. Если вам это интересно, создайте аккаунт в соцсети или присоединитесь к группе, где люди делятся своими фотографиями и обсуждают их. На занятиях мы стараемся не использовать оценки «нравится — не нравится». Всегда пытайтесь объяснить, *почему* вам нравится или не нравится тот или иной снимок, перечислить причины, *почему* вам кажется, что он удачен, или что в нем можно исправить. Мы все учимся, поэтому обязаны давать искренние и честные отзывы.

Мой учитель Майнор Уайт, глядя, как мы пытаемся выразить свои идеи в фотографии, часто советовал: «Ловите волну, а не рябь». Многие снимки — наброски неоформившихся идей, хотя мы этого пока не видим. Постигание действительности не ограничено сознательным пониманием; бессознательное тоже дает о себе знать, и мы должны дать ему свободу развить набросок идеи до ее четкого проявления. Бессознательное способно сделать это изящно и зрело.

Ежедневная практика фотографии акцентирует главенство *процесса* над конечным *продуктом*. Когда мы снимали на пленку, мы изготавливали контактные листы со всеми изображениями и жирным карандашом помечали,

Ежедневная практика фотографии акцентирует главенство процесса над конечным продуктом.

какие снимки нравятся, записывали свои комментарии по поводу кадрирования или цветового баланса. Листы были для нас священны; на них было записано все, что подмечали наши сердце и разум. Мы бережно хранили их и сверялись с ними не раз. По удачным кадрам можно было проследить развитие темы — от первых неловких проб до кульминации видения и понимания. Сегодняшние фотобраузеры выполняют ту же функцию.

Даже став профессионалом, я по-прежнему веду фотодневник, делаю «наброски» и фиксирую повседневные впечатления. Это очень ценный инструмент, благодаря которому формируются идеи, открываются новые направления и преодолевается лень ума, мешающая ему сохранять истинную непредвзятость. Моим блокнотом стала камера телефона — она со мной всегда. А профессиональными камерами я пользуюсь на стадии реализации идеи. Камера телефона дарит гибкость и тесную связь с окружающим миром, позволяя реагировать на происходящее непосредственно и напрямую. Качество «набросков» меня не заботит, и обычно я их никому не показываю.

Просто снимайте и не думайте пока о качестве конечного продукта. Как писатель заполняет чистый лист свободным, спонтанным письмом, прежде чем излить на бумагу «серьезные» мысли, так и вы должны начать фотографировать, не тревожась о том, достаточно ли хорошо у вас выходит.

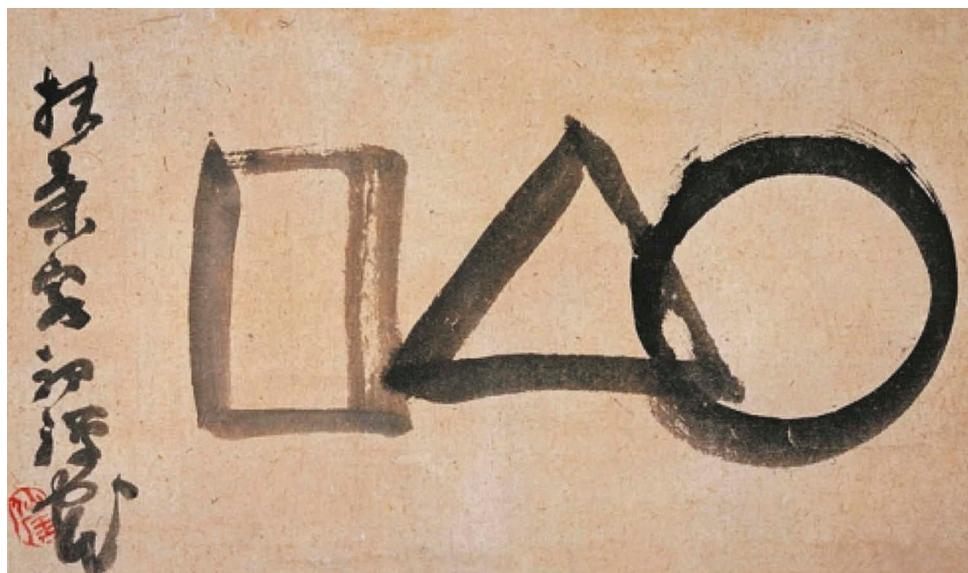
Подарите себе свободу и роскошь фотографировать ради удовольствия, ради самого процесса. У вас еще будет время улучшить свои снимки и придать им законченный вид. Пока же не редактируйте. Не оценивайте. Лишь с интересом разглядывайте сделанные фотографии.

ЗА ПРЕДЕЛАМИ УМА

Свободный поток впечатлений и идей, поступающий через объектив, много расскажет вам о мире и о вас самих. Фотография поможет отбросить привычные фильтры восприятия и задействовать правое полушарие — источник интуиции, воображения и творчества. Здесь разум может блуждать без привязок. Дзен называет это «открытым, восприимчивым состоянием ума за его пределами». Наша способность видеть часто искажена мнениями, желаниями, прошлым опытом. Мы сразу даем объектам имена и навешиваем ярлыки — часто это происходит бессознательно. Разум видит в предметах окружающего мира свое отражение.

Мусин — это состояние за пределами ума, открытого, не поглощенного собой. Мысли и чувства приходят и уходят, как облака, проплывающие по небу осознанности. В стрельбе из лука и фехтовании — истинных искусствах дзен — обучают глубокому, инстинктивному действию, свободному от привязанностей и логического мышления. Если вы хотите научиться видеть, не оценивая и не формируя мнение, вам нужно расширить восприятие, пользуясь ментальным аналогом широкоугольного объектива. Разум всегда активен, но в ваших силах не привязываться к ассоциативному мышлению и реактивным эмоциям, а оставаться свидетелем происходящего. Тогда вы будете наблюдать за своим мыслительным процессом и видением.

Приблизиться к состоянию «за пределами ума» могут даже те, кто ощущает себя во власти субъективного мышления. Рациональное мышление, оперирующее словами и идеями, часто противится образному мышлению и не желает сходить с привычной колеи словесных рассуждений. Один из способов активировать «разум, которого нет» — прервать активность рационального мозга, поставив перед ним задачу, которую невозможно



Фотографируйте как мастера дзен, рисовавшие с уверенностью и спонтанностью внимательного наблюдателя. Сэнгай Гибон (1750–1838), «Круг, треугольник, квадрат» (лицензия Creative Commons)

Ваша камера

Современные камеры дают огромные возможности для творчества. Будет очень полезно, если вы освоите ручные настройки. Особое внимание следует уделить диафрагме (регулятору диаметра отверстия объектива); выдержке (как долго затвор остается открытым)* и ISO (чувствительности матрицы камеры или пленки к свету). Это главные инструменты творческой работы с камерой. Найдите хорошую книгу, видеоуроки или курсы, которые научат вас основам. Освоив настройки камеры, вы сможете снимать в ручном режиме, использовать приоритет диафрагмы и выдержки, контролировать экспозицию, глубину резкости и использовать имеющиеся возможности для фотографирования движущихся объектов. Узнайте, как работает экспонометр вашей камеры, как замерять экспозицию и контролировать настройки автофокуса, чтобы объект предстал в фокусе или вне фокуса по вашему желанию.

Есть много отличных книг и онлайн-ресурсов по технике фотографии. На моем сайте creativeguide.com в разделе Teaching > Class Resources and Handouts вы найдете материалы по основам фотографии и обработки цифровых изображений. В pdf-файле Digital Photography Fundamentals есть базовая информация по работе с камерой и «экспозиционной триадой»: диафрагма, выдержка, ISO.

Но важнее всего быть с камерой на «ты». Она становится продолжением ваших рук и глаз, и вы уже не бьетесь с настройками в момент съемки, когда от вас требуется быстро запечатлеть стремительно меняющийся объект. Телефонных камер это тоже касается. Освойте настройки, предусмотренные в вашем смартфоне. Если встроенные возможности ограничены, есть много приложений, позволяющих расширить функциональность камеры. Даже с камерой телефона стоит познакомиться поближе, чтобы снимать быстро и интуитивно.

Если вы собираетесь купить фотоаппарат, стоит подождать до тех пор, пока у вас не появится некоторый опыт. Камер много, каждая предназначена для конкретной цели. При покупке мы учитываем такие факторы, как портативность, вес и размер, число пикселей, формат сенсора, качество объектива, простота в использовании, репутация бренда, цена, возможность ремонта и многое другое. Я стараюсь не рекомендовать конкретные модели камер и объективов, пока не пойму, для чего человеку они нужны. Прежде чем что-то покупать, ответьте себе на этот вопрос.

Для занятий по этой книге подойдет любая камера — фотоаппарат с ручными настройками или смартфон последнего поколения. Позже вы можете перейти на более продвинутую модель — всё зависит от того, что вы снимаете, что видите и какие технические потребности возникнут у вас со временем.

* Строго говоря, выдержка — время, в течение которого светочувствительный материал или светочувствительная матрица фотокамеры находится под воздействием света. *Прим. ред.*



Маяк Макапуу, Оаху, Гавайи, фотограф: Дэвид Ульрих

решить аналитическим путем. Например, попробуйте представить, что едете на машине с ручной коробкой передач, или изобразить свои чувства при помощи цвета и формы. В книге «Откройте в себе художника» Бетти Эдвардс дает упражнения, помогающие обмануть левое, аналитическое, полушарие и пробудить творческое, целостное восприятие. Она утверждает, что сам акт рисования включает состояние повышенной осознанности по отношению к себе и объекту изображения. Эдвардс, в частности, предлагает нарисовать объект перевернутым — «вниз головой». Эта задача невыполнима для аналитического линейного мозга. Сделать нечто подобное можно, лишь отказавшись от контроля и сосредоточившись на движении руки. Телесная осознанность помогает открыть в себе иное состояние сознания, более чувствительное к смене восприятия; как любят говорить художники, «слиться с процессом».

Многие фотографы признаются, что для повышения осознанности и обострения внутреннего зрения достаточно взять камеру и свободно реагировать

на мир. Нельзя перестать думать, но можно сместить фокус с рационального мышления на творческое, на воображение. «Незнание», умение смотреть на мир глазами ребенка — с любопытством, свежестью, удивлением — способно преобразить ваше видение и подход к фотографии. Вроде звучит легко, но, начав практиковать этот метод, вы поймете, что это не так уж просто.

Вот несколько упражнений вам в помощь. Когда вы делаете снимки в ходе ежедневной практики — фотодневника, — обращайтесь внимание на ритм, форму, контур, свет и попытайтесь абстрагироваться от личных и культурных ассоциаций. Или старайтесь не смотреть через объектив и «снимать



Эта сцена вызвала во мне немедленную интуитивную реакцию и желание ее запечатлеть (водопад Шелбурн, Массачусетс, фотограф: Дэвид Ульрих)

с бедра» — это естественный, спонтанный способ фотографирования, интуитивный и свободный от «стараний», вымученных попыток снять «красиво». Но самый мощный инструмент для достижения свободы восприятия — стремление к внутренней тишине и остановка внутреннего диалога. Один из моих студентов, талантливый уличный фотограф, пришел к выводу, что постоянная болтовня в голове мешает ясности и спонтанности, без которых невозможно запечатлеть момент. Он начал экспериментировать с сидячей медитацией, наблюдением за дыханием и упражнениями на концентрацию и занимался этим в течение получаса перед каждой фотоэкспедицией. Это ему очень помогло.

Дзен-медитация, или медитация дзадзен, — основное упражнение, которое помогает очистить разум и раскрыть сердце. В книге «Медитация на коаны»* Фрэнсис Додзюн Кук объясняет: «Практика дзен, состоящая главным образом из дзадзен и изучения коанов, — процесс избавления от многочисленных слоев, скрывающих свет ясного знания... Это слои концепций, символов, языка, категорий, привычек, идеологических установок и естественной, врожденной склонности человека делить мир на «я» и «не-я». Стоит отбросить их, и под ними обнаружится способ восприятия, свободный от привычных концепций и категорий мысли... Чтобы видеть и проживать события такими, какие они есть, необходимо *чувствовать* их, не отягощая опыт личным или культурным смыслом. Этот вид знания можно назвать «не-разумом» или «состоянием за пределами ума» — этот термин любят некоторые мастера дзен. Это не замешательство, не неопределенность и пустота, а очень чистое восприятие, полностью свободное от концептуализации и символизации».

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА НАБЛЮДЕНИЯ

Состояние «за пределами ума» — то, к чему нужно стремиться, фундаментальный принцип, лежащий в основе всей вашей работы. Помимо фотодневника, я рекомендую еще одну ежедневную практику — наблюдение, или «смотрение» на мир. Умение пристально глядеть на мир и окружающих

* Sitting with Koans: Essential Writings on Zen Koan Introspection. Wisdom Publications, 2005.

Первая мысль — лучшая

Буддийский мастер Чогьям Трунгпа и поэт Аллен Гинзберг сформулировали концепцию, помогающую пробудить сияющую ясность ума. Ее можно использовать как упражнение для обретения свежего фотографического видения. Название техники — «Первая мысль — лучшая». Когда мы пишем стихи, самой смелой и изящной часто бывает именно первая мысль, ведь она возникает непосредственно из подсознания или правого полушария и не стеснена ограничениями вымученной аналитической мысли. Когда мы фотографируем и пытаемся присутствовать в моменте всеми органами чувств, наш разум должен стать «чистой доской». В естественном состоянии он прозрачен, любопытен и открыт. Когда вы оглядываетесь и решаете, что бы сфотографировать, следуйте принципу «Первая мысль — лучшая». Пусть первое, что глубоко затронет ваши чувства и привлечет внимание, станет объектом, который вы запечатлеете, наведя на него камеру спонтанно и естественно. Первая реакция, первое инстинктивное выстраивание композиции часто продиктовано глубокой подсознательной мудростью и потому обладает силой и визуальным красноречием.

Обучая студентов фотографии в пленочную эпоху, я часто наблюдал в их работах поразительный феномен. В пленке на 36 кадров самыми удачными чаще всего оказывались первый и тридцать шестой кадры. Самыми уникальными и сильными снимками были те, что сделаны при первом столкновении с объектом и в завершение, после того, как сцена проработана. Первый взгляд на объект таил в себе свежесть и невинность; в последнем была зрелость, плод длительного внимания и вовлеченности.

Сам творческий процесс может быть дверцей к мусин — состоянию «за пределами ума». Творчество — зеркало свободного мышления. Как и дзен, оно подталкивает нас к обретению внутренней мудрости, первые лучи которой можно узреть, совершая любое действие с полным вниманием к движениям тела и разума.

можно развить, и оно становится ключом к успеху во многих искусствах. Под внимательным взглядом открывается глубинный смысл всех вещей. Постоянное пристальное наблюдение дарит знания, которые не почерпнуть из книг, позволяет понять мир на интуитивном уровне, познавать напрямую, пробуждает вдохновение.

Это упражнение пробуждает чувства, дает пищу уму, развивает эмпатию и сострадание. Каждый день находите немного времени — для начала 20–30 минут, — когда вы будете ничем не заняты, сможете не отвлекаться и просто наблюдать. Окиньте взглядом окружающую картину, обращая внимание на общее впечатление и детали. Пусть ничто не ускользнет от вашего взгляда. Наблюдайте за миром почтительно, будьте восприимчивы, но незаметны. Старайтесь не становиться источником дискомфорта



Ледяной свет № 1, Кент, Огайо, 1972, фотограф: Дэвид Ульрих

для окружающих. Представьте себя высокочувствительным сенсором фотокамеры или пленкой, ждущей, пока на ней проявится изображение.

Смотрите на все вокруг широким и пристальным взглядом. Наблюдайте за людьми и их взаимодействиями, отмечайте выражения их лиц, невербальные сигналы и позы. Старайтесь не реагировать и не оценивать — вы еще успеете это сделать; будьте как солнце, проливающее свет на все без исключения. Смакуйте то, что видите. Пусть способность к сопереживанию поможет вам стать внимательнее и представить себя на месте другого человека. Ощущайте его жесты своим телом, сопереживайте его мимике. Отмечайте свет, погоду, общее впечатление от окружающего мира. Обращайте внимание на негативное пространство — «пустое место» вокруг объектов, часто влияющее на восприятие. Почувствуйте атмосферу. Наблюдайте за взаимоотношениями и взаимодействием окружающих. Обращайте внимание на их индивидуальные и социальные характеристики, манеры, одежду и украшения, поведение в целом. Используйте не только зрение, но и другие чувства: прикосновение, обоняние, слух, вкус. Слушайте звуки. Улавливайте запахи. Исследуйте природу вещей, их самость. Овладевая навыком наблюдения, человек учится быть сосредоточенным даже в водовороте повседневных дел.

Позже попытайтесь вспомнить свои наблюдения. Мысленно просматривая образы, отпечатавшиеся в памяти, вы можете увидеть то, что в первый раз осталось незамеченным, и совершить много открытий. В ходе практики наблюдения вы роняете семена в ваше подсознание. Многие аспекты увиденного восприняты вами неосознанно и отпечатались в глубинах разума. Процесс вспоминания помогает осознать усвоенное прямо и отчетливо. Я пользуюсь этой техникой в фотографии и преподавании. Пристально наблюдая за классом, я впитываю впечатления, которые позже могут оказаться полезными. Когда я пытаюсь понять, как помочь кому-то из учеников, у меня иногда бывают озарения, вызванные воспоминаниями о впечатлениях. И это проливает свет на специфику работы ученика.

Творческий процесс не любит спешки и имеет свои закономерности. Он не всегда линеен. Стоит впечатлениям, почерпнутым вами из наблюдений, пройти процесс интернализации, как воспоминания и озарения начнут возникать спонтанно, когда вы этого не ждете. Разум «переваривает» впечатления постепенно, и механизм усвоения остается загадкой. Радуйтесь

внезапным озарениям. Пусть они настигают вас спонтанно; используйте по максимуму их неожиданные дары.

В классическом учебнике Болеславского «Мастерство актера» вымышленный герой — преподаватель театрального искусства — объясняет тетушке студента ценность этой разновидности наблюдения за окружающим миром и спонтанного вспоминания. Та недоверчиво спрашивает: но при чем тут актерство? А учитель отвечает: «Очень даже при чем. Наблюдение помогает подмечать все необычное и неординарное в повседневной жизни. Оно развивает память, особенно долговременную, и усиливает ее видимые проявления в человеческой психике. Ученик начинает чувствовать разницу между искренностью и фальшью. Развивается сенсорная и мышечная память... Наблюдение учит ценить индивидуальность и мельчайшие отличия каждого человека и произведения искусства. Наконец, мадам, оно обогащает внутренний мир ученика — ведь он впитывает все происходящее в окружающем мире со всей полнотой и широтой... Я считаю, что вдохновение — результат тяжелого труда. Но единственное, что может стимулировать вдохновение у актера, — постоянное внимательное наблюдение. Каждый день, на протяжении всей жизни».



Фотограф пристально наблюдает за японским танцором *буто** на 50-летней годовщине бомбардировки Хиросимы. «Ангел по выбору» © Франко Сальмойраги

* *Буто* — японский танец, возникший после Второй мировой войны как протест против бесчеловечности; объединил элементы западной авангардной хореографии и традиционного ритуального японского танца. *Прим. перев.*



Наблюдение

*Камера — инструмент, который учит людей
видеть без камеры.*

ФОТОГРАФ ДОРОТЕЯ ЛАНЖ

В основе умения *видеть* лежит наблюдение. С помощью зрения мы ориентируемся в пространстве и получаем впечатления, содержащие информацию о мире; оно помогает ловко выполнять повседневные дела. Попробуйте набрать номер или отправить сообщение с закрытыми глазами. Как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы не могли видеть? Вам понадобилась бы помощь, чтобы делать самое необходимое: водить машину или ходить за покупками. Зрительный канал — доминирующий; с его помощью мы получаем гораздо больше информации, чем через прикосновение, обоняние, слух и вкус. Но большинство людей принимают его как должное и не осознают его огромный потенциал. Камера поможет понять, какое это чудо — видеть.

**У каждого человека
свой уникальный
способ видеть.**

В системе современного образования людей не учат видеть. Ведь зрение — не только физическая категория, но и умение познавать и интерпретировать мир напрямую. Поскольку я преподаю фотографию, меня всегда удивляет, как люди могут жить, даже не интересуясь особенностями своего видения и вопросом, *как* они рассматривают мир. Ведь у каждого свой уникальный способ видеть. Ко второму-третьему уроку фотографии учитель безошибочно определяет, кто из учеников сделал тот или иной снимок. У каждого свой способ работы с цветом и формой, свое отношение к предмету, специфический эмоциональный и интеллектуальный фокус. Но сами студенты не замечают

этого в своей работе, не понимают, в чем уникальность их видения. Увы, общество очень мало способствует развитию в этой сфере. Как же человек учится видеть? И как развить это умение?

Спросите себя: много ли времени вы проводите, наблюдая за миром? Когда вы ведете машину или идете по загруженной улице, это не считается. А сколько времени в день ваши глаза приклеены к экранам? Мы получаем большинство впечатлений о мире *опосредованно*. Они поступают к нам уже измененными: кто-то хочет, чтобы мы увидели мир именно так, а не иначе. Кто-то хочет повлиять на нас. А мы пассивно соглашаемся с таким тревожным положением дел и даже приветствуем его — таков удел цифрового общества.

Поэт Теодор Рётке писал: «Просто *видеть* — едва ли в мире есть другое столь же значимое событие». Я согласен с этим, считаю мир вокруг захватывающим и, безусловно, заслуживающим внимания. Сам он гораздо интереснее его описаний любыми средствами и любым языком.

Видению можно научиться. Навыки наблюдения можно развить и использовать в творчестве и взаимодействии с людьми. Фотографы, писатели, кинорежиссеры и художники умеют проникать сквозь поверхностное впечатление и отображать глубинные человеческие состояния. А родители и учителя словно обладают инстинктивной способностью «считывать» потребности детей. Для заботливого, чуткого друга и партнера прямое считывание «лицом к лицу» — основной способ узнать, что чувствует другой. Умение внимательно «читать» людей неоценимо в личных и профессиональных отношениях. Я знаю фотографов и писателей, которые пристально изучают объект много дней, месяцев и лет, прежде чем перенести его на страницы романа или в визуальный проект. Моя подруга преподает хореографию в Сиэтле и много месяцев наблюдает за людьми в движении, их позами и жестами на улицах и в общественных местах, а потом использует эти наблюдения как вдохновение для своих современных хореографических постановок. Обычное наблюдение способно пробудить окружающий мир к жизни. Писательница Бонни Фридман отмечает: «Мы умеем, можем наблюдать. Все вещи насыщены смыслом».

Наблюдая за окружающим миром в его многочисленных проявлениях, вы развиваете визуальную грамотность и учитесь делать эффектные снимки. Наблюдать можно по-разному, улавливая смысл и значение, соответствующие вашему замыслу. Например, вы изучаете свет и наблюдаете за его



Долина Маноа, Гавайи, фотограф: Дэвид Ульрих

игрой. У света много качеств и разновидностей: они влияют на то, какими предстают перед нами мир и объекты. В утреннем свете они проступают из сплошного ночного сумрака, словно из тумана. Дневной свет очень разный — все зависит от географии, времени суток и сезона. Есть обволакивающий свет и свет, ослепляющий резкостью и интенсивностью; свет, который исправляет или подчеркивает любые недостатки, и тот, что словно идет изнутри объекта.

Можно изучать цвет и атмосферу и наблюдать за тем, как они пробуждают разные ощущения. Наблюдения за пространством, формой и объемом помогают понять визуальный язык. Разглядывая негативное пространство, окружающее объекты и помогающее определять их форму, мы развиваем умение выстраивать композицию и видим потенциал кадра. А наблюдая за действиями и взаимодействием людей, учимся понимать их и видеть весь спектр их чувств и состояний.

Не бойтесь смотреть и заглядывать глубоко. Некоторым студентам кажется, что пристальное наблюдение выглядит странно. Они сомневаются, не является ли оно завуалированным вуайеризмом или того хуже — неже-

**Не бойтесь смотреть
и заглядывать
глубоко.**

лательным, навязчивым вниманием. Тут имеется в виду прежде всего наблюдение мужчины за женщиной, которое воспринимается как гендерный дисбаланс сил. Часто пристальный мужской взгляд на женщину означает желание обладать и сексуальное влечение. Но на деле все зависит от вашего восприятия. Есть люди, которые рассматривают жизнь и окружающих как то, что можно использовать в своих целях. Но есть и те, кто относится к жизни с уважением, признательностью и любовью, направленной не на отдельных людей, а на всё вокруг. Порой пристальное внимание греет душу того, на кого оно направлено.

Много лет назад мне выпал шанс встретиться с великим фотографом Полом Стрендом. Современник Альфреда Стиглица, Стренд был влиятельным художником, оставившим глубокий след в фотографии. Его карьера на момент нашей встречи подходила к концу, а моя только начиналась. Мы с коллегой заглянули в редакцию журнала *Aperture* в Миллертоне, и тут редактор Майкл Хоффман сказал моему другу: «Хочу познакомить вас с Полом Стрендом». Я быстро вышел из подсобки, где листал книги, и встретился с легендарным художником. Больше всего мне запомнилось, как он на меня посмотрел: его

взгляд был глубоким, обволакивающим и пронзительным. Он поздоровался со мной и долго не отводил взгляд. В его глазах был свет присутствия, и в тот момент я почувствовал, что на меня действительно *смотрят* и *видят*. Но я не испытывал дискомфорта. Во взгляде Стрэнда я ощутил уважительное отношение и любовь: не направленную на меня лично, а распространяющуюся на всех и всё в комнате. Мое сердце под этим взглядом растаяло. Он изменил меня. Такой опыт я испытал еще несколько раз — под взглядом людей, которых считаю своими духовными учителями. Их взгляд научил меня тому, что значит смотреть внимательно и с любовью.

Тогда я понял, как Стрэнду удастся фотографировать незнакомцев со всего мира, словно заглядывая им в душу, и делать глубоко личные, интимные портреты. Он часто отправлялся куда-то с целью отснять книгу фотографий — в приморские провинции Канады, Новую Англию или Мексику, — жил там год и *лишь потом* распаковывал свое оборудование и начинал работу. Год наблюдений, прежде чем сделать фотографию, нам, живущим в эпоху клипового мышления, кажется экстремальным. Многие сегодня считают себя неудачниками, если им не удастся сделать интересный снимок в первые полчаса. Терпение Стрэнда — хороший урок. Наблюдение дарит неожиданные творческие открытия. Вы не узнаете, что под поверхностью, пока не посмотрите, потом не посмотрите еще раз и не будете смотреть постоянно. Фотографы — профессиональные «замечатели».

И один из лучших способов развить навык наблюдения — смотреть на мир через объектив.

ПЯТЬ ВИЗУАЛЬНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ФОТОГРАФИИ

«Показывайте, а не рассказывайте». Классическое правило писателей применимо и к фотографии. Покажите детали сцены, которые активизируют сенсорное восприятие. Используйте их, а разум сам доскажет историю. Изображения вызывают не только к уму, но и к сердцу и чувствам, разжигают искру интуитивного восприятия. Когда вы показываете объект во всей его грубой материальности, фиксируете физические характеристики: цвет, свет, позу, жесты, одежду, даже изъяны, вы пробуждаете интерес зрителя и открываете ему дверь в богатый чувственный мир. Под словами «чувственный» и «сенсорный» я имею в виду многокрасочный хаос жизни,

все детали и приметы повседневного существования, напоминающие нам, что мы — существа чувствующие, и о множестве каналов сенсорного восприятия, отлично передающих смысл и значение вещей.

Студенты часто показывают свои фотографии и пускаются в пространные устные объяснения — как, когда, где, зачем это снято, что изображено. Но обычно фотографии «говорят» совсем о другом. Снимки — графическое средство выражения, и то, что вы хотите показать, должно быть четко *видно* или подано метафорически. Часто это невозможно выразить словами. Объяснения сухи, это анализ левого полушария мозга. А *показывая*,



В современной фотографии кадрирование становится активным элементом композиции © Ларри Финк

мы запечатлеваем и нюансы, и общее впечатление, каким его видит правое полушарие.

Фотограф должен воспринимать мир не только разумом, но и органами чувств. Обучая студентов, я много размышлял над физическими свойствами фотографии и ее концептуальным потенциалом. За годы я выделил пять визуальных составляющих, на которые нужно обратить внимание, наблюдая за сценой и фотографируя ее. Это необходимые элементы видения. Они стимулируют наблюдение, а если эффективно применить их, существенно улучшат качество фотографий. Каждый из них можно рассматривать как способ формирования чувственных впечатлений и формулировки идей.

- Кадр
- Свет
- Момент
- Цвет и тон
- Трактовка объекта

Когда эти элементы выстраиваются в стройную, целостную картину, фотографии оживают. Одна моя студентка побывала в Бостонском музее изящных искусств и поначалу не поняла, почему многие работы производят на нее столь глубокое впечатление независимо от темы и времени создания. Но на выходе из музея ее осенило: они все казались целостными, будто все кусочки пазла были на месте, а главное, усилия художника по сборке остались за кадром. Вот настоящее искусство — соединить элементы так, что они производят целостное впечатление, примирить разрозненные составляющие, создать интегрированную картину, «пакетное восприятие» для зрителя, за которым не видно отдельных мазков. Это искусство можно почувствовать, но не всегда можно увидеть.

Давайте изучим эти пять составляющих.

Кадр

Начинающие фотографы часто помещают объект строго в центр кадра, как буханку в хлебницу. «Синдром центрирования» не смертелен, но, чтобы излечиться от него, нужны время и опыт. Вы должны нести ответственность за все, что попадает в кадр. Навык наблюдения поможет отличить важное

от неважного и выделить элементы, несущие смысл. Обнаружение контекста — что остается в кадре, а что за кадром — важнейший коммуникативный прием. Не забывайте, что правда и факты — не одно и то же. Ваша фотография должна показывать факты, отражающие вашу правду — такую, какой вы ее видите. Вы не рассказываете правду об объекте съемки, лишь указываете на нее с помощью метафор и аллюзий.

Элементы, которые мы противопоставляем друг другу, способы использования пространства кадра — само по себе метафора. В современной фотографии края кадра часто становятся центром композиции. Кит Уайт, автор книги «101 полезная идея для художника и дизайнера»*, подмечает, что мы рассматриваем края картины как важнейший активный элемент композиции. Они не случайны и не бессмысленны. Прерванное движение, обрезка «впритык» создают ощущение, что действие выходит за пределы кадра и там завершается. Возникает аллюзия на то, что окружает объект. А широкое кадрирование и объект в кадре полностью создает впечатление целостности объекта и его отделенности от фона. Размещая его близко к краю кадра, вы создаете «вибрирующие участки» — области динамического напряжения между объектом и краем.

Попробуйте сами. Найдите пару, встаньте друг напротив друга и вытяните руки, направив ладони на партнера и расположив их на расстоянии примерно 45–60 см друг от друга. Подходите ближе, пока расстояние между вашими ладонями не составит около 5–7 см. Вы почувствуете тепло и вибрацию от ладоней другого человека. То же происходит с объектом, расположенным близко к краю кадра. Возникает визуальное «тепло».

Есть много правил построения композиции, и все они по-своему важны. Правило третьей гласит, что объект следует размещать в одной из третей кадра — верхней или нижней, левой или правой. Остальное пространство его уравнивает. Еще одно правило: если вы расположите объект на ближнем переднем плане, это подчеркнет контраст между ближним и дальним планом и придаст кадру глубину. Эти правила нужно применять с умом: они легко превращаются в бездушные формулировки. Мне по душе слова Майнора Уайта, называвшего композицию «самым эффективным способом видения».

* Издана на русском языке: Уайт К. 101 полезная идея для художника и дизайнера. СПб.: Питер, 2013.

Влияет на восприятие и точка съемки. На фотографиях, снятых снизу — так часто фотографируют политиков и знаменитостей, — объект выглядит внушительно и героически, заслуживает он того или нет. Съемка сверху уменьшает объект и передает снисходительное к нему отношение. Широкоугольник искажает объект, что особенно заметно, если вы фотографируете прямые линии и людей. При портретной съемке обычно используется чуть удлиненный объектив, в котором любые искажения черт сглаживаются. Для сравнения возьмите селфи: объектив телефонной камеры ближе к широкоугольному и явно искажает черты, особенно если держать его на расстоянии вытянутой руки.

Некоторые педагоги рекомендуют вырезать раму из картона и носить ее с собой, глядя сквозь нее и замечая визуальное соотношение объектов. Но, на мой взгляд, достаточно рук. Я часто делаю «рамку» из пальцев, чтобы оценить, как кадрирование меняет визуальное соотношение объектов. Обращайте внимание на негативное пространство, изучайте, как объекты соотносятся друг с другом, ищите края и границы. Некоторые объекты выглядят обособленно и четко определяются границами, а есть светопрозрачные, которые могут сливаться с окружающим пространством (листва, кожа). Интуитивно визуализируя кадр и сделав несколько экспериментальных снимков с разных точек и с разным кадрированием, вы внесете ясность в свои наблюдения. Мой первый учитель фотографии как-то сказал: «Когда у тебя наконец получается сделать задуманный снимок, изучение объекта только начинается».

Свет

Свет — фотографическая валюта; благодаря ему наши глаза и мозг видят объекты окружающего мира. Есть много видов света. В каждом уголке Земли он разный. На Гавайях — тропический, интенсивный, резко очерчивающий объекты и высвечивающий все детали, пожалуй, даже чересчур. На Восточном побережье — дымчатый и многомерный, мягко и со всех сторон обволакивающий объект. Свет разнится и в зависимости от времени года, а уж время суток становится важнейшим выразительным элементом фотографа.

Наблюдайте за светом, смакуйте его. Наблюдая, обращайтесь пристальное внимание на свет и его воздействие на объекты и людей. Какие чувства

возникают у вас при том или ином освещении? Свет действует успокаивающе? Или «кричит»? Окутывает объект или заглушает его? Подчеркивает объем и глубину или уплощает? Изучите хорошие снимки и понаблюдайте, как фотографы используют свет. Внимательное отношение к нему — ключ к удачным снимкам. Он напрямую влияет на восприятие. Я не раз с интересом подступался к объекту и возлагал на него большие надежды. Но освещение было неправильным и не соответствовало моему замыслу и видению. И я терпеливо возвращался на то же место при других погодных условиях и освещении. Иногда по 10 раз. И мое упорство вознаграждалось: наступал день, когда меня охватывало потрясение узнавания: я понимал, что это и есть «тот самый» свет. Я не мог видеть или представлять его заранее, но, увидев, знал и интуитивно понимал, что момент верен. Вот что говорил об этом моменте узнавания Ансель Адамс*: «Порой мне кажется, что я набрел на объект в тот самый момент, когда Бог готов щелкнуть затвором».

Опытные фотографы могут контролировать свет в студии, а иногда и в природных условиях, устанавливая дополнительное освещение. Уличные и пейзажные фотографы пользуются тем, что есть. Путешествующие часто оказываются в невыгодном положении, поскольку приезжают на место в неидеальных условиях для съемки, а вернуться уже не могут. Портретные фотографы часто предпочитают естественное освещение искусственному. Экспозиция и обработка снимков могут отчасти повлиять на свет. Но нужно учиться использовать то, что есть, или слегка изменять свет при помощи отражателей, ручной вспышки и осветительных приборов. Современные камеры обладают высокой чувствительностью к свету; повышая ISO (чувствительность матрицы к свету), можно снимать в сложных условиях низкой освещенности. Даже камеры сотовых телефонов автоматически повышают ISO, реагируя на слабое освещение.

Часто мы фотографируем объект в естественных условиях, ничего не меняя. В философии дзен практикуется бесстрастное отношение к миру и отсутствие оценки; оно здесь как нигде уместно. Проблема большинства наблюдателей в том, что они реагируют на свет эмоционально и субъективно.

* Ансель Адамс (1902–1984) — американский фотограф, известный своими черно-белыми снимками американского Запада. Автор трех классических книг по фотографии, изобретатель зонной системы экспозиции. *Прим. перев.*

Им нравится солнце и не нравятся облачные дни. Постарайтесь быть выше этого. Изучайте свет и наблюдайте за его возможностями всегда, не только когда фотографируете. Изучайте, как он влияет на ощущения подобно тому, как ноты разного регистра вызывают разную реакцию. Свет — суть фотографии и один из главных выразительных элементов. Изучите весь спектр его возможностей.

Момент

Фотография увековечивает преходящее. Суть проста, но идея сложна в реализации и отягчается соображениями политического, социального и личного характера. Какой момент выбрать и почему? Чтобы выхватывать моменты из потока времени и увековечивать в памяти, нужно обладать восприимчивостью и осознанностью и уметь обосновать свой выбор. Момент становится способом донести до окружающих ваш взгляд на мир, открытую или тайную позицию. Думать нужно до того, как щелкнет затвор. В миг, требующий инстинктивной, спонтанной реакции, уже не до того. И в поиске идеального момента вашими помощниками станут знание себя и внимание к миру. В нем волей-неволей проявляются многие аспекты вашего «я»: психологические особенности, социальные и политические взгляды, естественные склонности и условности, навязанные обществом. Момент выбираете вы, и он говорит многое и о вас, и об окружающем мире.

Фотография увековечивает преходящее. Момент выбираете вы, и он говорит многое и о вас, и об окружающем мире.

Гибкая, подвижная осознанность — «состояние за пределами ума» — позволяет фотографу проворно выхватывать моменты из потока. Те постоянно сменяют друг друга, и вы должны синхронизироваться с потоком — присутствовать в каждом моменте, а потом в следующем. Для этого нужны легкость ума, быстрота реакций и палец, молниеносно щелкающий затвором. Когда студенты спрашивают, как сделать один-единственный снимок в быстротечном потоке жизни, я выбираю того из них, кто кажется мне достаточно ловким, и бросаю ему ключи. Обычно студенту удается их поймать. Уловить момент (и ключи) можно только инстинктивно. Мыслящий мозг слишком медлителен.

Пристально наблюдая за объектами, можно многому научиться. Порой вы замечаете, что какая-то поза, жест и выражение лица характерны

для человека. Вы видите, как спадает маска и проявляется его суть. Но главное — вы можете уловить в происходящем на ваших глазах симфонический ритм, нарастание и убывание, постепенное увеличение интенсивности или тихое мурлыканье мелодии, подчеркиваемое барабанной дробью. Наблюдатели и фотографы, к своему удивлению и даже потрясению, обнаруживают, что в простых повседневных моментах встречается то, что опровергает все ожидания и противоречит укоренившимся стереотипам. Если такое происходит, это очень хорошо. Для этого и нужно наблюдение. Благодаря ему мы становимся более непредвзятыми.

Великий фотограф-гуманист XX века Анри Картье-Брессон выдвинул идею «решающего момента». Все происходящее подводит нас к этому моменту, наиболее красноречиво отражающему суть события в определенной точке времени и пространства. Момент, который выбираете вы,



Севиля, Испания, 1933 © Анри Картье-Брессон/Magnum Photos

который *вы* сочли решающим, и есть метафора, отражающая *вашу* истину. Умение распознать этот пик, кульминацию или самые значимые моменты в потоке событий поможет сделать снимки, которые рассказывают историю и символически отображают смысл происходящего. Картье-Брессон считал, что эти моменты соответствуют определенным точкам на временном отрезке и в пространстве кадра. Вторя вашей точке зрения на объект, визуальные элементы подкрепляют ее.

В книге и альбоме фотографий «Решающий момент» Картье-Брессон* пишет: «Для меня фотография — это мгновенное узнавание в долю секунды значимости события, а также точная организация формы, которая создает подлинное выражение этого события».

Цвет и тон

Цвет и оттенок, или тон в черно-белой фотографии, передают чувства и эмоциональное звучание. Как ритм, гармония и диссонанс в музыке, цвет и тон в фотографии позволяют выразить весь спектр человеческих эмоций и состояний. Они — как прилагательные для существительного и наречия для глагола. Они создают красоту, усиливают смысл и влияют на зрителя на сознательном и бессознательном уровнях. Они скорее чувствуются и ощущаются, чем воспринимаются аналитическим, рациональным мышлением. Богатый язык цветов и оттенков в искусстве и дизайне — первичный инструмент коммуникации, и на его освоение порой уходит целая жизнь. Если вы хотите научиться визуально доносить свою мысль, помните: то, как фотограф обращается со светом и тоном, напрямую свидетельствует о его чувствительности, мастерстве и умении различать нюансы. Цветом и тоном нельзя пренебрегать. Как и другим выразительным элементам фотографии, восприятию и эффективному использованию цвета можно научиться.

В фотографиях в высоком ключе используются светлые тона, а настроение таких снимков радостное, позитивное. Как флейта, они отдаются в высоких регистрах вибрации. В фотографиях в низком ключе используются более темные тона; такие снимки кажутся серьезными и таинственными. Они резонируют на глубинном уровне, их вибрация низкая, как у басов.

* Опубликовано на русском языке: Картье-Брессон А. Решающий момент // Сеанс. 2007. № 32 // <http://seance.ru/blog/moment-bresson/>.

Цвет созвучен нам на разных уровнях — его воздействие может быть универсальным или культурно обусловленным. В большинстве культур голубое небо символизирует свободу и полет. Красный, цвет планеты Марс, воплощает энергию, агрессию, власть и воинственные цели. Вспомните эмблемы «красных армий» в СССР и Китае. Оранжевый и желтый — солнце, счастье или уверенность. Зеленый — цвет природы, его часто воспринимают как успокаивающий. Плюс в каждой культуре свои цветовые ассоциации.

Еще в эпоху пленочной фотографии компании Kodak и Fuji проводили большие маркетинговые исследования с целью понять предпочтения целевых рынков. Kodak безошибочно определила, что ее основной рынок — жители Северной Америки — предпочитают более теплые и насыщенные цвета, чем в реальности. Американцам нравятся розовые щеки и яркость. Поэтому в продуктах для американцев преобладали красный, оранжевый,



Парадокс постоянства © Элисон Бест

причем насыщенные. А главным рынком Fuji была Азия. Маркетологи выяснили, что японцы, корейцы и китайцы отдают предпочтение прохладным цветам, в том числе синему и зеленому. Свои пленки и цифровые алгоритмы они создавали по соответствующей схеме. Не знаю, как сейчас, в наш век глобализации. Но остатки этой схемы все еще прослеживаются в алгоритмах камер мобильных телефонов, которые дают более насыщенный цвет, чем в реальности.

В век технологий мы не ограничены цветами, которые видим. Программы редактирования изображений, например Photoshop, и даже темная комната дают богатый набор инструментов, позволяющих контролировать, корректировать и улучшать цветопередачу. То же касается тона черно-белых изображений. Даже приложения для сотовых телефонов (Instagram, Snapseed) снабжены гибкими и чувствительными редакторами, при помощи которых



Джулия № 1, фото из серии «Офелия» © Лиз Миллер

можно менять цвет и тон, а также фильтрами с заданными настройками. Рекомендую выбрать одну программу редактирования изображений и хорошо освоить ее. Если вы работаете с пленкой, не спеша изучите все возможности желатиносеребряного фотопроцесса, его алхимию. По моему опыту, само фотографирование — лишь часть творческого замысла. Обработка дает огромные возможности для самовыражения. Даже если вы ограничите творческий процесс управлением настройками камеры, хотя бы ознакомьтесь с возможностями постобработки. Когда-нибудь вам это пригодится.

Взгляните на работы фотографов, в совершенстве владеющих мастерством цветовой и тональной экспрессии. Наблюдая за миром, обращайте внимание, как разные характеристики света влияют на ваше настроение и мысли. Когда вы ощущаете прилив энергии, вдохновение или, наоборот, подавленность? Просмотрите свой фотодневник; отмечайте закономерности использования цвета и тонов. Не старайтесь снимать в одном стиле. Пусть он сформируется естественным путем. Перенасыщенные цвета, искусственный драматизм, если не прибегать к нему намеренно с ясной целью, — явные признаки неопытности; они оскорбляют чувствительную натуру восприимчивого зрителя. Вы же умеете сочетать цвета в одежде — таким же естественным может стать для вас использование цвета в фотографии.

Трактовка объекта

В начале пути многие задаются одним вопросом, хоть он формулируется по-разному: как сделать хорошую фотографию? Обычно я отвечаю, что нет такого понятия — «хорошая фотография». Каждый снимок чему-то посвящен. Он рассказывает историю, передает смысл и нередко является смесью фактов и вымысла. Хороший снимок может быть результатом диалога с миром, обсуждения понятий или плодом богатой фантазии фотографа и его размышлений о своем «я». Фотографии могут быть полны надежды и красоты, а могут быть резким выплеском ярости при виде несправедливости и бедственных жизненных обстоятельств. Одни фотографы снимают повседневность, другие шокируют и заставляют задуматься, показывая конфликты и бедствия в других частях света, далеких от комфорта западных стран. Кто-то вдохновляется борьбой, кто-то показывает мир, о котором мы мечтаем, а кто-то, как художники, ищет в фотографии самовыражение

и реализацию своего человеческого потенциала. Есть отдельная категория неравнодушных фотографов, которые, по выражению сценариста Джеймса Аги, стремятся показать «жестокое сияние того, что есть».

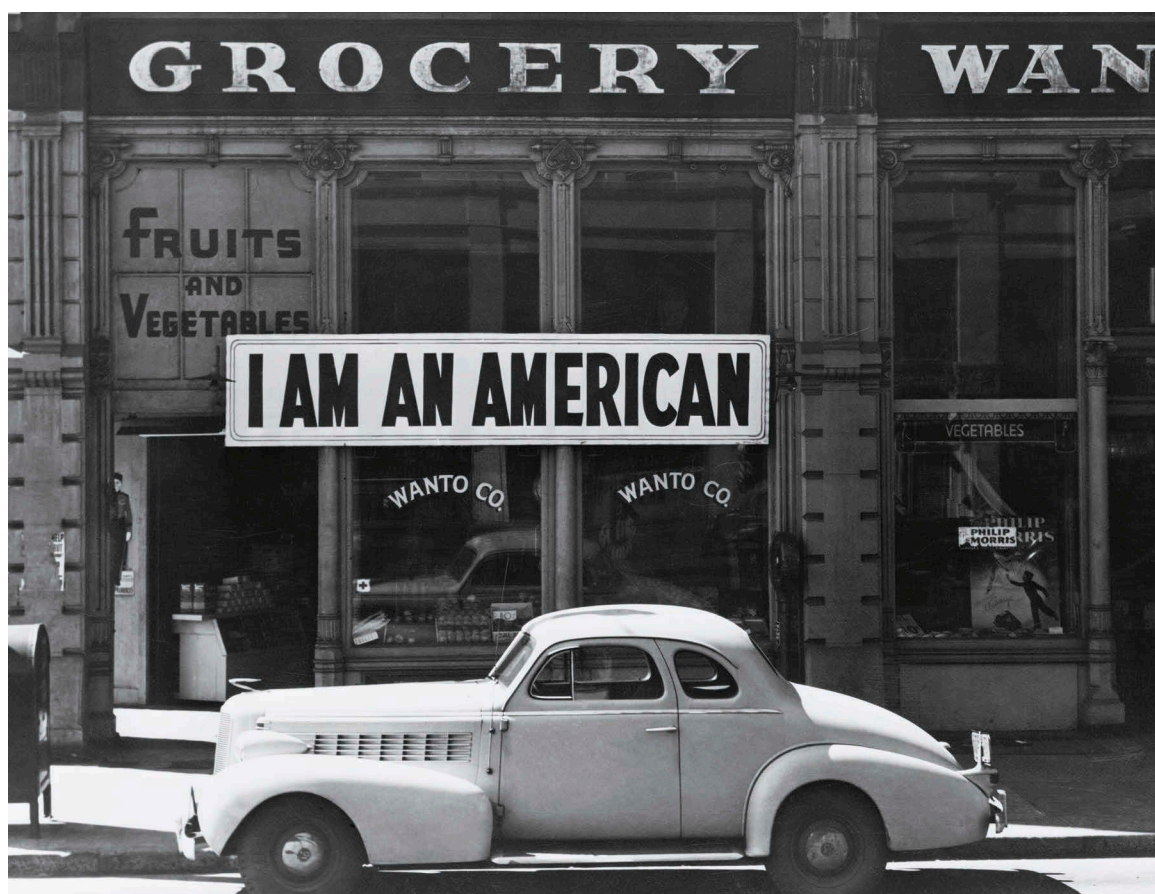
Безусловно, в хорошей фотографии объект порой важнее изображения. В XIX и начале XX века серьезные фотографы боролись с движением пикториалистов, относившихся к снимкам как к салонному портрету. Те плодили романтизированные изображения, у которых не было иной цели, кроме как быть приятными глазу. В наши дни, когда продвинутые камеры и Photo-shop доступны каждому, пикториализм процветает. К сожалению, у многих современных пикториалистов отсутствует даже элементарная грамотность. Они не имеют представления о том, что значит эффективная визуальная коммуникация. То, что происходит сейчас — я имею в виду фотографии в популярных СМИ и соцсетях, — можно охарактеризовать как «визуальное загрязнение». Во многих изображениях так много банальщины и нарциссизма, что мир вполне прожил бы и без них. Визуальная грамотность и умение эффективно доносить свою мысль в изображении — одни из многих преимуществ серьезного погружения в фотографию.

Начните с того, что перед вами. Что вы считаете самым важным? Что хотите исследовать и донести? Василий Кандинский называл важнейшей мотивацией творческого процесса внутреннюю потребность. Многие не знают, что для них важно, истинно. Я как-то спросил одну студентку, которая никак не могла найти осмысленную тему для своих фотографий: а что вы любите? И что вас раздражает? Она ответила: «Я не знаю; за этим я сюда и пришла — чтобы выяснить». Делайте «наброски», реагируя на жизнь свободно и естественно через объектив. Так, и только так, вы выясните, что вызывает ответную реакцию. Многие фотографы снимают, а писатели начинают писать, чтобы прояснить и развить свои идеи, не зная заранее, что из этого выйдет.

Какое видение для вас естественно и вырастает из ваших увлечений и интересов? Что вы считаете ценным, во что верите исходя из своего жизненного опыта? Чему хотите научиться? Чтобы фотографировать, вы должны смотреть сразу в двух направлениях: наружу и внутрь. Все начинается с идеи, интереса к объекту и пока неявного представления о том, что вы хотите выразить в образах. Затем, исследуя тему и заглядывая глубже, вы делаете открытия. В рутине часто вспыхивает искра. Если вы открыты,

ваши точка зрения и трактовка будут меняться, а понимание предмета станет глубже. Такова сила непосредственного восприятия.

Пусть последнее слово останется за великим исследователем человеческого восприятия и сознания, черпавшим вдохновение из буддийских источников, — писателем Олдосом Хаксли. В книге «Двери восприятия»* он отмечал: «В мире, где образование преимущественно вербально, высокообразованные люди находят почти невозможным обращать внимание на что-либо, кроме слов и представлений... Систематическое рассуждение — вот



Окленд, Калифорния, 1942 © Доротея Ланж, лицензия Библиотеки Конгресса

* Издана на русском языке: Хаксли О. Двери восприятия. Рай и ад (сборник). М.: АСТ, 2009.

то, без чего мы никак не можем обойтись как биологический вид или как личности. Но мы, если хотим остаться в здравом уме, не сможем обойтись и без непосредственного восприятия... и внутреннего, и внешнего миров, в которых мы были рождены». Проще говоря, видение — разновидность познания.

Инструменты и упражнения

В конце каждой главы есть упражнения, которые помогут овладеть материалом. Главы — последовательные уроки, и материал следующей вытекает из предыдущей. Рекомендую начинать с упражнений урока 1 и двигаться последовательно. Но упражнения, о которых говорится в самих главах, не обязательно выполнять по порядку.

Экспериментируйте с инструментами, когда снимаете для фотодневника и практикуете ежедневное наблюдение. Они помогут освоить пять визуальных составляющих фотографии: кадр, свет, момент, цвет и тон и трактовку объекта. Они также научат вас более полному, интуитивному видению.

УПРАЖНЕНИЕ: СНИМАЙТЕ «С БЕДРА»

Попробуйте некоторое время снимать, не глядя в видоискатель. Делайте это регулярно примерно в течение часа. До наступления цифрового века мы просили студентов заклеивать видоискатель. Сейчас на некоторых камерах лучше оставлять его открытым, чтобы регулировать настройки экспозиции. А можете поставить камеру в автоматический режим и использовать автофокус. Камера смартфона, как правило, функционирует в режиме «навел — снял» и не требует дополнительной регулировки.

Реагируйте на объект свободно и интуитивно, снимая «с бедра» или не останавливаясь при ходьбе. Внимательно смотрите и визуализируйте границы кадра; выстраивайте композицию на ходу. Держите камеру на уровне груди, снимайте сбоку — «с бедра» — или держа камеру над головой. Ни в коем случае не смотрите в видоискатель и не стремитесь выстроить кадр. Не волнуйтесь, что горизонт завален или снято косо. У наклонных снимков свое очарование спонтанности.

Пусть вам будет весело. Опыт спонтанного фотографирования освобождает и приносит радость. Рефлекторно поднимая камеру и снимая быстро, вы запечатлеваете моменты, которые заставляют встрепенуться и волнуют. Не думайте. Руководствуйтесь рефлексом, инстинктом, интуицией. В гуще событий часто некогда выстраивать кадр. Снимайте с полным вниманием к моменту и доверяйте интуитивным реакциям, возникшим в состоянии «за пределами ума». Вы удивитесь, как верно ваша интуиция умеет запечатлеть момент и выстроить стройную композицию.

Фотографирование «слепым» методом учит многому. Во-первых, спонтанность композиции может показать вам, насколько натужными, вымученными и неестественными выглядят ваши постановочные кадры. Во-вторых, случайно попавшие в кадр объекты, как ни странно, часто выглядят интереснее и эффектнее того, что вы можете увидеть, если будете смотреть долго и внимательно и осмыслять увиденное рационально. Когда вы снова начнете смотреть через видоискатель, вы поймете, как включить в кадр спонтанные случайные элементы, обладающие большой выразительной силой. В-третьих, вы научитесь работать, полагаясь на интуицию и естественные реакции — подсознание, — а не на медленное аналитическое мышление. Мастер дзен Такуан Сохо говорит о состоянии разума, к которому должны стремиться практикующие: «Разум должен всегда быть в состоянии потока...» Он приводит в пример дзенского фехтовальщика, орудующего мечом исходя из инстинкта и интуиции. «Когда он ударяет, удары наносит не человек, а меч в руках его подсознания».

Часто я делаю и то и другое: снимаю «с бедра» и стараюсь тщательно выстроить кадр. И нередко оказывается, что спонтанные снимки, сделанные не глядя, обладают силой, изяществом и естественным композиционным единством, а продуманные — нет.

УПРАЖНЕНИЕ: СМОТРИТЕ ПРИСТАЛЬНЕЕ

Выключите устройства на комфортное для вас время. Отключите оповещения, звонки и виброрежим. Отложите телефон, а если используете его камеру, включите режим «В полете». Фотографирование нельзя совмещать с другими делами. Невниманье чревато катастрофическими последствиями: фотографы падали со скал и разбивались насмерть, попадали под поезд, когда делали селфи. Вам нужны глаза на затылке и полная концентрация

на происходящем, в том числе на том, что за пределами кадра и может попасть в него в следующий момент.

По данным недавних исследований, американские подростки смотрят в экраны гаджетов в среднем по 9 часов в день. И это без учета времени, которое они проводят у экранов на занятиях в школе. Девять часов в день их опыт познания мира опосредован: они видят мир через видеоигры, интернет, соцсети, телевизор. Возникают проблемы с обучением и вниманием, многие педагоги сейчас с ними борются. Профессор истории искусств и архитектуры Гарвардского университета Дженнифер Робертс стремится создать для студентов такие условия, в которых те могли бы учиться децелерации (замедлению), терпению и углубленному вниманию. Она объясняет: «По-моему, именно такие практики сейчас должны активно внедряться педагогами, ведь „в природе“ их больше не существует. Все внешние факторы — общество и технологии — подталкивают в другом направлении: к мгновенному получению результата, скорости, спонтанности — и лишают других возможностей. Я хочу дать ученикам возможность не торопиться».

Робертс дает студентам задание: написать подробную исследовательскую работу, посвященную одному произведению искусства. Кроме того, она просит их изучить оригинал произведения в одном из превосходных бостонских музеев. Прежде чем искать информацию в книгах и интернете, они должны провести три часа — не меньше, — разглядывая выбранную картину, изучая каждый ее сантиметр, размышляя о ее смысле и не пропуская ни одной детали, исследуя взаимосвязь между разными ее частями и наблюдая за своими эмоциональными и интеллектуальными реакциями.

Поначалу студенты, естественно, сопротивлялись такому заданию. Им казалось, что три часа в тихом музее, в отрыве от повседневной жизни и вынужденном спокойном созерцании одного объекта, — бесконечно долго. Но Робертс говорит, что после выполнения задания «они не устают повторять, как поразителен потенциал, раскрывшийся в них в ходе этого процесса».

«Это упражнение показывает, что посмотреть на объект — еще не значит *увидеть* его по-настоящему, — замечает Робертс. — Если мы можем мгновенно что-то увидеть, это вовсе не значит, что мы мгновенно это осознаем. Думаю, всё, что студенты изучают в Гарварде — звезду, сонет, хромосому, — подвластно этой схеме. В любой момент можно обнаружить бездонный

кладезь информации. Чтобы эти глубины раскрылись перед вами, нужно время. Поэтому мой урок об искусстве, умении видеть и неторопливости применим не только в истории искусств. Это один из важнейших уроков, который учит ценности критического внимания, терпеливого изучения и недоверия к первому, поверхностному впечатлению. В XXI веке едва ли есть навык более важный для ученого и обычного человека».

Углубленное внимание — ключевое требование творческого процесса и главный путь познания окружающего мира. Замедление позволяет информации, которую мы получаем путем «задержки» органов чувств и разума, полностью усвоиться, перевариться, стать частью нашего опыта. Простое наблюдение не только подпитывает опыт. Если наблюдать правильно, уделяя процессу достаточно времени, оно само по себе становится богатейшим источником опыта.

Я пришел к выводу, что углубленное внимание — мощнейший способ познания. Отправляйтесь куда-нибудь — в кофейню, на пляж, на оживленные улицы города, в художественный музей — и смотрите, изучайте всё, что видите, в течение отведенного времени. Удерживайте взгляд дольше, чем вам комфортно. Не стойте поодаль. Садитесь и вставайте в центре пространства, становитесь его частью. Пока не фотографируйте. Наслаждайтесь наблюдением. Смотрите вокруг, находите детали, размышляйте над смыслом того, что видите, и, наконец, попытайтесь разобраться, что это для вас значит. В мире у всего два значения — субъективное и объективное. Постарайтесь увидеть оба.

Вы не сразу ощутите эффект упражнения. Будьте терпеливы. Сопровитесь соблазну начать фотографировать немедленно. Все, что вы увидите, со временем отразится на вашей работе и станет частью вас.

Попробуйте взять с собой дневник и записывать свои мысли и впечатления. Разум не любит оставаться неподвижным, и если вы займете его записями, вашему привычному «я» будет чем увлечься; так вы оставите место для открытий, которые непременно пробьются сквозь щели рационального мышления.

УПРАЖНЕНИЕ: ФОТОЭКСПЕДИЦИЯ

Новое окружение и незнакомая среда стимулируют чувства, обостряют внимание и зовут навстречу новому опыту. Используйте это состояние повышенной восприимчивости и фотографируйте. Не выходите за безопасные

рамки, но попробуйте преодолеть ограничения и сделать что-то дотоле неизвестное, выйти из зоны комфорта. Бросьте себе вызов, создайте намек на опасность, чтобы вызвать прилив адреналина. Но рискуйте своим комфортом, а не физической безопасностью. Купите водонепроницаемый чехол для телефона или камеры и нырните с аквалангом, маской или займитесь серфингом. Отправьтесь в незнакомый, но интересный вам район. Делайте портреты незнакомцев, которых встречаете на улицах и по соседству.

Как у фотографа у вас есть преимущество. Фотография — своего рода «мостик» и предлог к общению с людьми, с которыми вы иначе бы не встретились, проникновению в места, где вы иначе бы не побывали. Камера обогащает опыт взаимодействия с миром и усиливает впечатления от контактов. Благодаря тому, что я фотограф, я встретил и узнал многих людей, побывал в бесчисленных новых местах и был свидетелем чудесных и трогательных моментов.



Вулкан Мауна-Кеа и телескоп, Большой остров, Гавайи, фотограф: Дэвид Ульрих

Не ведите себя как туристы в Большом каньоне, которые выходят из машины, подходят к краю обрыва и делают единственный снимок, а потом разворачиваются и уходят: увидели, поставили галочку. Для них фотография — замена опыту. Смотрите долго, и пусть ваша фотография будет продолжением наблюдения и взаимодействия. Подойдите к обрыву и устройте пикник на скале. Побудьте там какое-то время. Снимайте. Обойдите место кругом, взберитесь на скалу и спуститесь вниз там, где есть тропы. Оставайтесь и посмотрите закат. Вернитесь снова при ином освещении, в другую погоду. Если есть время — съездите на другую скалу. Исследуйте. Наслаждайтесь опытом, а камера пусть будет рядом. Одно из самых увлекательных преимуществ работы фотографа в том, что вы получаете доступ к местам, которые по тем или иным причинам недоступны прочим. Обычно достаточно написать письмо с просьбой нужному человеку, и вы получите разрешение посетить заповедные участки национальных и государственных парков, доступ к закрытым дорогам, за кулисы концертных залов и театров и даже на военные и научные объекты. Так, например, я попал в обсерваторию в горах Мауи и на Большом острове. Большинство людей рады помочь человеку, которым движет потребность исследовать и рассказывать историю. Главное — заявить о своем желании неагрессивно и убедительно.

И, разумеется, одной из сложнейших задач в фотографии будет поиск свежего взгляда на обыденное.

УПРАЖНЕНИЕ: ИГРЫ СО СВЕТОМ

Свет для фотографа — святое. Земля — третья планета от Солнца, и тут нам повезло: у нас не слишком жарко и не слишком холодно. Солнце здесь светит с идеальной интенсивностью, точнее, живые организмы на Земле приспособились к определенному количеству света. На квадратный метр планеты приходится около 1200 ватт солнечного света, в то время как на Плутоне, например, всего 1 ватт. Со светом в наш мир поступает энергия; какое-то ее количество впитывается объектами, какое-то отражается. Это и есть видимый свет.

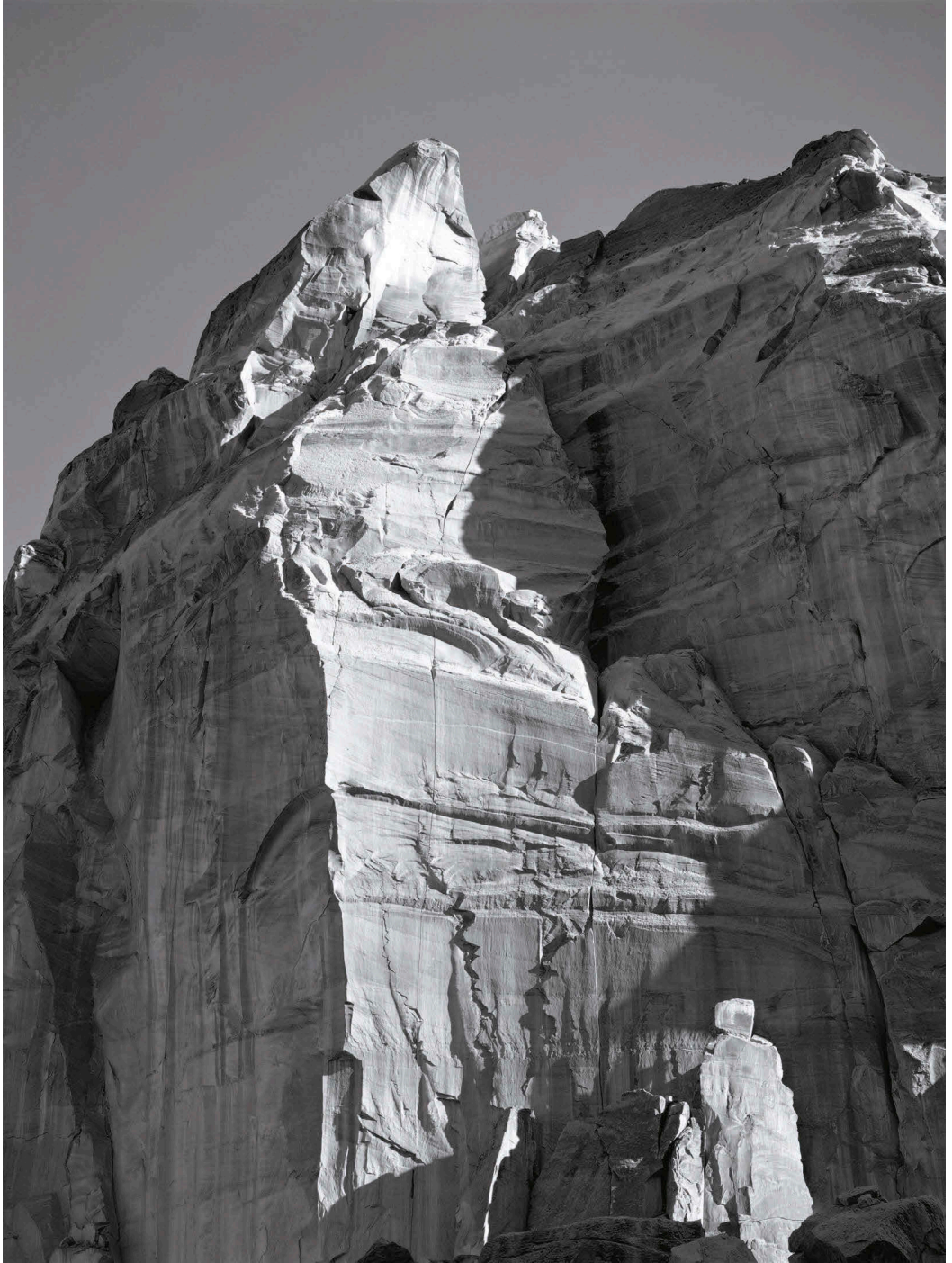
Использование света (и цвета, т. е. световых волн разной длины) в выразительных целях — богатая и глубокая тема, на изучение и постижение которой уходят годы. Предлагаю выполнить серию мини-упражнений, которые помогут начать знакомство со светом и цветом.

У каждого времени суток, времени года и всех мест, находящихся на разном расстоянии от экватора, свои характеристики света. Научитесь любоваться светом и его качествами. Делайте фотографии, в которых он будет основным, активной силой, а объект — принимающим, вторичным. Некоторые объекты очерчиваются падающим на них светом; другие пропускают свет. Фотографируйте листья и кожу, пронизанные светом; свет, скользящий по поверхностям, по воде и снегу. Играйте с ним. Радуйтесь ему. Один мой ученик принес в класс потрясающую фотографию двух свиней, кожа которых лучилась светом. В тот день я увидел этих животных другими глазами. Свет придал им красоту и достоинство.

Возьмите один объект, к которому у вас всегда есть доступ, и фотографируйте его при разном свете, в разное время дня, при разной погоде, в разное время года. Заведите своего рода визуальный дневник, фиксируя, как один и тот же объект выглядит при разном свете. Вы удивитесь, как одно и то же можно сфотографировать десятками способов, и все снимки будут не похожи друг на друга. Научитесь синхронизировать объект с освещением, наиболее точно соответствующим вашему замыслу.

Глядя на снимки известных фотографов, изучайте, как они используют свет, как он становится частью их стиля и центральным элементом художественного инструментария. Изучайте использование света и цвета не только в работах фотографов, но и в кино, живописи (классической и современной), на телевидении и трехмерных объектах — в скульптуре, архитектуре, интерьерном дизайне. Советую обратить особое внимание на картины Эдварда Хоппера, портреты Рембрандта, фотографии Анселя Адамса, автопортреты Синди Шерман. Исследуйте цвет и свет во всех формах искусства, а главное — различные взаимодействия света и цвета, созданные владыкой всех осветителей — солнцем. Определитесь с предпочтениями. Меня, например, ужасают перенасыщенные теплые цвета и пересвет, к которому прибегли создатели римейка классического телесериала «Гавайи 5.0». Я живу на Гавайях и вижу, что неоново-желтый фильтр, через который пропущены все изображения в сериале, искажает мягкую красоту островов. Не нужно утрировать цвет, чтобы донести свою мысль: люди не настолько тупы. С помощью света и цвета можно показать весь спектр человеческого опыта.

Воспринимайте свет как инструмент художественного выражения и символическую силу. Его метафорические значения отражены во многих



Капитол-Риф, Юта, фотограф: Дэвид Ульрих

фразеологизмах: «пролить свет на что-то», «свет познания», «свет в конце туннеля». В литературе тьма и свет часто символизируют добро и зло — «темное время», «светлый час». Лирично описывая работу фотографа, Майнор Уайт говорит о тонких поисках метафорического смысла света: «Когда я фотографирую природу, меня переполняет радость, но человека, стоящего перед камерой, я сам должен наполнить сиянием. На природе я радуюсь, когда свет, падающий на предметы, словно исходит изнутри их. С людьми я жду, пока свет, исходящий изнутри человека, не затмит падающий на него свет».

Еще раз просмотрите свой фотодневник. Какие из пяти визуальных составляющих даются вам легко, а над какими нужно поработать? Некоторые фотографы умеют влиться во временной поток и инстинктивно понимают, как запечатлеть момент. Другие особо чувствительны к свету и цвету. Наблюдайте, как камера меняет свет и цвета увиденного, и запоминайте то, что видите на экране. Учитесь запоминать эти трансформации. Обратите внимание на свои композиции и кадрирование. Можете ли вы быть смелее, свежее, оригинальнее в своем визуальном самовыражении?





ОСОЗНАННОСТЬ

Я полагаю, что открытие внутреннего мира какого-то человека сопряжено с открытием мира внешнего, который может не только воздействовать на нас, но и быть объектом нашего воздействия. Нужно найти равновесие между этими двумя полюсами — миром внутри и вовне нас. Вследствие постоянного обменного процесса и взаимодействия между ними оба эти мира образуют единое целое. И именно это новое единство мы должны уметь сообщить другому.

АНРИ КАРТЬЕ-БРЕССОН. «РЕШАЮЩИЙ МОМЕНТ»

Познание мира через объектив и познание себя — два взаимодействующих элемента фотографического творчества. Сутью любого искусства является человеческое сознание; мы запечатлеваем то, что привлекает наше внимание, каждая фотография — в какой-то мере автопортрет. Что такое осознанность и чем она отличается от наблюдения? Наблюдение — действие, осознанность — навык. Осознанностью называется свойство интеллекта одновременно наблюдать за миром и собой. В своей глубочайшей форме осознанность — синоним сознания, и фотография вполне способна расширить его. Она помогает обрести целостность, научиться полностью присутствовать в моменте, не расплыться, освободиться от оков рутины и непросвещенных общественных стандартов.

Человеческое сознание — обширная область. Чтобы исследовать его, обратимся к философским системам, которые осмысливают глобальные понятия и учат нас реализации своей сущности. Дзен-буддизм недаром привлек внимание многих художников и музыкантов. Благодаря этой философии наш разум может воспарить. Она изучает состояние человека и способствует личностному развитию, предоставляя простые и эффективные инструменты.

Но это не религия. Бога и дьявола в дзен нет. Личные пороки и добродетели рассматриваются как составляющие человеческого состояния и не оцениваются с позиций моральных стандартов. Многие приверженцы дзен-буддизма приходят к выводу, что внутренняя работа, которую предлагается проделывать в этой практике, не противоречит их религии и верованиям. Практика дзен не приемлет догм и основана на опыте; это способ достичь полной осознанности, свободной от стереотипов, идеологии и укоренившихся привычек, — состояния, к которому стремятся многие фотографы.

Один из многих парадоксов дзен — сложная для понимания одновременность сосредоточенности на чем-то одном и широкого осознанного внимания, безграничного и распространяющегося на все вокруг. Может показаться, что эти два состояния диаметрально противоположны, но в дзен-буддизме это две стороны одной медали, две крайности спектра сознания, которые постоянно пересекаются. Как же культивация сосредоточения и осознанности поможет в работе фотографа и творчестве?

Я видел многих фотографов за работой. Самых успешных отличает одно: они поглощены задачей и ни на что не отвлекаются. Даже голод и физический дискомфорт вторичны и не мешают сосредоточению. Я видел, как они пребывают в состоянии полной концентрации часами. Активно наблюдают за происходящим, терпеливо ждут нужного света и условий, устремив взгляд на объект. Художники ведут себя так же.

В первом уроке книги «Мастерство актера» Ричард Болеславский пишет: «Запомните это слово: „концентрация“. Она важна в любом искусстве, и в театре особенно. Это качество позволяет направить все наши духовные и интеллектуальные силы на один объект и оставаться в этом состоянии до тех пор, пока это нам нравится, порой гораздо дольше, чем мы способны физически... Эта сила, несомненная власть над собой — фундаментальное качество каждого творца. Вы должны найти его в себе и развить до высшей степени».

Однако, практикуя этот вид дисциплинированного сосредоточения, большинство художников сталкиваются с парадоксом. Когда вы глубоко вовлечены в процесс и остаетесь в нем несмотря на умственные и внешние отвращения, включается другой вид внимания: более широкое и рассеянное. Карлос Кастанеда называл его вторым вниманием. Когда вы стремитесь к дисциплине и сосредоточению, в результате вашего тяжелого труда возникает более глубокая вовлеченность и широкая, всеохватывающая

осознанность. Вы входите в состояние, которое так ценится художниками, спортсменами, писателями — всеми, кто полностью поглощен задачей. Вы входите в *поток*. Работа начинает жить своей жизнью — ее начали вы, но теперь вы лишь торжествующий участник процесса. Вами овладевает высшая энергия. Работа придает сил, и расширенная концентрация и полная поглощенность процессом уже не требуют усилий.

О состоянии потока пишет психолог Ролло Мэй в книге «Мужество творить»*: «Теперь мы переходим ко второму элементу творческого акта, а именно к *интенсивности встречи*. При описании состояния, в котором находятся художники и ученые в процессе творческого акта и даже дети во время игры, повсеместно используются такие определения, как поглощенность, одержимость, полное погружение. Как бы мы это ни называли, истинное творчество характеризуется интенсивностью переживания, сознанием высшего».

Медитация дзен часто начинается с простого действия: вы садитесь, наблюдаете за вдохами и выдохами и отмечаете возникающие мысли и эмоции, не комментируя их. Вы полностью сосредотачиваетесь на происходящем. Это трудно, приходится часто возвращать блуждающий ум к текущему моменту. По моему опыту, если не прекращать попытки быть внимательными и сконцентрированными, что-то в вас открывается и расширяется. Возникают ясность и острота, которые воспринимаются как свобода, расширение, включенность. В этом состоянии ум замечает свое внутреннее состояние, сенсорное воздействие среды, атмосферу, присутствие в комнате других людей, но без оценки и каких-либо предпочтений. Кришнамурти называет это невыбирающим осознанием.

Если вы подходите к занятиям фотографией с увлеченностью и старанием, они помогут достичь расширенной осознанности и «войти в поток».

ОСОЗНАННОСТЬ В ФОТОГРАФИИ

Когда вы делаете снимок, радуется ли только ваш глаз? Если да, вероятно, ваши фотографии обладают поверхностной привлекательностью и лишены глубинного смысла. В самом выражении «приятный глазу» заложена поверхностность, это неглубокий критерий оценки выразительности. Наши

* Издана на русском языке: Мэй Р. Мужество творить. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2008.

**Вы должны одновременно
смотреть вглубь и наружу,
замечать внешние условия
и внутренний отклик
на увиденное.**

представления о мире не равны тому, что мы видим, внешней картинке; в них участвует все наше существо. Когда вы смотрите на что-то, реакция идет изнутри. Мир играет на вашем внутреннем состоянии, как на арфе, стимулируя разные мысли, ощущения и чувства. Это состояние требует определенной доли внимания: вы должны одновременно смотреть вглубь и наружу, замечать внешние условия и внутренний отклик на увиденное. А еще нужно отдавать себе отчет, что конституция человека триедина: у него есть разум, тело и эмоции. И каждый из этих планов по-разному стимулируется внешними впечатлениями.

Допустим, вы решили вступить в брак. Как будете действовать? Выберете первого попавшегося человека подходящего пола на улице, который покажется вам красивым? Или проживете жизнь, повстречаете многих людей и понаблюдаете за своими реакциями? С кем-то возникнет совместимость и легкое притяжение. Другие вызовут отвращение или вовсе не вызовут реакции как на чувственном уровне, так и в сфере жизненных интересов. Но есть редкие люди, которые словно зывают к вам изнутри; вы интуитивно понимаете их и ощущаете резонанс — уникальный и заставляющий вас чувствовать себя живым. Что-то внутри подсказывает, что с этим человеком вы сможете прожить жизнь. Пользуясь интуицией, вы находите отношения, которые удовлетворяют вас и подталкивают к развитию.

То же и с фотографией. Есть в этом мире темы и объекты, которые вызывают в нас глубокий резонанс. К другим мы чувствуем мимолетный интерес и поверхностное влечение. Рискуя показаться банальным, скажу, что темы и объекты, пробуждающие страсть и глубокую вовлеченность, и есть тот фотоматериал, с которым вы сможете увлеченно работать долгое время.

Фотограф Фредерик Соммер называл фотографов людьми, которые бродят по миру и ищут то, что уже есть в них самих. «Из-за этого мы никогда не станем снимать предмет, не привлекающий нашего внимания, ведь часть объекта [нашей фотографии] мы носим внутри».

И это истина для большинства фотографов. Какими бы ни были объект и настроение, в снимке мы стремимся выразить свои глубочайшие чаяния, сокровенные мысли и чувства. Поэтому фотографу необходимо прежде всего знать себя.

В наше время слово *осознанность* у всех на устах. Мы слышим его от духовных наставников, корпоративных коучей и обычных людей, стремящихся избавиться от стресса и улучшить свое психологическое состояние. Я же буду использовать его в конкретном значении: всеобъемлющее молчаливое понимание, включающее себя и окружающий мир; умение видеть внешний мир и отдавать себе отчет о происходящем в мире внутреннем с ясностью и невозмутимостью, ощущать взаимосвязь между собой и миром.

Внимание часто похоже на стрелу, летящую вовне. Мы смотрим на мир, наружу. Но порой внимание направлено внутрь и кончик стрелы повернут на нас. Оба эти типа внимания ограничены; не получается включить в область внимания одновременно себя и внешний мир. Но может ли эта стрела стать обоюдоострой, направленной одновременно в обе стороны? Сосредоточившись на внешнем и глубоко вовлекаясь в действие, можно



Холм Пуу, Мауна-Кеа, Большой остров, Гавайи © Дэвид Ульрих

помнить о себе и смотреть внутрь. В этом состоянии мы осознаём свою реакцию на мир и окружающих, наблюдаем за своими мыслями и чувствами, оставаясь сосредоточенными на внешнем объекте. Прислушиваясь к ощущениям и информации от органов чувств, мы пробуждаем телесную мудрость и начинаем ставить под сомнение привычные воззрения и установки, не поддаваясь типичным рефлекторным реакциям. Мы наконец осознаём, что вызывает в нас самый глубокий отклик.

Доверяйте инстинктам

Фотография взывает к целостному восприятию. Чтобы эффективно донести то, что вы хотели выразить своей работой, нужно задействовать не только интеллект смотрящего, но и его чувства и эмоции. В современной науке различают три формы осмысления: инстинктивное, эмоциональное, рациональное. Начнем с инстинктивного.

В кишечнике есть нейронная сеть, именуемая энтеральной нервной системой; ее еще называют вторым мозгом. Нейроны доносят в мозг информацию об окружающих условиях, например угрозе или опасности, а сигналы «второго мозга» провоцируют генерализованные ощущения, такие как волнение и беспокойство. Есть данные, указывающие на прочную взаимосвязь энтеральной нервной системы и ментальной восприимчивости. «Второй мозг» не работает в одиночку: он посылает сигналы вверх, помогая головному мозгу принимать решения.

С помощью органов чувств мы воспринимаем баланс и пропорции; они помогают видеть смысл в линиях и фигурах, воспринимать объем, глубину и пространственные отношения. Фотография — физический процесс, она помогает глубже понять происходящее в теле человека. Наблюдая за своими чувственными реакциями на происходящее и ощущениями в теле в процессе съемки, мы воспитываем внутренний интеллект. Когда вы выстраиваете композицию, одно небольшое движение влево или вправо, включение или исключение из кадра единственного элемента может изменить весь облик снимка. Вы черпаете это знание из чувств и ощущений. Интуиция подсказывает, правильно ли вы определили границы кадра, правильно ли выбрали момент. Мгновения летят быстро, их не вернуть и не повторить. Чтобы идти в ногу с постоянно меняющимся миром, медленного «думающего ума» недостаточно, нужно что-то быстрее. Высокоразвитый инстинкт.

Только он подскажет, когда наступит «тот самый» момент для съемки, и поможет не опоздать ни на секунду и не опередить его. Ваши чувства безошибочно определяют миг, когда все элементы кадра выстроятся в нужном порядке. Иногда для этого необходимо установить физический контакт с объектом: сделать несколько снимков, подводящих к правильному моменту. Это сродни крещендо, усиливающемуся в ожидании момента, когда вы щелкнете затвором. Найдя правильный кадр и момент, вы испытываете глубокое физическое удовлетворение. Один из моих студентов, музыкант, сравнивает это с чистым удовлетворением, которое вы чувствуете, взяв верные ноту и аккорд.

Сигналы «второго мозга» порой едва различимы. Лишь сосредоточенная осознанность поможет их услышать. Внимание к ощущениям — тоже способ познания, именно оно наделяет восприятие оттенками смысла. Просто научившись замечать ваши инстинкты, вы сможете больше им доверять.

Инстинктивное осмысление придает вашей работе живость и убедительность. Чогьям Трунгпа называет эту уверенность львиным рыком. Чтобы обрести эту уникальную веру в свои силы, многим студентам приходится переучиваться и отказываться от того, что я называю эстетикой «популярной фотографии». Первые попытки съемки всегда на удивление предсказуемы: типичные повторы увиденного ранее. Часто приходится пройти этот период, чтобы научиться объединять разум с интуицией, инстинктом и эмоциями. Только тогда появятся на свет ваши лучшие творческие работы.

Откройте свое сердце

Элементы, придающие снимкам живость — неожиданность, оригинальность, красноречие, — можно не только осмыслить, но и почувствовать. Арт-директор журнала Harper's Алексей Бродович — в числе его протеже были Ирвинг Пенн, Ричард Аведон и Диана Арбус — отправлял фотографов на задание с напутствием: «Поразите меня!»

Сердце — орган восприятия. Спросите любого западного человека, где находится разум, и он тут же укажет на голову. Но я задавал тот же вопрос гавайцам, и для них ответ не столь очевиден. Они чаще указывают на сердце. Во многих культурах принято считать, что источник мудрости — в нем. И все больше научных свидетельств тому, что сознание — результат совместной работы мозга, тела и сердца. Многие ученые называют сердце человека сердечным мозгом. И действительно, от сердца к головному мозгу

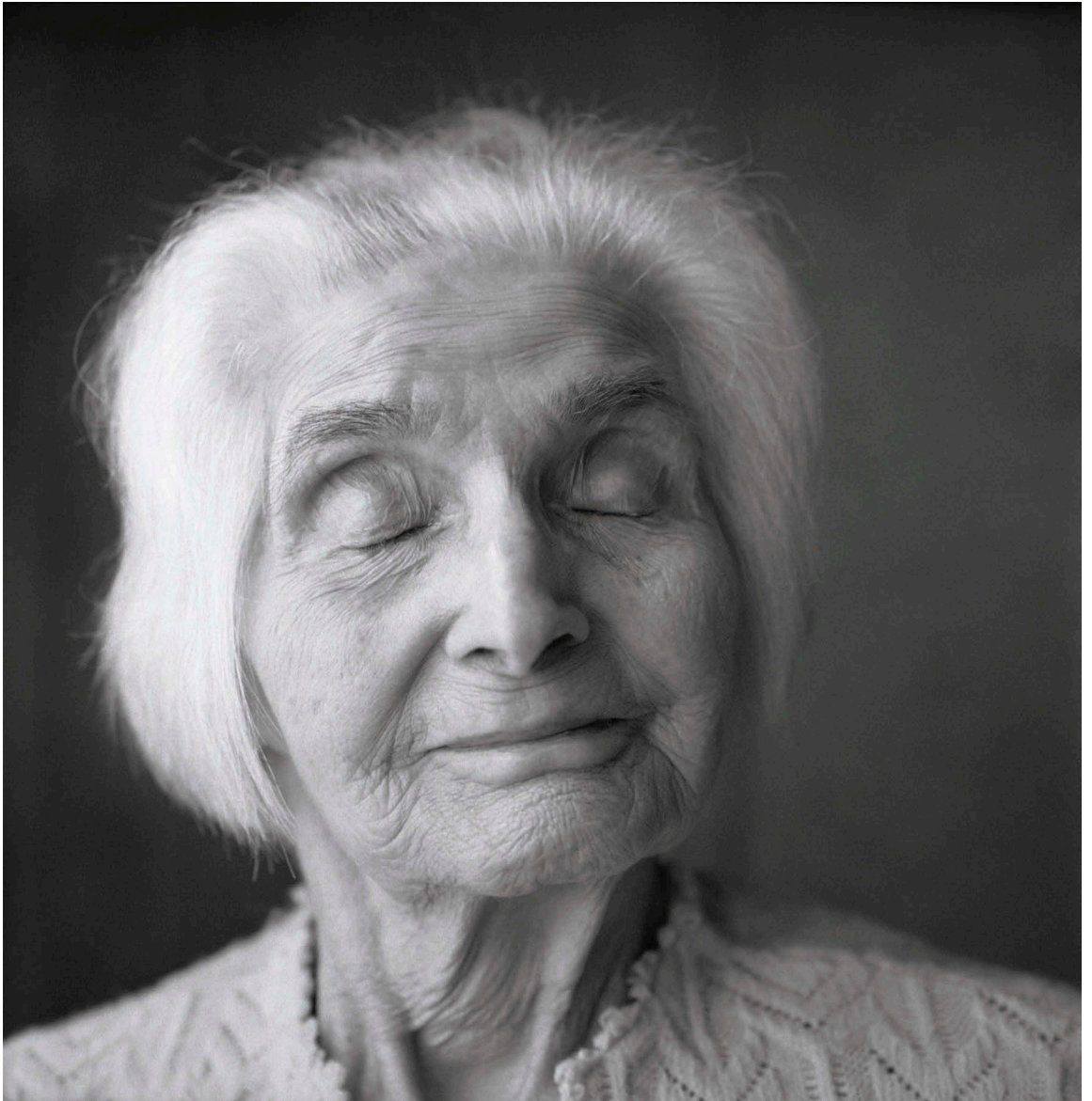
идет намного больше сигналов, чем в обратном направлении. По данным доктора Роллина Маккрейти и команды ученых из Института HeartMath, «сердце создает самое мощное и обширное ритмическое электромагнитное поле в теле человека. По сравнению с полем мозга амплитуда электрической составляющей поля сердца больше в 60 раз и пронизывает все клетки тела».

Сердце сообщает нам о многом, о чем не может сказать мозг. Благодаря эмоциям ваша работа насыщается новыми смыслами. Я считаю, что величайших фотографов отличает эмпатия и то, что я называю критическим сопереживанием: когда состояние другого воспринимается с открытым сердцем, а ирония и противоречия жизни не игнорируются. Эти фотографии часто выражают свою точку зрения прямо, но их работы многослойны. И это постигается на двух уровнях — интеллектуальном и эмоциональном.

Вы начнете делать эмоциональные фотографии, только если будете внимательно и осознанно прислушиваться к своим эмоциям — в быту и когда фотографируете и редактируете снимки. Наблюдать за эмоциями в хаосе повседневности сложно, мягко говоря. Не осуждать и не заикливаться на эмоциях еще сложнее. Но, сохраняя восприимчивость и осознавая свои эмоции в каждый момент, вы сможете сделать лучшие фотографии.

Я часто вижу студентов, которые не осознают своих эмоций или не хотят о них знать. Мало того, они могут интуитивно чувствовать, что эмоциональное осмысление важно, но не понимать, как чувства могут отразиться на снимках и улучшить их. Наша академическая культура относится к эмоциям подозрительно. Я тоже не приемлю слезливой сентиментальности и чрезмерной эмоциональности студенческих фотографий и настаиваю, чтобы ученики воспитывали в себе строгость интеллектуального осмысления. Но сентиментальность одно, а глубокая мудрость чувств — другое. То, что профессор Джейкоб Нидлман называл неэгоистическими эмоциями, наделяет произведения искусства и литературы эмпатией и силой. Эмоции — печаль, горе, радость, надежда, смирение, сочувствие, раскаяние, изумление, любовь и многие другие — свидетельство нашей принадлежности к человеческому роду.

Много лет наблюдая за учениками в студии, я пришел к выводу, что начинающие художники не столько не ощущают своих эмоций, сколько боятся их. Полагаю, это характерно не только для художников. Эмоции запутанны, страшны и нередко противоречивы. Но чувственное познание способно уловить тончайшие нюансы. Многие аспекты объекта, недоступные разуму,



Бабушка Феличита в 94 года © Франко Сальмойраги

можно постичь с помощью чувств. Практика осознанности учит наблюдать за эмоциями, отмечать, как они возникают и исчезают, и понимать, чему они вас учат. Попробуйте. Прислушайтесь к эмоциональным реакциям на окружающие объекты. Эмоции бессловесны и могут превосходить аналитическое восприятие. Они привносят новые измерения в рациональное осмысление, окрашивают наше восприятие, и это может быть полезно и вредно. Практика осознанности поможет увидеть разницу.

Чтобы привнести в работу эмоции, не нужно делать ничего особенного. Чувствуйте и осознавайте их язык, когда работаете и наблюдаете за миром. Эмоции возникнут сами, тут не нужно усилий. В своей книге по композиции и импровизации фотограф-документалист Ларри Финк говорит, какие глубокие чувства вызывают у него люди на его снимках: «Иногда легко сопереживать герою; эмпатия захлестывает тебя огромной волной».

«Мы все уродливы; мы все красивы, — продолжает он. — Чтобы увидеть то и другое в людях, сперва примиритесь с этими качествами в себе. Вот способ потренироваться в эмпатии и фотографии: попробуйте запечатлеть всю палитру человеческих эмоций, всю широту человеческого опыта».

Воспитание разума

А как же разум, скажете вы? Имеет ли он какое-то отношение к фотографии? Во-первых, он интерпретирует информацию, которую мы считываем инстинктивно и эмоционально, осмысляет то, что поступает из невербальных источников. Благодаря разуму ваши снимки обретают смысл и глубину. Он передает ваш контекстуальный замысел: что вы включили в кадр и зачем, почему выбрали именно этот момент. Разум приглашает смотрящего присоединиться к вашему мыслительному процессу, помогает увидеть ваш замысел, скрывающийся за внешним выражением. Сложность объекта отражается в том, как и что вы фотографируете. В современной фотографии ирония повсеместна: в объектах обнаруживается двойной смысл, поверхностное впечатление не соответствует или противоречит сути. В книге «101 полезная идея для художника и дизайнера» Кит Уайт отмечает, что после окончания эпохи модернизма центральное место в современном искусстве принадлежит иронии. Это свидетельство относительности и непостоянства всего.

Исследование и подготовка материала — еще одна важная сфера применения интеллекта в фотографии. Многие стремятся тщательно изучить

объект, и их изыскания становятся частью творческого процесса. Фотография — междисциплинарное искусство. В любом искусстве прежде всего нужна тема, то, о чем вы хотите рассказать. Фотография не существует сама по себе, и в этом часть ее красоты и воздействия. Она связана с исследованием мира и интересующего вас объекта. Часто то, что вы фотографируете, вызывает у вас интерес, притягивает вас. Вам хочется выяснить больше, искать информацию в интернете, читать книги, разговаривать с людьми и слушать их. Эти знания, в свою очередь, обогащают ваши снимки, открывают в них новые грани смысла. Благодаря им ваш творческий взгляд становится гораздо более пронизательным и острым.

Практика осознанного внимания способна пробудить скрытые ресурсы разума. Бессознательное отвечает за создание метафор и символов и взывает к нам с помощью аллегорий. Вы можете добавлять в свою работу метафоры намеренно, тогда они становятся выражением сознательного. Но порой содержание снимков обретает символическое и метафорическое значение без вашего ведома. Метафоры возникают как сны. Анализируйте эти таинственные грани вашего творчества — это поможет сформировать ваш стиль. Психиатр Зигмунд Фрейд и психиатр Карл Юнг считали, что бессознательное проникает в жизнь и его проявления бесчисленны. Некоторые формы и цвета, метафоры и символы, уникальные контуры и очертания будут часто появляться в вашей работе, будто маячить чуть ниже видимой границы. По моему опыту, то, что студенты привносят в работы бессознательно, многое о них говорит.

Мне кажется, нельзя как следует узнать человека, не взглянув на результаты его фотоисследований, его сочинения или даже стиль одежды и обстановку дома. Бессмертные архетипические символы просачиваются в вашу работу сквозь щели рационального мышления; ими движет глубинный разум. Вот некоторые из возможных архетипов: путешествия героя, мандала, символы смерти и перерождения, мудрый старец или старуха, круг или символ единства среди противоречий, символы свободы (птицы, полет) и др.

Чтобы прийти к единству и ясности «сияющего ума» (именно этому учит дзен), необходимо осмыслить эти пласты бессознательных импульсов и личной символики. Все это может проявиться в творчестве. Осознанно наблюдая и возвращая способность видеть со стороны себя и мысли, иллюзии, импульсы и сны, которые приходят и уходят, как облака, летящие по небу, вы можете выявить свои бессознательные позывы. Практика осознанности

учит смотрящего видеть содержимое своего разума. Познав бессознательное и его взгляд на мир, вы совершите немало удивительных и тревожных открытий.

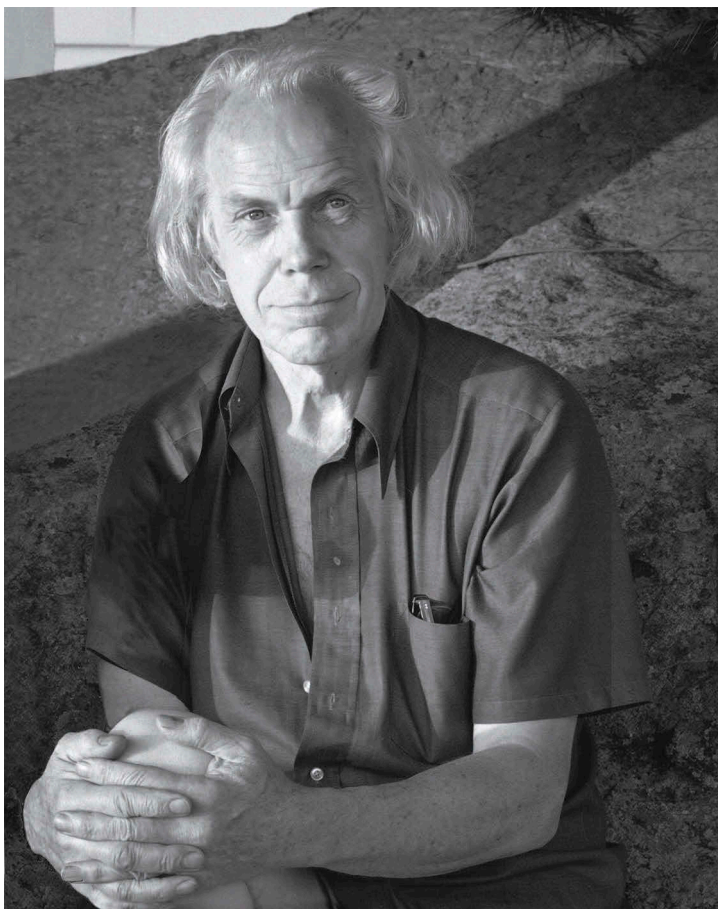
ПОВЫШЕННАЯ ОСОЗНАННОСТЬ

Я впервые встретил влиятельного фотографа и педагога Майнора Уайта летом 1970 года. Тогда мне казалось, что мой мир рассыпался на куски, я искал того, кто укажет мне путь. Я учился на факультете фотожурналистики Кентского государственного университета и был свидетелем смерти четырех наших студентов, расстрелянных Национальной гвардией*. Эта трагедия и гибель моих друзей во Вьетнаме сильно повлияли на мой образ мыслей и будущие планы. Я начал понимать, что поляризация общества, приводящая к насилию — какой бы важной ни была причина, — не поможет актуализации личности и не приведет к серьезным изменениям в обществе. Уже тогда я чувствовал, что лишь развитие личной осознанности, практикуемое всеми членами общества и всеми нациями, способно обеспечить реальные перемены в нашем беспокойном мире.

Высокий, подвижный, в последние годы жизни напоминавший мастера дзен, в 1970-е Уайт был известен как лидер зарождающегося движения по развитию человеческого потенциала. Он обучал фотографии в тесной взаимосвязи с дзен-буддийской философией; для него фотография была способом внутреннего роста и достижения повышенной осознанности. Во время нашей первой встречи он подтвердил, что искусство и творчество помогают углубить сознание. Его идеи увлекли меня, и следующие шесть лет — до самой его смерти в 1976 году — я был его учеником, ассистентом и другом. В последние годы жизни Уайта я помогал ему редактировать «Учебник визуализации» — неопубликованную рукопись, где подробно описывались его упражнения, составленные на основе многолетнего опыта преподавания фотографии. Целью было помочь студентам реализовать свое видение. Годы с Уайтом преобразили меня; большую часть материала, представленного в этой книге, я усвоил под его началом.

* 4 мая 1970 года члены Национальной гвардии Огайо расстреляли безоружную студенческую демонстрацию в Кентском государственном университете; 4 убиты, 9 ранены. Студенты выступали против войны во Вьетнаме. *Прим. перев.*

Уайт был одаренным учителем, который заимствовал техники из дзен-буддизма и других традиций и применял в фототворчестве. Став опытным педагогом, он сформулировал две концепции, почерпнутые из дзен-буддизма и адаптированные к творческой работе: *повышенная осознанность* и *творческая аудитория*. Уайт считал, что творчество по природе свойственно каждому, все мы способны творчески реагировать во всех сферах жизни. Это может проявляться в фотографии, взгляде на объект перед нами, взаимодействии с ним. Фотограф и его аудитория могут быть одинаково творческими участниками происходящего, а их вклад в художественное действие —



Майнор Уайт, 1975 © Дэвид Ульрих

совместный. Повышенная осознанность — способ пробудить и реализовать природную мудрость, любопытство и творческие способности независимо от нашей роли: активного творца или восприимчивого зрителя.

Повышенная осознанность — разновидность медитации, основанная на созерцании объекта. Им может быть фотография или произведение искусства, предмет, который вы хотите снять, или природный объект — растение, дерево. Метод прост; медитацией можно заниматься сидя или стоя. Поза очень важна: постарайтесь избавиться от лишнего напряжения в теле и держаться прямо, не сутулясь и не наклоняясь вперед. Измените позу или сдвиньте объект так, чтобы он находился непосредственно перед вами на уровне глаз. Сидите неподвижно, но расслабленно, воздержитесь от лишних движений на протяжении всего упражнения — 10–15 минут. Начните с закрытыми глазами.

Упражнение включает пять последовательных шагов. Сначала расслабьтесь и сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Следите за дыханием и последовательно, начиная с головы, направляйте внимание в разные части тела. Почувствуйте голову и шею, плечи, руки и грудь и опускайтесь вниз, пробегая мысленным взглядом по всему организму. Сосредоточиваясь на разных частях тела, вы даете им расслабиться и чувствуете их присутствие и протекающие в них процессы. Вы можете ощутить кровоток или общее расслабление по мере того, как избавляетесь от напряжения. Второй шаг — собрать высвободившуюся энергию. Можно сосредоточиться на ощущении покоя в области солнечного сплетения, прислушаться к нему и остановиться в состоянии тихого ожидания. Мысли будут приходить и уходить. Наблюдайте за ними, не отождествляя себя с ними и не заикливаясь на них.

Третий шаг — визуализация внутренней энергетической сердцевины, расположенной в теле от уровня живота до уровня глаз. Вы можете ощущать ее как канал энергии и чувствовать, что в некоторых участках тела энергия блокируется из-за остаточного напряжения. Просто отмечайте это, не осуждая. На данном этапе сосредоточьтесь на участке, находящемся перед вашими закрытыми глазами, пообещав себе сохранять восприимчивость. Разум успокаивается, а тело открывается по мере того, как вы освобождаетесь от напряжения в заблокированных участках.

Четвертый шаг — активная работа с изображением или объектом. Открыв глаза, запомните вкус вашего первого впечатления. Первый взгляд идет

в обход привычных механизмов разума, который оценивает и интерпретирует происходящее на основе прошлого опыта. Прежде чем увиденное активизирует мнения и ассоциации, есть доля секунды чистого восприятия. Это первое впечатление поможет вам проникнуть в природу рассматриваемого объекта. Затем можно взаимодействовать с ним по-разному. Разглядывайте детали с активным сопереживанием. Так вы сможете понять объект и его детали изнутри. Погрузите свое внимание в объект. Станьте деревом. Поймите, каково быть другим человеком, изучив его позу, жесты и мимику и примерив их на себя. Задействуйте осязание и представьте, что проводите невидимой рукой по объекту, чувствуя его текстуру и очертания. Чтобы понять, каковы объекты на ощупь, не обязательно прикасаться к ним.

Используя свою повышенную чувствительность, рассмотрите цвета и тона объекта. Расслабив тело и пытаясь успокоить разум, мы становимся более восприимчивыми к цвету и свету. Какие эмоции и чувства они стимулируют и пробуждают? Какую невербальную информацию вы получаете, наблюдая за визуальной динамикой объекта — цветами, светом, линиями, формами? Как эти элементы и общая композиция влияют на смысл предмета? Художница Джорджия О'Кифф говорила о выражении своего замысла: «Я поняла, что цветом и формой могу сказать то, что не скажешь больше никак: словами это не выразить».

Следующий шаг — изучите скрытый и явный смыслы объекта или изображения. Я предпочитаю взаимодействовать с объектом, стараясь усмирить беспокойные мысли и ассоциации и глядя на него непредвзято. При этом из глубины разума могут всплывать фрагменты интуитивных мыслей, фразы из песен или книг, лиричные, но бессмысленные слова. Прислушивайтесь к ним, не оценивая и не интерпретируя. Не препятствуйте их появлению, сохраняйте покой и примите их как данность. Если нужно, можете записать слова, приходящие в голову. При таком наблюдении вы активизируете глубинный разум, бессознательное, и полагаетесь на его мудрость, которая поможет расшифровать метафорический и символический смыслы объекта. Интуитивные прозрения могут стать важными ключами к глубинному смыслу.

Еще один метод работы с изображениями — активно выявлять явные культурные ярлыки и социальные коды. О чем говорит платье человека, его прическа? Какие скрытые или явные условности вы видите? Скрыт ли под поверхностным значением объекта политический контекст? Видите ли вы

иронию, парадокс, противоречие в изображении? Смотрите внимательно и отмечайте свои впечатления, не оценивая и не изменяя их.

Какие чувства вызывает у вас изображение или объект? Задействуйте свои ощущения, прислушайтесь к инстинктам и эмоциям, внимательно выслушайте, что они хотят вам сказать. Ваши осмысленные эмоции — нерективные чувства, возникающие, когда разум и тело спокойны, — могут стать глубоким способом познания, благодаря которому вы узнаете то, чего никогда не постичь на рациональном уровне.

Открывшись эмоциям, мы часто пугаемся, на поверхность всплывают старые комплексы. Если так происходит, воспользуйтесь этим и понаблюдайте за своими чувствами с точки зрения осознанного внимания. Будьте свидетелем бурных выплесков эмоций. Заняв такую позицию, вы сможете исследовать динамику взаимоотношений чувств, возникающих в глубине вашего существа, и эмоций — непосредственных реакций на объект. Между вашим внутренним миром и сутью наблюдаемого есть связь, и именно она станет основой вашей реакции на изображения и мир, когда вы начнете фотографировать.

Взгляните на объект в последний раз и призовите на помощь силу и объективность рационального мышления. Проанализируйте свои реакции и отклик. Если нужно, запишите их — потом будет проще вспомнить. Можете ли вы составить из ваших чувственных, эмоциональных и интуитивных реакций стройную картину? Если бы вам задали написать сочинение об объекте, за которым вы наблюдали, или дать его характеристику, что бы вы сказали? Что в вашей реакции было главным, что помогло вам наделить объект смыслом и значением? Отвечайте как есть. Не отворачивайтесь от правды, продиктованной реакциями, что бы ни подумали о вас окружающие и как бы ни хотел отредактировать эту правду ваш разум. Доверяйте тому, что увидели в состоянии внимательного наблюдения, и не пытайтесь уговорить себя, что эти реакции неправильны. Научитесь верить интуиции, сердцу и разуму. Не существует единственного верного видения. Ваш разум, ваше существо уникальны. Отчасти именно этим объясняется сила и красота искусства.

Последний шаг этого упражнения — закрыть глаза и вызвать в памяти изображение объекта. В мысленном образе иногда проступают детали, воспринятые на глубинном уровне, но еще не поднявшиеся на уровень сознания. Разум человека — мощный, многослойный инструмент, и обе половины мозга впитывают гораздо больше, чем способны моментально обработать сознание.

Вызывая перед глазами воспоминание об объекте, вы прикасаетесь к содержимому глубинного разума и учитесь осмыслять скрытые детали, которые вспомнились вам. В заключение Майнор Уайт предлагает сознательно переключиться из состояния повышенной осознанности в обычное состояние. Мысленно проведите черту и вернитесь к нормальному состоянию. Встаньте и прогуляйтесь, слегка встряхнитесь. Майнор обычно слегка кланялся объекту, благодаря его за то, что тот открыл свою природу ему, наблюдателю, и помог обнаружить что-то в себе самом.

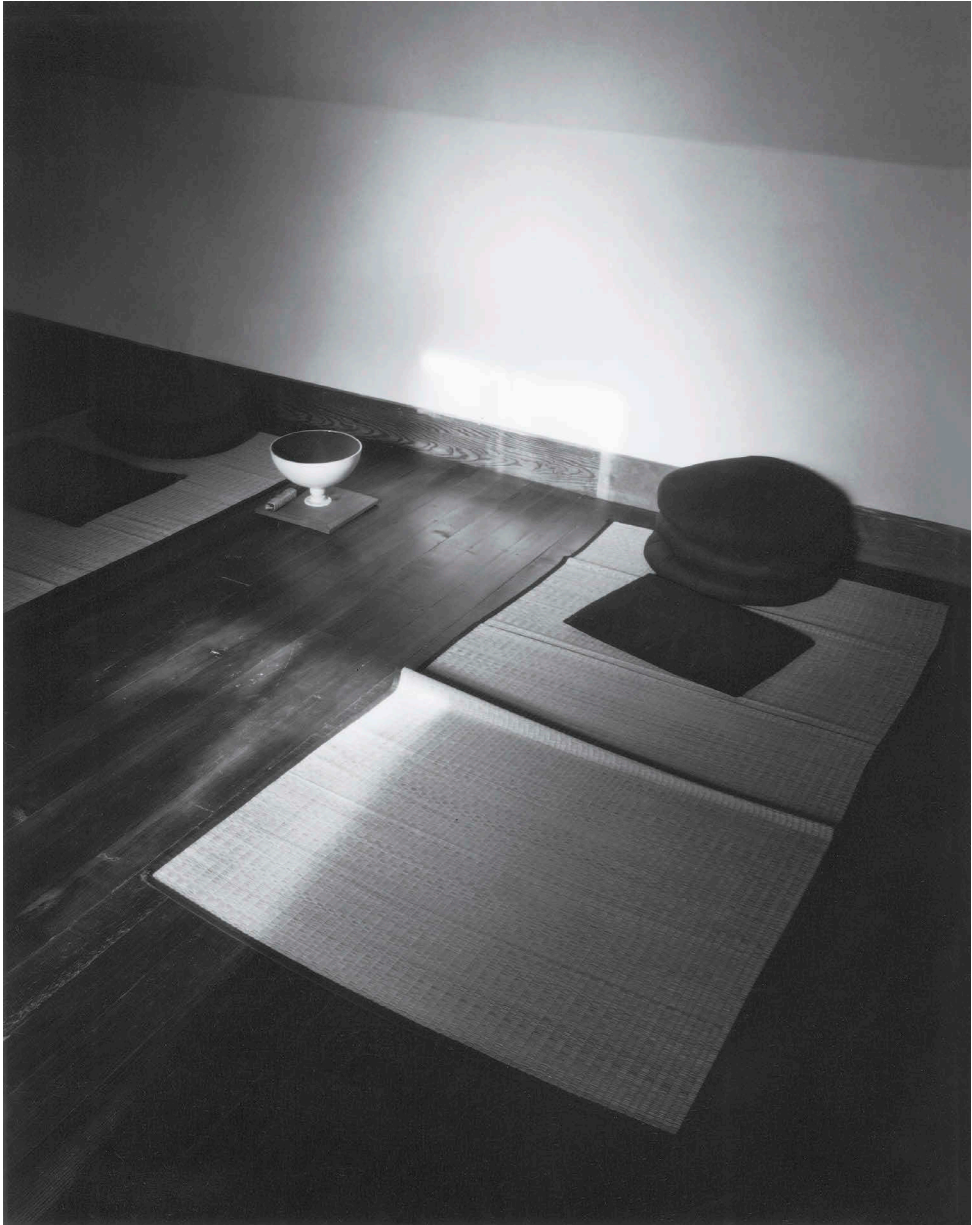
Гибкая осознанность дзен

Этот способ наблюдения похож на медитацию дзен, но его практикуют с открытыми глазами и деля внимание между собой и объектом. Полноценное описание техники медитации в дзен-буддизме не входит в задачи этой книги, но некоторые принципы дзадзен — сидячей медитации — применимы в работе фотографа и художника.

Гибкая осознанность, достигаемая в процессе сидячей медитации, высвобождает истинный потенциал человека. Люди наделены даром видения — причем и в буквальном, и в переносном смысле. Мы — то, что мы видим. Когда вы успокаиваетесь и избавляетесь от напряжения, в вас открывается способность видеть, прокладывая мост к внутренней мудрости и внешнему миру. Все наши стрессы, рутина и привычное восприятие блокируют способность ясно видеть и творчески реагировать на мир. Разум редко подобен зеркалу — чистому и не искажающему увиденное. Кришнамурти говорит, что для незамутненного восприятия необходимо простое усилие: «Подумайте, есть ли в вашем разуме свободное пространство? Или он настолько заполнен, что в нем уже нет места? Когда там есть пространство, в нем образуется тишина. Только из нее рождается все остальное — ведь вы можете прислушиваться и воспринимать происходящее, не встречая сопротивления. Вот почему так важно, чтобы в сознании сохранялась пустота. Если оно не перегружено, не занято постоянно мыслями, вы услышите и лай собаки, и звук поезда, проходящего по мосту вдаль, и то, что говорит собеседник. Тогда разум живет».

«Тишина ума — это и есть интеллект», — уверенно подытоживает он.

Вырисовывается четкий парадокс. В художественной школе нас учат, что взгляд смотрящего предвзят. Практикующие дзен стремятся к ясному восприятию природы вещей, хотя увидеть их как есть, их самость. Мастера дзен



Белая комната для медитации Майнора Уайта © Николас Хлобеци

говорят, что разум может уподобиться чистой доске, отражающей все, с чем сталкивается. И что тут правда? Субъективность восприятия или возможность наблюдать бесстрастно и даже объективно? Для фотографов обе эти противоположности очень ценны. Ваше место между двух этих крайностей в восприятии нередко формирует суть вашего творчества. Ваш фотографический стиль зависит от отношения к миру и уровня зрелости. Восприятие — отражение вашей внутренней эволюции. Перед фотографом всегда стоит задача: соблюсти динамику между сутью объекта — тем, что *он* собой представляет, — и вашим личным восприятием, зависящим от того, что *вы* собой представляете. Предвзятость, предпочтения, точки зрения фотографа делают изображение интереснее и наделяют его смыслом. Однако мир существует не только в вашей голове, но и отдельно от вас. Мир и другие люди заслуживают уважения, заботы и внимания. Немало великих фотографий родилось из автобиографических исследований. Но не меньше сильнейших снимков появились на свет в процессе прямого восприятия самой жизни.

В этом один из важнейших уроков фотографии. Мы можем видеть, *как мы видим*. Можем наблюдать за своими мыслями и реакциями на объект перед нами и узреть его истинную природу и одновременно себя. Наши фотографии отражают связь между нами и увиденным. Пусть на мгновение, но мы можем освободиться от обусловленной мысли и предрассудков и увидеть вещи такими, какие они есть, во всей сияющей красе. И мы способны приблизиться к осознанию собственной сущности. Фотография учит всему этому и требует этого от фотографа: он должен постоянно изучать свой внутренний мир и мир вокруг, добиваясь большей осознанности в обеих сферах. Этой двунаправленной осознанностью и объясняется сила фотографии как метода художественного выражения.

Инструменты и упражнения

Эти упражнения можно выполнять в любой последовательности. В них нужно фотографировать разные объекты. Это поможет выработать свою манеру восприятия и методы работы, способствующие более глубокой вовлеченности в процесс.

УПРАЖНЕНИЕ: ЗЕРКАЛА И ОКНА

В этом упражнении вы сделаете две взаимодополняющие серии фотографий. Первое задание: снимите автопортрет, но не себя. Вы можете использовать концепцию, метафору, аллюзию, намек, символы и глубокое отождествление себя с определенными объектами. Здесь объект выражает вашу суть: взгляды, ценности, убеждения, опыт, особенности психики, интересы и характер. Вторая серия фотографий — снимки, отражающие суть и дух человека, места или объекта, никак с вами не связанных и не являющихся частью вашего близкого окружения. Призвав на помощь органы чувств и непредвзятый разум, попробуйте выявить характер человека или предмета, абстрагировавшись от предрассудков и мнений. В этих заданиях камера сначала становится зеркалом, а затем — окном в мир.

Делая автопортрет, избегайте буквальности. Ваша комната, домашнее животное и личные памятные вещи, безусловно, отражают вашу суть, но попробуйте копнуть глубже, мыслить метафорами и образами. Прояснить задание поможет список прилагательных, которые описывают вас и то, как вас видят другие. Составьте его и отправляйтесь на поиски изображений — или создавайте изображения, — которые соответствуют его пунктам.

Во втором задании необходимо абстрагироваться от своей личности и попытаться оставить в стороне свои взгляды и предпочтения. Пусть исследование будет непредвзятым. Старайтесь сделать фотографию, отражающую суть объекта, а не ваше мнение о нем. Фотожурналисты сталкиваются с такой задачей каждый день. Однажды я обучал молодых людей из Гонконга; я провел в этом регионе несколько месяцев и тесно общался со многими местными жителями. Когда я заручился доверием учеников, ко мне подошла одна рассудительная китайка и спросила: «А вы американец? Вы выглядите таким уверенным. Меня всегда поражает в американцах, что они так уверены в своем мнении. Как найти истину, если веришь в то, что знаешь?» Ее вопрос поразил меня и заставил задуматься о том, как мы фотографируем. Неужели основываемся на своем ограниченном субъективном восприятии? Или мы можем использовать камеру для изучения, исследования и расширения своего видения? Можно ли искать истину через объектив? Чувства и интеллект, безусловно, помогают больше узнать о мире и окружающих, в том числе и с помощью камеры.

В этом упражнении поработайте с несколькими объектами и сделайте по 50–100 снимков в каждой серии: зеркала и окна. Отредактируйте ваши

фото и выберите 5–6 лучших в каждой серии. Рассмотрите результаты. Насколько глубоко вам удалось проникнуть вглубь себя и объекта? Возможно ли копнуть глубже? Получилось ли у вас отразить свою суть метафорически, опосредованно? А передать суть объекта, никак не связанного с вами? Вероятно, самым важным итогом этого упражнения станет обнаружение ваших предпочтений. Каким вы предпочитаете видеть мир — отражением своей сути или обладающим собственными интересами и характером? Поняв это, вы узнаете, как формируется выразительное содержание ваших фотографий. Все мы делаем и первое, и второе; вопрос в том, каков баланс между вашим «я» и окружающим миром в вашей работе.

Изучите ваш фотодневник и подумайте, как вас характеризуют ваши снимки. Поразмышляйте, что они говорят о том, как вы видите мир.

Один из учеников Майнора Уайта попросил его объяснить разницу между «фотографией-зеркалом» и «фотографией-окном». Тот ответил: «Когда вы пытаетесь сфотографировать предмет объективно, приходится идти наперекор себе, выходить за свои рамки, чтобы понять факты и суть объекта. Когда же вы фотографируете объекты, выискивая в них отражение себя, они, в свою очередь, стараются понять вас».

УПРАЖНЕНИЕ: ОТ ЛЮБВИ ДО НЕНАВИСТИ

«Ненависть», наверное, слишком сильное слово. Вот замена: «то, что вас возмущает». Это упражнение поможет наладить глубокую эмоциональную связь с объектами и не заикливаться на приятных глазу объектах, научившись ценить темы, вызывающие глубокий эмоциональный отклик. Фотографировать любимые вещи легко; не нужно заставлять себя быть внимательными и чуткими. Чувства влияют на фотографии, наполняя их смыслом. Гораздо сложнее снимать то, что вызывает противоречивые чувства. Я пишу эти строки через несколько дней после терактов в Бейруте и Париже. За эти дни я видел много фотографий, вызвавших у меня сочувствие и заставивших ощутить страдание и стойкость людей, живущих на другом краю Земли. Эти обычные люди, столкнувшиеся с необычайными трудностями, вдохновляют меня и вселяют надежду. Когда одна фотография пробуждает в нас любовь и ненависть, мы сталкиваемся с парадоксом и противоречием, являющимся самой сутью человеческого бытия. Отличный пример — книга Ричарда Мизраха «Песни пустыни», прославляющая

хрупкую красоту американских пустынь и оплакивающая вред, нанесенный им человеком.

Как мы уже знаем, мудрость сердца питает разум. Эмоциональный резонанс придает фотографиям смысл, который не оставит равнодушным ни одного чувствующего человека.

УПРАЖНЕНИЕ: ТЩАТЕЛЬНАЯ ПРОРАБОТКА

Это упражнение состоит из двух частей. Для начала сделайте множество снимков одного предмета. В пленочную эпоху педагоги часто просили снять 36 кадров одного объекта (одна пленка). Но теперь у нас есть карты памяти и стоимость пленки и проявки не берется в расчет, и я усложню задание. Сделайте 50–100 фотографий одного объекта. Тщательно изучите его: снимайте с разных углов и точек, на разном фоне, при разном освещении, пользуясь всем спектром выразительных средств, который дарит вам каждый момент. Экспериментируйте с кадрированием, глубиной резкости, снимайте предмет в фокусе и расфокусе, делайте черно-белые и цветные фотографии и меняйте объективы и формат. Прямоугольник или квадрат? Широкий объектив или длинный? «Решайте» объект, как задачу. Просмотрите фотографии и выберите самые выразительные. Как увиденное вами отобразилось на снимках?

Известный уличный фотограф Гарри Виногранд лаконично выразился по этому поводу: «Я фотографирую, чтобы увидеть, как предмет будет выглядеть на снимке». Хороший совет. Глаз фотографа и объектив камеры видят по-разному. На снимках трехмерный мир преобразуется в двумерную плоскость. Фотография — скорее вещь сама в себе, чем отсылка к реальному миру. Когда объект переносится на снимок, с ним происходит трансформация. Ваша задача — познать ее механизм, уметь почувствовать заранее, как объект будет выглядеть на фото. Бывает, что темы, которые вас не трогают и не кажутся интересными, на снимке выглядят поразительно. А иногда вам кажется, что в объекте есть всё: красота, величие, глубокий смысл, — но фотографии выходят плоскими. Фотограф должен знать об этой трансформации и уметь хотя бы отчасти ее контролировать. Камеру можно использовать, чтобы раскрыть смысл объекта с помощью вашего мастерства и чувствительности. Единственный способ понять, как происходит трансформация «объект — снимок», — сделать много фотографий, постоянно наблюдая за изменениями объекта на них.

Не торопитесь. Хорошенько проработайте объект. Узнайте его поближе. Если это человек — пообщайтесь с ним. Фотографируйте с разных углов. Пусть камера станет средством углубить ваш опыт. Это отличный повод наладить более близкий контакт с людьми или вещами. Большинство фотографов делают слишком мало «дублей». Едва войдя в контакт с объектом, они делают 2–3 снимка и переходят к следующему. Вы убедитесь, что более глубокая вовлеченность и активные эксперименты с элементами фотографии помогут сделать более удачные и осмысленные снимки.

Регулярное выполнение этого упражнения поможет понять, как объект будет выглядеть на фото. Со временем вы научитесь загодя визуализировать выразительные кадры, которые можно сделать, фотографируя разные объекты. Это знание приходит только с практикой. Даже опытные фотографы



Эта фотография сделана с 30-секундной выдержкой на закате. Я не знал, что выйдет, и сделал множество кадров, прежде чем получить этот, единственный, четкий и элегантный («Поток лавы», Большой остров, Гавайи, фотограф: Дэвид Ульрих)

часто удивляются тому, что «увидела» их камера. Здесь всегда есть элемент случайности. Глядя на объект с любопытством и непредвзятостью, вы многое поймете о том, как «видит» ваша камера, и научитесь контролировать технику, чтобы добиться желаемого результата.

Вторая часть упражнения поможет научиться оставаться с объектом съемки и после «точки сопротивления», когда вам уже хочется переключиться и заняться чем-то другим. Это касается не только фотографирования, но и редактирования изображений, и любой творческой работы. Чтобы научиться определять «точку насыщения» и работать дальше, нужны чувствительность и упорство. Настойчивость дает результаты во всех видах творческой работы, и фотография не исключение. Главные открытия всегда совершаются в ходе упорной, тщательной проработки темы. Когда вы уделяете работе больше времени, чем хочется, и сопротивляетесь своему «не хочу», творческий процесс обретает движущую силу; вы вливаетесь в поток. А когда вы в потоке, творческий процесс живет своей жизнью. Писатели рассказывают, как персонажи «оживают» на их глазах и начинают вести себя непредсказуемо; художники входят в ритм, нанося краску на холст, и их работа вдруг поворачивает в совершенно новом, поразительном направлении, а фотографы синхронизируются с объектом, и из случайного момента рождаются удивительно ясные изображения, обладающие магической силой. Во главе угла оказывается процесс, и в результате возникает естественный «побочный эффект» — глубокая вовлеченность.

Я не раз переживал это состояние — когда, преодолевая внутреннее сопротивление, вливаешься в поток. В старших классах и в колледже я профессионально занимался плаванием и сейчас плаваю по 1200 м ежедневно. Каждый день в начале тренировки у меня возникает сопротивление. Я говорю себе, что мне не хочется лезть в воду, и лишь самодисциплина заставляет меня дойти до бассейна. Оказавшись в холодной воде, я чувствую, что мышцы еще не разогрелись; меня раздражают более медленные пловцы, преграждающие мне путь на дорожке. Но я не отступаю. И каждый раз, стоит проплыть 8–10 дистанций, мое состояние меняется радикально. Гребки убыстряются и становятся изящнее, разум синхронизируется с телом, и я почти без усилий скольжу в воде. Высвобождаются эндорфины, мышцы расслабляются. Вода уже не раздражает меня, я легко координирую свои движения с траекториями других пловцов. Остаток тренировки вызы-

вает у меня чистый восторг; я выхожу из бассейна в приподнятом настроении, полный энергии и готовый к свершениям.

Стоит исписать первый лист, как творческая работа начнет заряжать вас энергией. В фотографии часто надо делать «наброски» своих идей. Иногда эти первые кадры — только способ настроиться на объект; позже они вам не пригодятся. В пленочную эпоху, фотографируя моделей, я часто отщелкивал несколько десятков кадров, вообще не вставляя пленку в фотоаппарат. Это была моя разминка, способ наладить контакт, дать моделям возможность раскрепоститься и выяснить, какие снимки рождаются из нашего взаимодействия. По опыту, хорошие фотографии начинают получаться только после такой разминки. А сейчас даже не нужно покупать и проявлять пленку. Можно посвятить наброскам сколько угодно времени и сделать столько фотографий, сколько нужно. Я видел, как профессиональные фотографы снимали 30–40 пленок или 1000–1500 фотографий за одно утро или день, чтобы добиться желаемого результата.

Большинству людей необходима разминка для стимуляции творческого процесса. Иногда я работаю с объектом пару часов, и безрезультатно. Мне кажется, что уже ничего не выйдет, но я упорно продолжаю снимать. И постепенно вхожу в поток; тогда мой опыт меняется. Обостряются чувства, разум начинает подмечать особенности момента, а эмоции откликаются на увиденное. Интуиция подводит меня к тому решающему моменту, мои действия заряжаются энергией и возникает внутренняя легкость, убыстрение внимания. Я вхожу в измененное состояние повышенной осознанности и ощущаю, как во мне вспыхивает творческое пламя.

УПРАЖНЕНИЕ: СИДЯЧАЯ МЕДИТАЦИЯ

Медитируйте. Посвящайте 15–20 минут в день сидению в тишине. Можно расположиться на стуле или на подушке по-турецки. Сядьте ровно, с прямой спиной, не наклоняйтесь вперед и не отклоняйтесь назад. Голова и шея расслаблены, подбородок чуть опущен. Руки можно положить на колени или расположить ладонями вверх, одну поверх другой. Метод дзен-медитации очень прост. Закройте глаза или прикройте их, не фокусируя взгляд на чем-то конкретном. Направьте его вглубь. Пробежитесь мысленным взором по телу и отмечайте участки, где скопилось напряжение. Позвольте им расслабиться. Исправьте позу, избегая ненужного напряжения, и старайтесь

не двигаться. Разум сосредоточен на внутренних ощущениях. По очереди расслабьте глаза, лицо, плечи, ладони, грудную клетку, туловище, живот, ноги и стопы.

Ощутите легкость и мягкость. Вам сейчас не нужно ничего достигать. Вы пытаетесь успокоить разум, прислушаться к происходящему в теле и быть наблюдательными. В большинстве практик медитации вам предлагается сосредоточиться на некоем объекте, чаще всего вдохах и выдохах. Дыхание связывает нас с жизнью; слушая его, мы ощущаем себя живыми. Наблюдайте за вдохами и выдохами, не меняя рисунок дыхания. Можно глубоко дышать от диафрагмы, наполняя воздухом область живота и солнечного сплетения. Представляйте, что вдох медленно поднимается по передней поверхности тела от живота к голове, а выдох опускается по спине — от затылка до копчика.

Пусть возникают мысли, но старайтесь не цепляться за них и не заикливаться. Наблюдайте, как они мелькают на экране разума подобно облакам, движущимся по голубому небу. Внутренний диалог может отвлечь вас от неподвижного сидения. Эмоции и бурная деятельность ассоциативного разума способны увести нас далеко от настоящего момента. Уолт Уитмен пишет, что наше внутреннее пространство постоянно омрачается тревогами о прошлом, настоящем и будущем:

Воспоминания о днях и ночах приходят и уходят,
Но они — не Я.

Я не высмеиваю их и не спорю с ними, лишь наблюдаю и жду.

Лучшего совета, как успокоить бушующий ум и утихомирить эмоции, и не придумаешь. Наблюдайте и ждите. Наблюдайте за мыслями и внутренним состоянием и все время возвращайте себя к «здесь и сейчас», к дыханию и непосредственным ощущениям в теле. Отвлекающие факторы — часть реальности, но они не передают всю полноту вашего опыта. Вы сидите неподвижно, не шевелясь, и следите за происходящим внутри, используя наблюдение за дыханием как якорь. В конце концов разум и эмоции успокаиваются, в области солнечного сплетения образуется источник покоя и чистой энергии. Многие практикующие сообщают о глубоком расслаблении, обострении внимания и ощущении полного присутствия в настоящем. Ваш опыт может быть иным. Но не оценивайте его. Часто плюсы медитации ощущаются не сразу.

Медитация может стать самым главным упражнением в вашей жизни и повлиять не только на вашу творческую работу. Она обладает множеством достоинств. Со временем ваш разум станет более чутким, вы обретете особую ясность восприятия, которую дзен-буддисты называют сиянием ума. Медитация улучшает настроение, помогает справиться с депрессией и противоречивыми эмоциями. Я знаю об этом не понаслышке: у меня генетическая склонность к депрессии, унаследованная от матери. Речь о клинической депрессии, не зависящей от внешних обстоятельств и не провоцируемой ими. В молодости я страдал повышенной утомляемостью, мой взгляд на мир был безрадостным. Сейчас депрессия отступила на второй план, я уже не ощущаю ее власти над собой. Я обязан этому ежедневной практике медитации и физических упражнений.

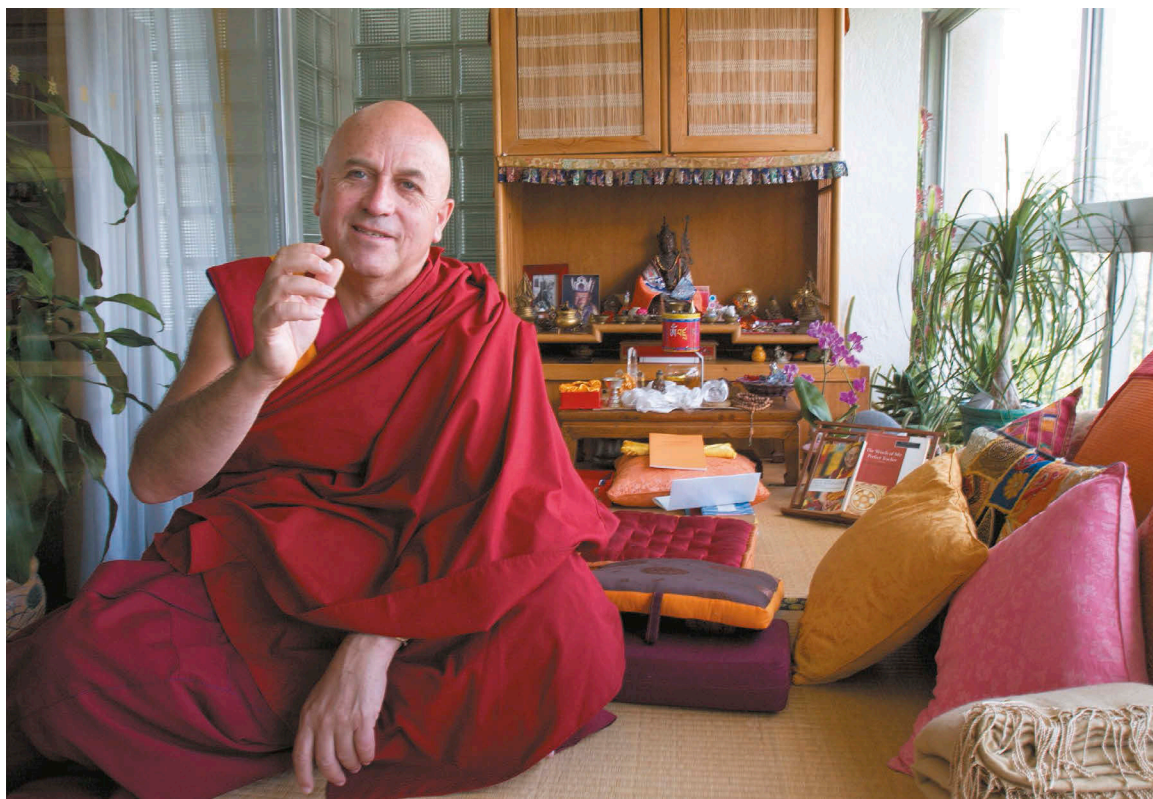
Медитация наводит порядок в эмоциональной сфере, помогает распутать клубки противоречивых эмоций и гармонизировать чувства, а иногда даже вызывает приподнятое настроение.

Плюсы медитации подтверждены медицинскими исследованиями: это и сниженное кровяное давление, и облегчение хронического болевого синдрома и неуравновешенных психических состояний, укрепление иммунитета, улучшенное психологическое состояние и настроение, наконец, достижение неуловимого спокойствия разума, которого так трудно добиться. Французский автор книг о счастье и медитации Матье Рикар, практикующий тибетскую медитацию, считается в научной среде «самым счастливым человеком в мире». Подсоединив к его голове 256 электродов, нейробиолог Ричард Дэвидсон измерил его мозговые волны во время медитации и в ответ на разные стимулы. Обнаружилась удивительная вещь. Мозг Рикара производил гамма-волны, которые «прежде никогда не регистрировались в нейробиологической литературе». Они исходили от участков мозга, отвечающих за сознание, внимание, обучение и память. На сканировании также выявилась повышенная активность мозга в области левой префронтальной коры по сравнению с правой. По мнению ученых, этим объяснялась необычная предрасположенность Рикара к переживанию счастливых эмоций и сниженная предрасположенность к негативным чувствам.

А вот как это прокомментировал сам Рикар: «Медитация — не просто расслабление под манговым деревом; она полностью меняет мозг». Существует и феномен нейропластичности: мозг умеет приспосабливаться и меняться,

если его тренировать. Изучая эффект медитации и ее положительное влияние на внимание, эмоциональную сферу и способность к эмпатии, ученые пришли к поразительным выводам. В эксперименте участвовали практикующие, которые медитировали 20 минут в день на протяжении трех месяцев.

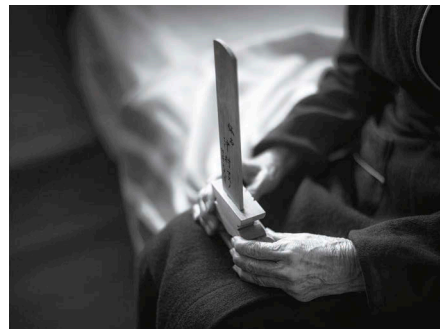
Плюсы медитации для фотографа очевидны. Повышенная ясность разума позволяет видеть мир и реагировать на него непредвзято и без ограничивающих ожиданий. Вы учитесь смотреть на мир сквозь призму эмпатии и сострадания к людям. Гибкое внимание и физическое изящество, рождаемые в результате медитации, помогают замечать и запечатлевать мимолетные моменты и более осознанно ощущать каждый из них. Творческие муки отступают. Негативные эмоции уже не влияют на вас так сильно, вы начинаете видеть суть вещей; устанавливается более прочный эмоциональный



Маттье Рикар, Гонконг, фотограф: Дэвид Ульрих

баланс. Эмоциональные реакции на мир становятся четкими. Вы чувствуете любовь и привязанность, ненависть и гнев, но все это — прямые реакции на мир, способные наполнить вашу работу эмоциональной силой, а не только возмутить ваше эмоциональное спокойствие. Когда в уме устанавливается тишина, вы можете внимательнее наблюдать за собой и своей внутренней динамикой, видеть свои сильные и слабые стороны. Это путь к самопознанию, который со временем поможет вам постичь свою истинную природу.

Именно вы, а не ваша камера — главный участник творческого процесса. Учась видеть и понимать трансформации, происходящие с миром в объективе, вы учитесь не только фотографии, но и пониманию себя и окружающих. Выполнение этих упражнений и внимательный просмотр фото-дневника поможет понять многое: ваши предпочтения и предубеждения, сильные и слабые стороны. Благодаря этому вы сможете более полноценно и честно взаимодействовать с миром по ту сторону объектива. Все, что Рикар говорит о медитации, применимо и к фотографии: и то и другое — способ тренировки разума.





Я

Познай себя. Вечная мудрость Сократа отзывается в веках и отражает фундаментальную потребность человека: познать свое «я», осознать свое особое место в истории. Для фотографов и художников в этих словах сокрыт особый смысл. Большинство фотографов работают в первую очередь для себя, собственного удовольствия и обогащения своего опыта, но их взгляд всегда направлен на аудиторию, с которой они взаимодействуют.

Когда вы фотографируете, сразу возникают два вопроса. Что вы можете сказать миру, основываясь на своем уникальном жизненном опыте и истории? И каковы ваш стиль выражения и природа вашего видения? Я считаю, что в каждом человеке дремлют задатки гения и есть область, в которой мы при удачно сложившихся обстоятельствах можем преуспеть и достичь высот. Я признаю, что, начиная творческий путь, мы отталкиваемся от культурных влияний и достижений окружающих. Задача фотографа — понять, что для него значимо и откликается в нем, но при этом творить в контексте своей эпохи. Нельзя имитировать фотографии XIX и начала XX века и называть их своими; вы не живете в тех же условиях, что и первопроходцы. Прошлые эпохи рождали свои формы художественного выражения; мы же должны быть зеркалом нашего времени. Цель ясна: найти видение, рожденное вашим личным опытом, но отражающее общие тревоги нашего века или принадлежащее к определенной субкультуре. Вопрос, который можно сформулировать для всех видов изобразительного искусства: в чем ваша священная

СЛЕВА: На Гавайях многие ощущают неразрывную связь со своими предками; это часть их индивидуальности. Один из моих учеников подготовил проект, посвященный его японско-американской охана (семье). На этих фотографиях его мать и тетя. В гостиной с 1940 года почти ничего не изменилось, а часы остановились в 8:50 утра 7 декабря 1941 года от взрывов орудий ПВО и бомб в Перл-Харборе © Джон Симицу

задача, что вы должны выразить, чтобы обогатить свою жизнь и жизнь окружающих и наполнить их смыслом? Какая задача под силу вам, и только вам?

Чтобы ваши работы обладали силой и впечатляли зрителя, начните с объекта, который вам хорошо знаком. Ваш личный опыт наполнит снимки эмоциями и смыслом. Вы можете поделиться с другими уникальным сочетанием ваших интересов и опыта. Искренность и нежелание притворяться кем-то другим — основа всего. Забудьте обо всех фотографиях, которые вы когда-либо видели. Пусть ваш разум станет чистым листом. Избавившись от шелухи образов, замусоривающих ваше сознание, решите, какая тема вам действительно интересна. Может, семья? Природа? Искусство или наука? Социальная или культурная динамика? Вы пережили травму или насилие? Союзником художника может стать как счастье, так и беда. Что вам ближе: фундаментальные аспекты личности — раса, пол, этническая принадлежность, социальный статус, религиозные и политические убеждения? Или вы заглядываете глубже и интересуетесь уникальными, индивидуальными аспектами своей сущности — особенностями психики, межличностными отношениями, поиском своего «я»? Из этого могут родиться отличные фотографии.

Сколько себя помню, я всегда ощущал связь с землей. Каждую неделю отец водил нас с братьями на лесные прогулки. На природе я чувствовал себя счастливым; она была моим домом. Иногда мы находили наконечники от стрел индейцев, когда-то проживавших на северо-востоке Огайо. Мы жили рядом с широкой древней дорогой — тропой, по которой индейцы носили на спине каноэ между реками Кайяхога и Таскаровас, разделенными расстоянием в 11 км. Приметы, оставшиеся от древних хозяев этой земли, поражали мое воображение. Я до сих пор питаю глубочайшую любовь к земле и часто фотографирую окультуренный ландшафт, размышляя о том, как люди изменяют облик планеты и эксплуатируют ее ресурсы. Эти снимки рождаются из ощущения глубокой взаимосвязи с природой — для меня она священна — и протеста против вмешательства человека.

Отталкивайтесь от того, что вам близко. Рассказывайте историю, которую хорошо знаете. Для путешествующего фотожурналиста весь мир — дом родной. Фотожурналисты имеют журналистское образование и часто сотрудничают с писателями, которые тщательно исследовали предмет и готовы поделиться инсайдерской информацией и дать доступ в закрытые места. Но обычные путешественники скользят по поверхности и редко задерживаются в одном



Моя детская © Франко Сальмойраги

месте достаточно долго, чтобы понять, что их окружает, найти нужный свет и поместить объект в значимый контекст. Они отдадут предпочтение экзотическим кадрам, и их снимки похожи на коллекцию мертвых бабочек. Оказываясь в незнакомом месте с камерой, проявляйте уважение и старайтесь узнать как можно больше. Известный гавайский вождь, обращаясь к приезжающим на наши острова, просит их сперва «сделать домашнюю работу». Отправляясь в незнакомое место, изучите его культуру и правила поведения. Не утруждайте людей, чтобы сделать хороший снимок. Относитесь уважительно к священным местам, не снимайте там, где снимать нельзя. Будьте незаметными и используйте камеру, чтобы научиться большему.

Чуткие фотографы погружаются в место или культуру, проводят в одном месте несколько недель или месяцев, изучая его как скромные, почтительные наблюдатели. Они смотрят, чтобы учиться, а не поразить окружающих тем, где

побывали и что увидели. Вы можете считать своим домом весь мир, свое ближайшее окружение, свою страну. Узнать, где ваш дом, — величайшее достижение. Когда вам это удастся, вы найдете объект, который станет «вашим».

Мой близкий друг фотограф Франко Сальмойраги много месяцев был привязан к дому, где вырос: он ухаживал за больной матерью. В этот период он сделал несколько, на мой взгляд, великолепных серий фотоснимков. Одну из них он назвал «фотографиями ни о чем». Они минималистичны и лишены сколь-нибудь яркого содержания. Ветреные небеса, одинокие деревья без листьев и невыразительные дома, обычные, которые можно увидеть где угодно на Среднем Западе, — все то, что он видел во время неспешных прогулок по кварталу, где прошло его детство. На одном особенно трогательном снимке изображено, по сути, пустое пространство вокруг детской кроватки и единственный предмет на голой стене — репродукция картины с младенцем Иисусом. Эта фотография была снята на одноразовую камеру; мягкий, туманный свет навевает воспоминания и создает ностальгическое настроение. Другая серия интимных фотографий посвящена матери Франко, которая боролась со старческим слабоумием. Ясный взгляд, мягкая, прекрасная морщинистая кожа — никогда не подумаешь, что перед тобой человек, чей рассудок постепенно угасает. Сила этих фотографий в их недосказанности. Последняя серия, снятая в этот период, — «Размышления о смерти», — самая сильная; она состоит из метафор смерти, вопросов о времени, памяти и индивидуальности, намекает на веру в загробную жизнь. Все три серии были сделаны в повседневной, хорошо знакомой автору обстановке; они отражают глубоко личные, но вместе с тем универсальные темы — детство и семья — и пронизаны чувством и таинственностью, которая не покидает тебя еще долго после того, как ты их увидел.

Лучший совет — следовать своим интересам, увлечениям и страсти, начать фотографировать. Не думайте, что нужно непременно отправиться в места, которые другие считают «хорошими» для съемок. Обычно фотографии, сделанные в таких местах, — банальные клише. Будьте собой. Снимайте объекты и темы, которые небезразличны вам и вдохновляют вас как художника, чтобы расти и развиваться, преодолевать что-то в себе. Смотрите на мир критически. Что больше всего занимает вас? С этого и начните. Я часто нахожу вдохновение в строках Руми: «Не сопротивляйтесь молчаливому притяжению того, что любите; поддайтесь этому необъяснимому влечению. Оно не собьет вас с пути».



Мотель, Вирджиния, 2015 © Лисса Ривера

СТИЛЬ И АУТЕНТИЧНОСТЬ

Фотографии — узнаваемое выражение их создателя. Ученики спрашивают: как найти свой стиль? Семинары по фотографии и писательству обещают помочь обрести свой «голос». Расслабьтесь. У вас уже есть голос и видение, только ваши. Свой стиль — не хитрость, не уловка, которой можно научиться. Он вытекает из всего, что составляет ваше «я» и является естественным выражением вашей индивидуальности, вашего существа. Он проявляется в работе. Это уникальное сочетание выбора объекта и особенностей использования визуальных средств: кадрирования, света и цвета. Стилль органичен и меняется по мере того, как вы эволюционируете. Если вы станете пытаться «вымучить» его, ваши фотографии будут казаться неестественными, постановочными. Лучше не форсировать и следовать своим естественным склонностям и увлечениям.

Вас тянет к какому-то объекту не просто так, в этом есть глубинная мудрость.

Я почти сразу распознаю зачатки уникальности в работах учеников. Если присмотреться, ключи, указывающие на личный стиль, очевидны. У изображений, как и у устной речи, есть тон и интонация, говорящие о фотографе не меньше, чем содержание снимка. Взаимоотношения цветов, форм и склонность к определенному тематическому содержанию составляют скрытый контекст. Уже на втором-третьем занятии мне становится ясно, кто из студентов сделал тот или иной снимок. В их визуальном стиле прослеживается что-то глубоко личное; их уникальная природа и свое «я» загадочным образом проступают из-под поверхностного содержания работ.

Ваше «я» состоит из всего, чем вы являетесь, уникальной истории и опыта. Оно формируется само в процессе социализации и под влиянием внешних условий и определяет вашу личность. Ваше «я» и стиль связаны. Видение человека формируется под влиянием его существа и зависит от его природных качеств. Ваш взгляд на мир развивается под воздействием обстоятельств, но связан и с вашим духовным миром, психикой и генетикой. Видение — то, что можно в себе открыть. Это самое естественное проявление вашего фотографического «я».

Когда я смотрю на работы студентов, я часто вижу, что на них повлияло. Они неосознанно подражают определенному стилю или где-то увиденным

снимкам. Большинство влияний — культурные; это то, что они видят в книгах, журналах, интернете и СМИ. Но время от времени проскакивают изображения, в которых чувствуется что-то свое — не обусловленное, а истинное, уникальное видение. Такие фотографии воспринимаются совсем иначе — они кажутся *настоящими*. В них есть сила. Я вижу, что, когда фотограф делал эти снимки, он был собой и видел по-своему. Хорошие фотографии умеют сочетать невинность взгляда со знаниями, мастерством и опытом.

В учении дзен баланс, к которому стремятся практикующие, обозначается дихотомической фразой «бытие и пустота». Маленький ребенок подобен пустому сосуду: он ничего не знает и не обусловлен, он — чистое бытие. Он смотрит на мир невинным взглядом, естественным и безупречным. Но и у него есть предпочтения. По мере того как он приобретает знания и опыт, «ум новичка» покрывается налетом обусловленных реакций и социализации. Что-то теряется, но что-то и приобретается. «Ум новичка» свеж, чист и подлинен, но знания дают силу, необходимую как фотографу, так и обычному человеку. Знания и пустоту разума можно сочетать, динамически чередовать; они отлично работают вместе, как правое и левое полушарие, выполняющие каждое свою задачу. Многие фотографы стремятся к сочетанию свежести взгляда, невинности и спонтанности с наработанным мастерством и знаниями «взрослого» ума. С помощью камеры вы можете искренне заявлять о том, что для вас важно, выражать ваши естественные импульсы и предпочтения, делиться тем, что узнали о мире. Вы можете развиваться как фотограф, набираться мастерства и знаний, но по-прежнему следовать своим естественным склонностям и вспышкам интуитивного знания — редким, но бесценным бриллиантам подлинного видения.

Стремитесь быть свободным и пустым. Вы поймете, что этому нужно учиться. Находясь по ту сторону объектива, смотрите на мир инстинктивным, свободным взглядом. Абстрагируйтесь на время от своих убеждений и мнений; никуда они не денутся. Вы можете на время забыть о них, они не утратят своей ценности. Нужно очистить разум и только тогда подходить к объекту. Опустошите его хотя бы на время. Невинность восприятия — как бриллиант, поглощающий и отражающий все, что вблизи. Если вы не отодвинете на задний план убеждения, они тоже отразятся в нем. Фотографируйте и поддайтесь естественным импульсам. Вас тянет к какому-то объекту не просто так, в этом есть глубинная мудрость. Доверяйте своему восприятию,

а если увиденное вызывает отклик, значит, вы на верном пути. Какие визуальные впечатления особенно сильно отзываются внутри? Пусть ваши реакции укажут вам путь; не вымучивайте свои творения. Позвольте себе *быть*.

Взгляните на свои фотографии. Какие вызывают к вам словно из места за пределами вашего «я»? Какие кажутся подлинно «вашими»? Поместите их в особую папку. За свою карьеру я составил немало тематических портфолио. В каждой серии изображений найдется 2–3, которые особенно выделяются; я вкладываю их в свое портфолио по сей день. Критически изучите эти особые фотографии. Вы распознаете в них склонность к определенным темам, заметите повторяющиеся формы и очертания, определенные цветовые и тональные сочетания и простые повторяющиеся метафоры. Все это — отражение вашего видения. Со временем эти элементы получают развитие в вашей работе.

1 + 1 = БЕСКОНЕЧНОСТЬ

Природу творчества начали активно изучать в 1960-е. Оно процветает в синергической среде, а ключевым фактором, выявленным в ходе исследований творческого процесса, является диалог между «я» и внешним миром. Я не раз убеждался в том, как важны для творчества окружающие. Идентичность и уникальное видение обретаются лишь во взаимодействии с окружающими и культурной средой, частью которой вы являетесь. Ваше личное и фотографическое «я» формируется как реакция на мир и ваш опыт пребывания в нем. А ваш вклад всегда перекликается с достижениями других. В мире творчества нет одиночек.

Сейчас как никогда легко находить вдохновение. Доступность публичных библиотек и стремительное развитие онлайн-культуры, популярность книг по фотографии и обширное визуальное присутствие этого искусства во всех видах СМИ позволяют видеть снимки лучших фотографов со всего мира. По моему опыту, изучение творчества великих и просмотр качественных фотографий оживляет разум и может быть невероятно волнующим и интересным.

Встречая впечатляющие снимки и необычные подходы к фотографированию, учитесь «красть как художник». У каждого есть право заимствовать чужие идеи. Делайте это без колебаний. Авторское право не распространяется на идеи и методы. Лишь готовые работы находятся под защитой закона.

А идеи могут развиваться и эволюционировать. Вдохновение и заимствования свободно передаются от одного художника к другому и способны сформировать ваш стиль самыми разными способами. Прежде всего вы можете изучать особенности творческого процесса других художников и узнавать, как они стремились к совершенству. Например, Ансель Адамс брал негатив своей знаменитой фотографии «Восход Луны в Эрнандесе, Нью-Мексико» и на протяжении 40 лет бесчисленное количество раз относил его в темную комнату, добиваясь живого, экспрессивного отпечатка. Рассматривая, как менялись тона и оттенки на различных отпечатках этого изображения и какой стал финальным, полным драматизма шедевром, можно узнать очень многое. Эдвард Уэстон целую неделю экспонировал одну-единственную фотографию зеленого перца и уже опасался, что пленка сгниет. Но потом у него все-таки получилось идеальное чувственное изображение — «Перец № 30, 1930». Недавно меня поразили работы Лаллы Эссаиди, фотографа родом из Марокко. Она делает портреты арабских женщин и добавляет на фото изысканные каллиграфические надписи прямо поверх фигур. Текст — фрагменты ее разговоров с женщинами, изображенными на фото; они беседуют на темы женского самоопределения и угнетения женщин в арабском мире. На изготовление одного снимка уходит от нескольких дней до нескольких недель; фотограф четко представляет себе результат, которого хочет добиться. Когда что-то в искусстве кажется простым, как правило, это большое заблуждение.

Во-вторых, содержание и смысл вашей работы напрямую связаны с эпохой, в которую вы живете. Культура и текущие события сознательно или бессознательно превращаются в объект съемки. Сегодня вся мировая культура в нашем распоряжении. Ежедневно я вижу на экране работы фотографов со всего мира. В моей библиотеке есть фотоальбомы, купленные на гаражных распродажах и в книжных магазинах, взятые в библиотеках. Найдите тех, чьи работы вызывают у вас сильный отклик. Изучите их творчество. Переварите его. Когда вы усвоите этот опыт, он обогатит ваше видение и работы.

В-третьих, найдите единомышленников — друзей, учителей, коллег-фотографов, — с которыми сможете поделиться идеями, снимками и устремлениями. Это взаимодействие станет вашим коллективным разумом и силой гораздо большей, чем одиночный труд. Многие личные и общие открытия совершаются благодаря совместной работе. Есть много видов совместного

творчества и возможностей обмена опытом: фотоклубы, группы для художников, совместные проекты, неформальный обмен фотографиями, аккаунты в Instagram и других соцсетях, интерактивные обсуждения на сайтах и в блогах.

В групповых видах искусства (театр, кино, хореография, музыка) сотрудничество и командная работа в порядке вещей. В визуальном искусстве и литературе одиночное плавание часто считается необходимым условием. Например, Боб Дилан пишет о работе над своей автобиографией «Хроники»: «Пока ты пишешь, тебя для окружающих не существует. Как это называется? Прекрасная изоляция? Я бы не назвал ее столь прекрасной».

Дилан ставит под сомнение фундаментальный посыл в отношении визуального искусства, литературы, сочинения музыки, научных и академических исследований: что художники и ученые, нередко живущие на периферии общества, молча удаляются в свои «пещеры», чтобы ждать там вдохновения или в муках творчества рождают свои произведения. Иногда это правда: творческий процесс приносит радость и неизбежные страдания. Нам нечего противопоставить этой универсальной истине. Фотографы часто стремятся сбалансировать одиночество и общение. Они активно взаимодействуют с миром, после чего удаляются работать в цифровой лаборатории или темной комнате в тихом сосредоточении. Музыкантам, ведущим активную жизнь, необходимо время на репетиции; художникам и скульпторам нужно оттачивать навыки и мастерство, а писатели часами просиживают за столом, пытаясь пробудить разум и сердце. Освободить время и найти возможность побыть одному в нашей бурной жизни — настоящее достижение, дающееся с трудом. Но только так можно достучаться до глубин своего сердца и разума.

Сила индивидуального творческого разума неоспорима. Центральное понятие картезианской философии, лежащей в основе западного образования, — дуальность восприятия, отделяющая субъект от объекта; сознание при этом считается индивидуальным, личным. Я часто слышу, как фотохудожники рассуждают о «моем искусстве», «моей фотографии». Но что, если это восприятие ограничивает нас рамками?

В своей недавней книге «Сила двоих: работа в творческой паре как корень инноваций»* Джошуа Шенк убедительно доказывает, что самые инновационные и творческие проекты рождаются в результате сотрудничества двух

* Shenk J. W. Powers of Two: Finding the Essence of Innovation in Creative Pairs. Eamon Dolan/Houghton Mifflin Harcourt, 2014.

и более людей, вдохновляющих и стимулирующих друг друга; они конкурируют, служат друг для друга катализатором и помогают друг другу достичь понимания конкретного предмета и самовыражения в выбранной сфере. Шенк изучил творческие пары (среди них — Джон Леннон и Пол Маккартни, Пикассо и Матисс, Стив Джобс и Стив Возняк и многие другие) и пришел к давно известному выводу: две головы лучше, чем одна. Он вывел следующее уравнение: $1 + 1 = \text{бесконечность}$. По его мнению, двое талантливых людей, работающих в тесном сотрудничестве, с неизбежной гармонией и столкновениями, синергией и конфликтами, создают плодотворную среду для открытий и внезапных озарений.

Но что такое творческая пара? Шенк отвечает на этот вопрос: «Тут мы впервые затрагиваем тему, которая позже не раз всплывет в нашем разговоре: в основе творческого сотрудничества лежит удачная комбинация знакомого и незнакомого. Я рассматриваю эти качества как взаимодополняющие; судя по моему опыту, именно эта комбинация — необходимое условие творческого сотрудничества, в ходе которого двое не только поддерживают друг друга, но и удивляют и даже противоречат друг другу, что приводит к смелым открытиям, которые они никогда бы не сделали поодиночке. Можно выразиться и иначе: люди в великих диадах одновременно очень разные и очень схожи. Из этой крайности рождается глубокая связь и активизирующее трение, определяющие творческую пару».

Попробуем глубже проанализировать момент появления музыки — то, что мы называем вдохновением, или «эврика». Есть несколько условий, способствующих этому. Во-первых, определенные знания и одаренность в некоторой сфере и месяцы, порой даже годы работы и экспериментов, предшествующие главному моменту. Во-вторых, творческий разум проявляет себя, когда художник или искатель открыт неизвестному; он просачивается сквозь щели «обычного», рационального. И в-третьих — и в-главных, — художник должен поддерживать диалог с окружающими; именно в нем вспыхивают искры понимания и возникает трение, способствующее творчеству. Пикассо и Матисс пристально следили за жизнью и творчеством друг друга. Каждый стремился «перерисовать» другого, мотивируя соперника к достижению небывалых художественных высот. Хотя они соперничали, это не мешало им уважать и глубоко ценить друг друга. Пикассо говорил, что «если отбросить все несущественное, останется только Матисс». Чуть позже, но в том же XX веке, абстрактные

экспрессионисты каждый вечер собирались в легендарной «Кедровой таверне»*, выпивали, бросали друг другу вызов и вели бурный диалог.

Мы можем расширить свой круг и включить в него группу людей. Один из вариантов — посещать мастер-классы. Они расширяют кругозор, помогают найти вдохновение и познакомиться как с людьми, не разделяющими вашу точку зрения (это и называется активизирующим трением), так и с теми, кто будет поощрять и поддерживать вас. В правильной среде стараниями учителя и участников возникает стимулирующая обстановка, способная зажечь искры творчества и культивировать плодотворное сотрудничество. Иногда фотографы устраивают встречи и делятся своими снимками. Найдите подходящие курсы или группу. Влейтеесь в интернет-сообщество, которое поддержит вас. Делитесь своими работами. Приветствуйте аргументированную критику. Встречайтесь с коллегами и друзьями, которые интересуются фотографией, за чашкой кофе или в баре. Говорите обо всем на свете. Но главное — будьте непредвзяты, прислушивайтесь к окружающим и будьте готовы искренне поделиться своими сомнениями, чаяниями и открытиями.

Мы живем в уникальное время. Сейчас очень важно делиться. Диалог и взаимодействие станут подпиткой и стимулом для вашего творчества и развивающейся индивидуальности. В великом потоке времени и истории вы что-то берете, а что-то отдаете. Рассматривайте снимки, читайте о фотографах и художниках, изучайте культуру и историю, развивайте свои интересы и следите за происходящим в мире. Свободно черпайте из этих источников. Очень рекомендую пройти общий курс фотографии (если вы еще этого не сделали): изучить легендарные снимки, главные понятия и подходы, разработанные за 175 лет существования этого искусства его многочисленными адептами. История фотографии — кладезь информации и вдохновения.

Разглядывая чужие работы, ищите в них отголоски своего «я». Какие из этих снимков словно обращаются к вам напрямую? Чему хочется подражать? Не бойтесь, что ваши работы покажутся неоригинальными.

**В этом мире всё
уже придумано —
всё, кроме вас.**

* Бар и ресторан в районе Нью-Йорка Гринвич-Виллидж, где в 1950-е и в начале 1960-х годов собирались абстрактные экспрессионисты (Джексон Поллок, Виллем де Кунинг, Марк Ротко) и битники (Боб Дилан был завсегдатаем). Переехал в 1963 году и перестал быть культовым местом. *Прим. перев.*

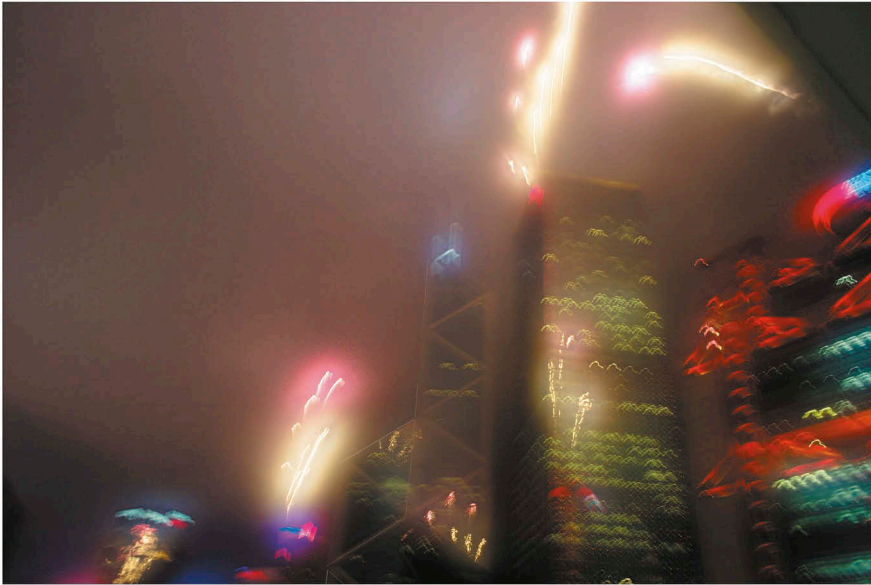
Своеобразие придет; его не нужно искать, оно само вас найдет. В этом мире всё уже придумано — всё, кроме вас. Да, источники влияют на вас, но стиль ваших снимков — только ваш.

КОММУНИКАЦИЯ И АССОЦИАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Фотография — один из важнейших способов коммуникации в XXI веке, поэтому она многим нравится. Тут не поспоришь. Фотограф делится тем, что видит вокруг. Подумать только, сколько бесценной информации о мире мы почерпнули из пойманного фотографами в объективы камер!

Как же осуществляется этот коммуникативный процесс? Фотографии вызывают у нас какие-то чувства и ассоциации. Язык визуальных изображений — мощное средство стимуляции эмоциональных состояний; концептуальные темы пробуждают мыслительные и критические реакции, а линии, формы и цвета активизируют телесные ощущения и нейроны мозга. Этим языком отлично владеют профессионалы в области рекламы. Возможно, даже слишком хорошо! Например, нам хорошо известно, что на самом деле у моделей вовсе не такие стройные фигуры и безупречная кожа; но изображения в журналах взывают к нам на бессознательном уровне. В глубинах мозга нейроны формируют реакции на увиденное. В одном британском исследовании группа нейробиологов изучала мозг фанатов продуктов Apple, поместив испытуемых в аппарат МРТ. Позже в новостях BBC обнародовали результаты этого исследования: выяснилось, что «вид продуктов Apple активировал у участников те же участки мозга, что религиозные изображения у верующих». Как маркетологам Apple удалось этого добиться? Мы знаем их главную мотивацию: чтобы их продукт продавался. Фотографам тоже не мешает овладеть коммуникацией, задействующей ассоциативное мышление. В художественных школах сейчас изучают основы психологии и общественных наук, а также читают базовый курс нейробиологии, но поверхностно. Мы по-прежнему блуждаем в потемках. Маркетологов учат динамике человеческого отклика, но почему не художников?

Хорошо, что у нас есть мы. Силу ассоциативного воздействия снимков можно протестировать и на себе. Я часто размышляю о том, как похожи тела людей независимо от места их проживания. С точки зрения конституции у нас гораздо больше общего, чем различий, не считая мелких особенностей



Одна из последних моих фотосерий отражает озабоченность влиянием потребительской культуры на глобальную, общественную и природную среду. Современная культура в СМИ и рекламе опорочивает даже самые благородные и возвышенные аспекты человеческого опыта. Некогда прекрасные идеи и идеалы становятся символами и часто воспринимаются с холодным равнодушием и иронией; их опускают до примитивного уровня. Рынок завален аллюзиями на любовь и свет, истину и красоту. Но их цель — манипулировать человеческими эмоциями. Поистине извращенный взгляд на жизнь (Гонконг № 2, из серии «Сансара» © Дэвид Ульрих)

(пол, черты лица). Говорят, Майя Энджелу в начале каждого занятия писала на доске: «Я человек. Ничто человеческое мне не чуждо». Члены нашего общества и особенно представители одного поколения говорят на одном культурном языке. Маркетологи опираются на наше «общее» и этот язык.

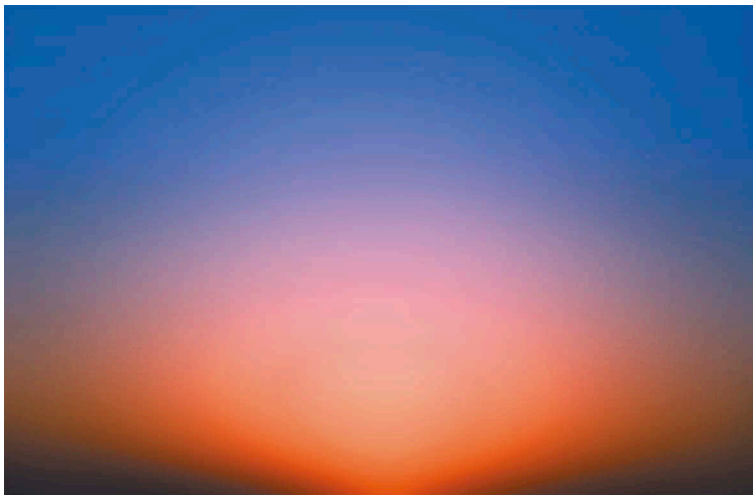
Но индивидуальный опыт влияет на формирование мозга, и наличие резких противоречий между людьми тоже нельзя отрицать. Вот мой совет: покажите свои фотографии нескольким людям. Это поможет понять, насколько четко вы передаете свою мысль и какие ассоциации вызывают ваши снимки. Чем разнообразнее «фокус-группа», тем лучше. Ненавистная многим со школьной скамьи критика часто неприятна, зато позволяет более объективно взглянуть на смысл своих снимков, понять, какие методы эффективны, а какие нет.

Изучайте свои и чужие снимки, когда вы спокойны, и внимательно наблюдайте за следующими особенностями своей реакции. Попробуйте ответить на вопросы: какие идеи пытается донести автор? Какие эмоции пробуждает снимок? Какие знаки, символы, метафоры замечает смотрящий как сознательной, так и бессознательной частью разума? Как композиция усиливает смысл? Вызывают ли формы, очертания, свет какие-либо чувства и телесные ощущения? Какие телесные и эмоциональные реакции вызывают цвет, тон и освещение? Какое общее впечатление у вас возникает — гармонии или диссонанса? Вызывает ли снимок желание смеяться или плакать, восхищение красотой или возмущение? Часто небольшие, тончайшие различия в тоне и свете и, казалось бы, незначительное изменение кадрирования существенно влияют на реакцию. То же касается предметного содержания. Вам что-то может казаться очевидным, но аудитория ничего не поймет. Помните: нужно показывать, а не рассказывать. То, что вы хотите сказать, должно быть на снимке.

В фотографии, как и в писательском творчестве, важна проверка отснятого материала. Это помогает добиться более мощного эффекта и научиться четче выражать свою мысль. Не бойтесь показывать свои работы. Пусть у вас будет доверенный кружок или даже единственный друг, разбирающийся в фотографии; такая обратная связь бесценна. Копите отклики. Изучайте реакцию на ваши снимки. Просматривайте их на компьютере, а если надо, возвращайтесь на то же место или к тому же объекту и снимайте опять. Пробуйте снова и снова. Когда вы добьетесь нужного результата, вы сразу это



Подражая Эдварду Хопперу, фотограф: Джон Шимицу



Без названия, 2007 © AM Pavalov

увидите. Пытаясь донести свое видение и пробудить в зрителе определенные ассоциации, не торопитесь. Прежде чем выпустить работу «в мир», я всегда показываю ее друзьям, которым доверяю. У людей хорошая память. Если вы выкладываете серьезные работы на всеобщее обозрение — даже в Instagram и соцсети, — а они не соответствуют идеалу, к которому вы стремитесь, о вас сложится впечатление, которое потом будет трудно изменить.

Заканчивая каждую из глав этой книги, я даю друзьям ее прочесть. Сказать, что это полезно, — ничего не сказать. Моему эго тяжело пережить честные отклики друзей, но в них есть объективность, которой мне самому не хватает. Они указывают мне верное направление и позволяют добиться более четкого и последовательного изложения моей мысли.

Инструменты и упражнения

УПРАЖНЕНИЕ: ПОДРАЖАЙТЕ ХУДОЖНИКУ

Создайте небольшую серию снимков, подражая известному художнику или фотографу либо копируя его работы. Тщательно выбирайте объект для подражания. Убедитесь, что у него вам есть чему научиться, его работа обладает глубиной и осмысленным содержанием. Выбирайте фотографа, у которого есть публикации и опыт персональных выставок. Если это журнальные и коммерческие фотографии, выбирайте тех, кто работал на крупных клиентов. Однажды на занятии я дал ученикам задание сделать фотосерию в стиле художника Эдварда Хоппера. Это задание учит восприимчивости к свету и цвету — ведь именно умелое обращение с этими выразительными средствами характеризует картины Хоппера. Студенты начинают фотографировать интерьеры и архитектуру и постигают странную, необъяснимую красоту культурных икон — придорожных кафе и заправочных станций. Но главное, они узнают, как вызывать определенные ассоциации, наделять людей и объекты живой сущностью.

Одна моя ученица, очень восприимчивая и хорошо разбирающаяся в современном искусстве, любит закаты, но отказывается снимать клише. Она решила сделать серию фотографий в духе полотен Марка Ротко и серии

снимков неба Ричарда Мизраха. Фотографируя закатное солнце и небо, она сбивала фокус. У нее получились потрясающие фотографии, чистой гармонией цветов и контрастом минималистичных форм действительно напоминающие картины Ротко.

Еще раз подчеркну, что в этом упражнении важно преодолеть внутреннее сопротивление — боязнь быть «неоригинальным». Когда вы рассматриваете чужие работы и вживаетесь в них, они вдохновляют и обогащают ваши произведения. Есть поговорка о художниках, по-моему, ее можно применить ко всем: «Они впитывают впечатления, а выдают поведение». Чужие работы могут влиять на ваше видение, но вы все равно создадите оригинальный продукт, не отказавшись от своих ценностей и приоритетов.

УПРАЖНЕНИЕ: ИЗУЧАЙТЕ ТВОРЧЕСТВО ФОТОГРАФОВ

Изучая легендарных и современных фотографов, особенно их альбомы целиком, можно многому научиться. Не знаю, как работать фотографом, не имея представления о разнообразной и богатой истории этого искусства и не сопоставляя творчество конкретных людей с культурной средой, в которой те жили. Никто не фотографирует в вакууме.

Для начала можно просмотреть несколько антологий по истории фотографии. Искать качественные снимки в «Гугле» сложно, ведь поисковик пока не научился отличать мусор от шедевров. Разглядывая работы маститых фотографов, абстрагируйтесь от примитивной оценки «нравится — не нравится». Вы смотрите на эти снимки, чтобы учиться и вдохновляться, а не выбираете картинку, чтобы повесить над диваном. Порой процесс эффективного обучения заключается как раз в том, чтобы понять, что вы *не хотите* видеть в своей работе, и в изучении подходов, отличающихся от вашего. Когда я преподавал историю фотографии, я видел, как студенты отмахиваются от важных фигур и целых течений, категорично заявляя, что те «не в их вкусе». Но столкновение идей — важный элемент обучения. Будьте открыты всему.

Возможно, вы не доросли до понимания работ тех или иных художников. В 1969 году, когда я впервые побывал в Нью-Йорке и посетил местные фотогалереи и музеи фотографии, мне категорически не понравились работы Дианы Арбус; казалось, ее снимки «плоские». Я не понимал, почему вокруг ее работ столько шума, почему ими восхищаются посетители и кураторы галерей. Ее творчество было для меня загадкой. Позже я, конечно, понял,

в чем сила ее работ. Я также понял, что в Огайо имел доступ только к альбомам репродукций крупных фотографов, а на репродукциях в те дни снимки выглядели гораздо более контрастными, чем в оригинале. Со временем я научился ценить чувственную тональную экспрессию фотоотпечатков.

Не берите отдельные снимки — изучайте творчество художника сериями или даже просмотрите коллекцию, снятую им за всю жизнь. Единственная фотография подобна надгробному памятнику; может ли она передать все тонкости и нюансы, силу и глубину обширных тем, затронутых в творчестве великих художников? Лишь в проектах проявляется весь спектр интересов фотографа. Изучайте взаимодействие снимков, то, как они перекликаются друг с другом. Постарайтесь увидеть, что целое больше суммы частей, а последовательность и редактирование играют большую роль в визуальной коммуникации. Фотоагентство Magnum Photos, с которым работают многие известные фотожурналисты, опубликовало альбом контактных листов, по которым видно, как появились знаменитые «одиночные» фотографии. На контактном листе представлены все моменты, подводящие к появлению единственной культовой фотографии, и те, что следовали после. Это очень интересно — близко наблюдать за творческим процессом фотографа и редактированием контактного листа.

Есть несколько фотопроектов, которые сегодня производят столь же сильное впечатление, что и во времена их создания. Это «Американцы» Роберта Франка, монография Дианы Арбус, изданная журналом *Aperture*, и работа Анри Картье-Брессона «Решающий момент».

УПРАЖНЕНИЕ: ФОТОГРАФИЯ КАК СПОСОБ ИССЛЕДОВАНИЯ СВОЕГО «Я»

Какой аспект вашего «я» определяющий? Какие качества ярче всего характеризуют вас? Культурная среда, раса и пол, политические взгляды или что-то более конкретное — например, интеллект и знания, если вы физик или историк? Для многих жителей Гавайев определяющим аспектом их личности становится культура, к которой они ощущают сильнейшую принадлежность. Для меня таким решающим опытом, положившим начало очень бурному творческому периоду, стала травма, в результате которой я ослеп на один глаз — правый, доминирующий. Это произошло, когда я рубил дрова; мне было 33 года. Как и мастера дзен из притчи, получившего удар палкой по голове, эта травма научила меня глубокому смирению. Благодаря ей я стал

смотреть на мир шире; врата восприятия распахнулись, я научился более глубокому осознанию себя и окружающих. Мне пришлось снова учиться видеть — уже в зрелом возрасте, — и это определило все мои нынешние творческие интересы и занятия.

К исследованию своего «я» с помощью фотографии можно подойти по-разному. Самый очевидный метод — оглядеться по сторонам и постараться увидеть аспекты своего «я» и его динамические проявления во внешнем мире. Одна моя аспирантка стала активной участницей второй волны феминистского движения, вдохновившись книгой Бетти Фридан 1963 года «Загадка женственности»*. В 1950-е и начале 1960-х она была типичной американской домохозяйкой, женой и матерью и на своем опыте ощутила опустошающее воздействие этой социальной роли. Ее подавленность переросла в гнев, а тот подтолкнул к действию; она стала бороться с мужем за разделение домашних обязанностей и ухода за детьми, чтобы у нее появилась возможность начать карьеру. Она и ее ровесницы сражались с патриархатом и культурными стандартами прошедшей эпохи. В конце концов муж ушел от нее, и она построила свою жизнь так, как хотелось ей, но дорогой ценой. Дети отдалились от нее, и позже это причинило ей немало страданий.

Когда мы познакомились, ей было 70 лет и она училась в аспирантуре по фотографии. Ее магистерская диссертация была посвящена портретам ее ровесниц и интервью с ними; это были женщины, чья молодость пришла на середину XX века. Они активно бунтовали против культурных норм и отважно стремились участвовать в жизни общества и делать карьеру, подорвав ради этого привычный семейный уклад. В их портретах прослеживаются смелость и сила, но вместе с тем глубокое смирение и скорбь по жертвам, которые им пришлось принести. Эти снимки произвели на меня сильнейшее впечатление, а моя студентка закончила университет с отличием. Но некоторые ее коллеги, женщины, которым на тот момент было 20–30 лет, не сумели понять эти работы и посочувствовать культурной борьбе, которую вели феминистки второй волны, всему, что им пришлось выстрадать и вытерпеть, чтобы стать работающими членами общества. Этот проект многому научил других студентов и нас, педагогов.

* Издана на русском языке: Фридан Б. Загадка женственности. М.: Литера, Прогресс, 1993.

Вы можете исследовать свое «я», делая концептуальные фотографии. Снимки могут быть постановочными, подготовленными, «сфабрированными» — тогда их модальность будет отличаться от «случайных», выхваченных из потока жизни. Вы можете выстраивать сцены с декорациями и использовать моделей и актеров, как режиссер, снимающий кино. Я всегда испытываю неловкость, рассказывая о своем опыте работы с постановкой. Когда мне было чуть больше двадцати, в моей жизни настал сложный период: я наблюдал расстрел студенческой демонстрации в Кентском государственном университете и потерял нескольких друзей на войне во Вьетнаме. Тогда на меня произвели сильное впечатление строки из песни «Огайо» группы Crosby, Stills, Nash & Young: «Что, если ты ее знал и нашел лежащей мертвой на земле?» В голове крутились снимки гражданских, павших под ударами напалма во Вьетнаме. И тогда я снял серию фотографий с горящими



Горящая кукла © Дэвид Ульрих

куклами. Я собрал коллекцию кукол в платьях, с завитыми локонами, вынес их на улицу, облил жидкостью для зажигалок и поджег, а потом устроил сеанс «ритуального фотографирования» — снимал их горящие и обугленные «трупы». Мне было необходимо запечатлеть дух тех беспокойных времен, пробудить болезненные воспоминания и с помощью искусства начать процесс личного и коллективного исцеления.

Исследовать свое «я» можно и с помощью автопортретов. Обратите внимание на автопортреты Франчески Вудман, Роберта Мэпплторпа и Синди Шерман. Их творчество проникнуто острым контекстным содержанием, которое цепляет не только автора, но и зрителей. Почитайте о том, зачем они снимают себя. Тут нет ничего общего с нарциссическими селфи; на этих портретах проступает «я» художника, его личность. Будьте осторожны с автопортретами. В цифровой век чрезмерная сосредоточенность на себе и акцент на создании социального образа нередко препятствуют поиску своей истинной индивидуальности.

УПРАЖНЕНИЕ: НАЙДИТЕ МУЗУ

Что вас вдохновляет? Книги, музыка, искусство, идеи? Кто из ваших друзей и учителей стимулирует ваше творческое начало, побуждает переступить через ограничения и устоявшиеся стереотипы? Как хорошая книга, хорошая муза учит, вдохновляет и подталкивает к новым свершениям.

В работе фотографа музыки будут встречаться вам не раз — люди, идеи, действия (путешествия и посещение новых мест), произведения искусства и художники. В юности я жил в «резиновой столице мира» (городе Акрон). Мой город казался мне культурным пустырем, единственной отдушиной была публичная библиотека. Там я наткнулся на подписку журнала *Aperture* и «Дневники Эдварда Уэстона» — фотодневник великого фотографа-модерниста. Эти книги и журналы стали моими постоянными спутниками и все-таки повлияли на мои творческие устремления. Я стал общаться с другими творческими людьми: некоторые вдохновили меня, другие разбились в прах мою благодушную обывательскую наивность. Потом я познакомился с художниками-маргиналами; в них словно горел внутренний огонь. Многие из них позже переехали в Нью-Йорк. Я близко подружился с одним поэтом; мы сотрудничали и вместе делали первые шаги в искусстве. Соседкой по комнате моей подруги была Крисси Хайнд, начинающая панк-певица, настоящая ото-

рва, которая позже стала солисткой группы Pretenders и самой что ни на есть рок-звездой. В нашем индустриальном болоте тоже бурлила жизнь; этот кружок творческих людей и стал моим вдохновением, моей музой.

Когда вы ищете музу, вы пытаетесь найти вовне отражение того, что вызывает к вам изнутри, из потаенных глубин вашего существа. Вы стремитесь пробудить дремлющий дух вашей изобретательности и подпитать бессознательный, глубинный разум. Весь ваш опыт и впечатления, все, у кого вы учитесь и кем окружаете себя, идеи, с которыми сталкиваетесь, рано или поздно проникнут в ваше творчество и самовыражение. «Человек есть то, что он ест», но с таким же успехом можно сказать: мы становимся тем, чему уделяем пристальное внимание. Все происходит в свое время. Иногда влияние или сильный интерес, упав на плодородную почву разума, прорастают спустя несколько десятков лет. Вызрев в подсознании, эти семена проявляются в работе тогда, когда готовы расцвести. Мудрость глубинного ума во много раз превосходит сознательную мысль; именно там обитают творчество и инновации.

Нередко подсознательные позывы раскрываются в коллективном разуме. Художники никогда не творят в изоляции; внешние условия и чужой опыт глубоко трогают их. Это не всегда происходит на сознательном уровне, но сфера общечеловеческого влияет на подсознание и проявляется неожиданно, порой очень тонко. Я всегда с интересом наблюдаю, куда заводит человека творческий процесс, — иногда очень далеко от отправной точки. То, что получается в итоге, иногда разительно отличается от первоначального замысла. Изначальный стимул всегда присутствует, но творческий процесс часто обретает движущую силу и начинает жить своей жизнью.

Один из моих учеников недавно начал проект, посвященный изучению счастья — того, что приносит людям радость и удовлетворение. Но вскоре на его снимках стал проявляться гораздо более широкий спектр эмоций. Как-то раз он принес в класс фотографии раскрашенных статуй — мощные метафоры горя и потрясения от страданий и боли. Фигуры были сфотографированы так, что воспринимались как груда обломков, лежащая на земле; лица выражали шок и недоумение, и ученик сделал очень контрастные изображения. Возникло впечатление, будто разноцветные глиняные статуи истекают кровью. Снимки были сделаны менее чем через неделю после терактов в Париже, в которых погибли 130 человек. Я спросил других учеников, какое впечатление на них произвели эти события. Большинство проявили сочувствие,



«Статуи», университет Чаминейд © Андреас Сэтерсдал

но они не восприняли теракты как часть своей жизни. А потом я вспомнил, что мой ученик, сделавший серию со статуями, родом из Норвегии, родился и вырос в Европе. Говоря о парижских событиях, он спокойно, словно сообщая факт, заявил: «Французы — мои соседи». Ненамеренно, неосознанно он сделал серию сильных снимков, в которых воплотились его личное негодование и скорбь. Метафора, которую он увидел в этих статуях, была зовом его подсознания, а фотографии были сделаны на следующий день после терактов. Так коллективный разум дает о себе знать через искусство.

Рекомендую прочесть мемуары фотографов, в которых те своими словами описывают творческий процесс. У меня в свое время осталось глубокое впечатление от «Дневников Эдварда Уэстона», книги «Просто дети»* Патти Смит (в этой автобиографии описаны годы, проведенные с фотографом Робертом Мэплторпом) и мемуаров Салли Манн «Замри» (Hold Still), посвященных ее семье и дому на юге США, — и то и другое сильно повлияло на ее фотографическое творчество.

* Издана на русском языке: Смит П. Просто дети. М.: Астрель, Corpus, 2011.

УПРАЖНЕНИЕ: СОСТОЯНИЕ ПУСТОТЫ

Расслабленное, гибкое тело, восприимчивый любопытный ум и обостренное внимание — самые благоприятные условия для беспрепятственного течения творческой энергии. Спокойный разум подобен чистому холсту; он вмещает прекрасную тишину, которая впитывает новые впечатления и рождает фонтан новых идей. Многие художники и фотографы считают состояние незнания идеальным для работы. Отталкиваясь от незнания, смирения и любопытства перед миром, они не догадываются заранее, к чему приведут их творческие поиски. Художники и изобретатели склонны интересоваться: а что будет, если... Что, если я попробую это? Что окажется эффективным и неэффективным в моем творчестве? Любопытство способствует открытости.

Состояние «пустоты» помогает выйти за пределы эго, проявляющегося в низкой самооценке, страхе и неуверенности или, напротив, чрезмерной самонадеянности, влекущей высокомерие и наглость. Обе эти крайности препятствуют ясному видению. Робость и страх не дают экспериментировать; чрезмерный эгоизм и поглощенность собой мешают развивать осознанность и гибко реагировать на мир и окружающих. Когда вы пусты, вещи предстают перед вами в своей истинной сущности; вы улавливаете именно то, что нужно, и пытаетесь отреагировать должным образом. Пустота разума — как объезд на шоссе; она помогает преодолеть ограничивающий внутренний диалог, парализующие страхи, закоряченные стереотипы и мнения. Опустошив разум, вы пробуждаете в себе естественную уверенность в своих силах и внутреннюю мудрость, воодушевление и истинную веру в свои силы — то, что Трунгпа называл львиным рыком.

Творчество — всегда реакция на потребность, попытка ответить на вопрос или развить идею. Оно стимулирует свежее, смелое восприятие, заставляет пробовать новое и смотреть на привычные вещи иначе, забыв, что, как вам *кажется*, вы уже знаете. Стив Джобс когда-то говорил: представьте, что у вас в кармане прибор — мини-компьютер, по сути, — с помощью которого можно звонить, отвечать на сообщения, пользоваться интернетом, вести календарь и делать высококачественные фотографии. Как изменилась бы ваша жизнь? Впервые услышав, что компания Apple работает над телефоном, я ехидно спросил: зачем? Тогда мне было непонятно, как новый тип телефона завоюет крупный рынок. Мне казалось, что правда за мной, мое мнение истинно. Я верил в него. Через некоторое время я понял, как

сильно ошибался. С момента появления айфона в 2007 году Apple произвела революцию на рынке сотовых телефонов и продала более 800 миллионов своих устройств.

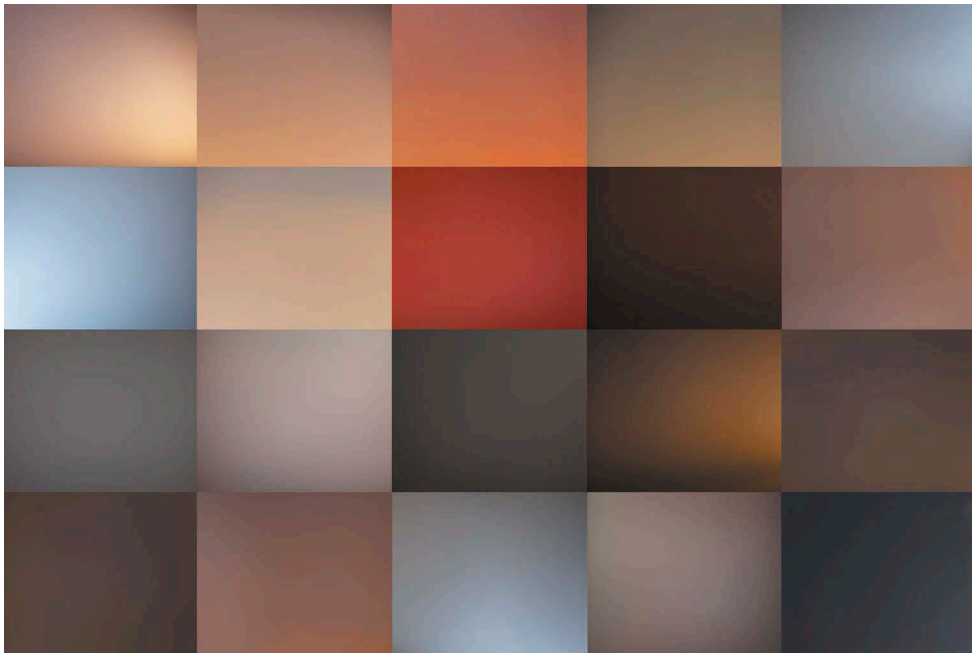
В фотографии творческое начало тесно связано с вашей реакцией на увиденное. Вы должны одновременно абстрагироваться от того, что знаете, и верить; и это создает противоречие, запускающее творческий процесс и способное многому научить. Чтобы открыть новое, нужно поместить внимание в середину, в пространство между «я» и реальностью вашего объекта. Майнор Уайт научил нас упражнению, стимулирующему творческую реакцию, — визуальному контакту с другим человеком/объектом. Когда мы смотрим друг на друга, мы обычно находимся в одном из трех состояний. Порой мы уверенно направляем взгляд вовне, на другого человека. Или остаемся внутри и «принимаем» чужой взгляд на себя. Мы можем и отвернуться, если чужой взгляд вызывает страх и дискомфорт. Но сможете ли вы сосредоточить внимание на пространстве между своими глазами и глазами другого и пережить *два* состояния: направленность своего взгляда вовне и принятие чужого на себя? То же можно практиковать с объектами. Что вы привносите в него, а что он отдает вам? Оба вклада одинаково ценны для художника, и фотографии нередко рождаются именно в «пространстве между».

Состояние «пустого сосуда» значит, что вы способны находиться в промежуточной точке между тем, что знаете, и тем, чему можете научиться. Практика воспитания в себе состояния открытости и незнания может пролить свет на многое, в том числе весьма неприятное. Она покажет, как мало вы на самом деле знаете, и поможет понять, что действительно важно для вас. Практика «незнания» активизирует подсознание и наполняет опыт пребывания в мире новизной, силой, глубиной и таинственностью. Позже все это отразится в фотографии.

Здесь уместно вспомнить дзен-буддийскую притчу о профессоре и мастере чайной церемонии. В Японию приезжает профессор и отправляется на поиски мастера церемонии, чтобы постичь искусство чаепития. У профессора много вопросов и идей. Мастер слушает его спокойно и молча и начинает церемонию. Профессор в нетерпении прерывает его очередными вопросами и утверждениями. Но мастер с полным сосредоточением и тщательностью заваривает чай. Его движения пронизаны серьезностью, почтением и радостной легкостью простого действия.

Когда подходит время чаепития, профессор протягивает чашку в волнительном предвкушении. Мастер разливает чай и продолжает лить, хотя тот уже выплескивается из чашки, льется профессору на колени и на пол. Профессор протестует, но мастер обрывает его и спокойно говорит: «Как и эта чашка, вы полны личных мнений и догадок. Постичь дзен можно, лишь сперва опустошив чашку».

В следующих главах мы перейдем от одиночной практики к работе с участием окружающих. Речь о фотографах, которые на нас повлияли, коллегах, друзьях и, конечно, аудитории. Я не устану повторять, как важно для фотографа творческое сообщество. Лишь в нем вы обретете вдохновение и стимулы, поддержку и критику и честную обратную связь. Показывайте свои работы окружающим, редактируйте фотодневник, находя жемчужины или хотя бы проблески развивающегося видения, общайтесь с людьми, чья точка зрения отличается от вашей, — самыми разными. Не ищите только одобрения. Будьте открыты всему.



Для портфолио, сопровождающего магистерскую диссертацию, Элисон Бест сделала сотни фотографий сумеречного и ночного неба. Работа заняла несколько месяцев. Изображения в этой сетке демонстрируют величественную красоту некогда безупречного гавайского неба, загрязненного из-за деятельности человека (Световое загрязнение, таблица 2 © Элисон Бест)



Практика

Повторение — мать учения. Без труда не выловишь и рыбку из пруда. Удача сама не приходит, ее работа за руку приводит. Есть множество выражений, указывающих на то, что практика — единственный путь к успеху. Нет никаких быстрых обходных путей, которые могли бы дать фору постоянной практике — главному условию овладения мастерством. В книге «Гении и аутсайдеры»* Малкольм Гладуэлл, основываясь на обширных исследованиях, приходит к поразительному выводу: чтобы достичь мастерства в той или иной области, необходимо примерно десять тысяч часов «упорной практики». Упорный труд, природные способности, практика и разум — кажется, вот составляющие самого верного пути к успеху.

От себя я бы добавил остроту внимания, с которым вы беретесь за ту или иную задачу. Можно годами заниматься чем-то вполсилы, не уделяя этому должного внимания, или распыляться на несколько дел одновременно, а потом удивляться, почему вы не развиваетесь. Предлагаю новую формулу успеха. Упорная работа, творческое сосредоточение и выявление природных склонностей и способностей могут существенно улучшить ваши снимки и помочь вам приблизиться к мастерству. Принципы, на которых основано «правило 10 тысяч часов», можно применить и к работе фотографа. Выполняя два упражнения, описанные в начале этой книги, — фотодневник и практика ежедневного наблюдения, — вы ощутите все преимущества регулярной практики.

Тысячи часов за фотографированием и сопутствующими занятиями — просмотром и редактированием снимков — воспитывают глубокую осознанность

* Издана на русском языке: Гладуэлл М. Гении и аутсайдеры. Почему одним всё, а другим ничего? М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

и собственное отчетливое видение. Тысячи часов, потраченные на удовлетворение любознательности и наблюдение за миром, вдохновляют на творчество и возвращают эмпатию. Тысячи часов следования своему интересу и развития мастерства выливаются в истинную страсть и профессионализм. Мы уже обсуждали, как важно найти свое видение и как наблюдение может рассказать нам многое о мире и нас самих. В этом уроке мы будем изучать собственно ремесло — практику.

Многие художники считают, что ключ к мастерству — в любви к материалам, процессу съемки и камере и в неослабевающей уверенности в том, что процесс важнее результата. Но любовь к камере может быть как подспорьем, так и препятствием; все зависит от вашего подхода. Сейчас многие интересуются камерами и объективами, технологиями ради технологий. Возник даже новый культурный архетип — фотограф-зануда, повернутый на технике. Я не осуждаю тех, кто влюблен в свою аппаратуру. Я сам из их числа. Но можно найти баланс между двумя крайностями: техникой как ритуальным объектом поклонения, способным сделать нас счастливыми и удовлетворить наше желание обладать и пользоваться ею, и как мощным инструментом реализации наших интеллектуальных способностей, которые благодаря ей поворачивают в удивительные новые творческие русла. Сами по себе камера или объектив не обладают внутренней силой. Мы реализуем их творческий потенциал своим осмысленным вмешательством.

С ранних лет я любил все, что связано с фотографией; это и привлекло меня в данную область. Меня всегда завораживал свет — естественный и то сияние, что порой исходит от предметов и людей; свидетельство их живого присутствия. Способность камеры запечатлеть внешний и внутренний свет приводила меня в бесконечный восторг. Меня привлекали химические превращения в темной комнате — серебро, становящееся видимым светом, — и цифровая алхимия единиц информации, складывающихся в четкое изображение. Эти процессы всегда будут очаровывать меня. Для меня нет большего счастья, чем бродить по миру, глядя по сторонам, и быть его частью, тесно взаимодействуя с ним через камеру. Но одинокое сосредоточение в темной комнате или лаборатории дарит утешение и возможность познать себя.

Не заикливайтесь на технических сторонах процесса

Серебряная эмульсия или кремний — для меня разницы нет. Я не понимаю споров между адептами пленочной и цифровой фотографии. Скажу одно: для каждой работы есть подходящий инструмент. Знайте, что вам подходит и что вы хотите сказать.

Любить процесс важно. Никто не хочет заниматься нелюбимым делом. Если работа захватывает вас, пламя творчества легко разгорается. Таким же стимулом может стать интерес к новой камере или компьютеру. Порой подходящий объектив или новая программа обработки и редактирования снимков существенно улучшают ваши творческие возможности. Также стоит задуматься об эргономике. Есть камеры, которые приятно держать в руках, они словно созданы специально для вас. Никогда не покупайте камеру в интернете, сперва не подержав ее в руках и не попробовав фотографировать. Неудобная или не нравящаяся вам камера будет препятствовать творческому процессу. Мне нравится спонтанность и богатая функциональность камеры айфона, но у нее очень неудобный интерфейс: приходится вытягивать руку, чтобы снять объект, а еще меня раздражает щелчок, который якобы издает «затвор». Впрочем, звук можно выключить.

В отличие от камер производителей фотооборудования, камеры производителей, специализирующихся на компьютерах, снабжены крошечными экранчиками с мелким шрифтом в меню; приходится всматриваться в эти маленькие буквы и одновременно пытаться сосредоточиться на происходящем. Я предпочитаю камеру, в которой видоискатель и настройки расположены на одном экране. Так можно наблюдать за происходящим и одновременно менять настройки. Нет ничего хуже неудобной камеры, с которой приходится постоянно возиться.

Выясните свои предпочтения и подумайте, как улучшить условия работы. Изучите, как другие художники используют материалы и технику, как она помогает рождаться новым идеям и совершать открытия в процессе работы. Салли Манн использует старую крупноформатную камеру 8×10, объектив с мягким фокусом и мокрый коллодионный процесс — именно благодаря этому арсеналу средств рождаются ее атмосферные южные пейзажи и картины смерти. Японский фотограф Даидо Морияма снимает дешевыми камерами с автофокусом; это позволяет ему оставаться незаметным и подходить к объектам с кошачьей грацией, создавая реалистичную хронику жизни на улицах

японских и гавайских городов. Гавайский фотограф Франко Сальмойраги часто отдает предпочтение «игрушечным» одноразовым камерам Diana или Holga: в их объективах мир выглядит слегка смазанным, нечетким и сюрреалистичным. А некоторые фотожурналисты снимают камерами без зеркал: зеркала издают громкий щелчок, а в тишине, когда шум может потревожить объект, это нежелательно. Некоторые профессиональные камеры нового поколения снабжены беспроводным интернет-соединением, и журналисты могут сразу переслать фото редакторам. Ваше видение постоянно меняется, и, соответственно, могут меняться методы работы; это влечет смену инструментария.

«В хорошей фотографии изображение и камера неразделимы», — говорил Кит Уайт. Инструменты фотографа помогают донести его видение и влияют на него многочисленными способами; рабочий процесс — отражение его «я». Уайт решительно заявляет: «Выбранные вами материалы, методы и источники должны отражать интерес, управляющий вашим вниманием».



Бассейн на Кейп-Коде, фотограф: Дэвид Ульрих

Практика совершенствования мастерства подобна самосовершенствованию. Первые мастера дзен обучали практикующих гончарному делу, фехтованию, стрельбе из лука и другим искусствам, чтобы те вышли за привычные рамки восприятия и эго и открыли естественный, интуитивный способ жить и работать. Гончарный круг способствует «центрированию» человеческого тела очевидным, но в то же время таинственным способом. Вылепленный на круге сосуд свидетельствует о внимательности создателя или отсутствии таковой. В искусстве фехтования того, чье внимание недостаточно гибко и подвижно, ждет смерть. Невнимательному фотографу смертельный исход не грозит, но снимок четко отражает степень его невнимательности. У меня есть теория. Если два фотографа встанут рядом и будут снимать со штатива, с одной и той же точки, одинаковым оборудованием, но один при этом будет внимателен и вовлечен, а второй просто нажмет на кнопку, думая о своем, — увидите ли вы разницу? Может ли осознанность наполнить искусство мыслью и чувством создателя? Думаю, да. Когда фотограф внимателен, это чувствуется в его работе. Вы также ощущаете его твердую, сосредоточенную руку, которой он обрабатывал снимки в темной комнате или на компьютере. Из пристального внимания и чуткости в ходе обработки рождается целостность изображения.

**Может ли
осознанность
наполнить искусство
мыслью и чувством
создателя?**

Она отражает целостность личности фотографа и его глубокое внимание к процессу. Мысль, эмоция, язык чувств, переплетаясь, участвуют в создании конечного продукта. Результат четко отражает процесс. Есть старинная поговорка, которая здесь к месту: рабочий работает руками; ремесленник — руками и сердцем; художник — руками, сердцем и головой. Когда мы погружены в процесс, смысл и форма неразделимы и воспринимаются как единое целое.

ПРОЦЕСС И СИНХРОНИЗАЦИЯ

В творческой работе можно использовать элементы научной практики. В науке различают два вида логики, применяемые в исследованиях. Первый — индуктивная: вы делаете предположение, а затем проводите эксперимент, доказывающий или опровергающий вашу гипотезу. Например, медики предполагают, что какое-то лекарство положительно влияет на людей с определенным заболеванием. Чтобы подтвердить истинность или частичную

истинность этого утверждения, проводят клинические испытания. Есть и дедуктивная логика: вы вовлекаетесь в процесс и приходите к выводам уже по его завершении. Например, исследователи могут изучать поведение субатомных частиц и попутно сделать грандиозное открытие, узнать то, о чем и не помышляли. Они обнаруживают, что сам факт наблюдения за частицами и методы подготовки к эксперименту напрямую влияют на их поведение. Но они заранее не знали, каким будет результат их исследований. Результат определяется процессом. Индуктивная и дедуктивная логика соответствуют левому и правому полушарию.

В творчестве индуктивная логика применяется, когда художник начинает с четкого замысла и концепции и использует процесс, чтобы придать идее конкретные очертания. Его главной задачей становится придание ясности и выразительности замыслу. В случае дедуктивного метода художник начинает с чистого листа (или чистой пленки) и не знает, куда заведут его творческие поиски. Им движет интуиция; он полагается на глубинную мудрость, лежащую за пределами рационального; она, мудрость, и определяет его работу.

Оба вида логики, хоть и представляют собой противоположные полюса, в творческом процессе одинаково важны. Мы должны пользоваться интуицией и анализом, левым и правым полушариями. Меняется лишь точка отсчета. Большинство фотографов используют смешанный подход. Основополагающая идея, рожденная вашим жизненным опытом и реакциями на мир, может быть движущей силой и неиссякаемым источником энергии, вдохновляющим на творчество. У многих фотографов тема их исследований и интересы граничат с одержимостью. А когда мы отталкиваемся от чистого листа, мы делаем открытия в процессе, ведем непрерывный диалог с миром, камерой и материалами, и в результате рождается то, что удивляет и радует и нас, и зрителей.

Работая в студии или «в поле», когда вы начинаете с конкретного замысла или реакции, учитесь творить смело, свободно и спонтанно, ведя живой диалог с идеями и материалами. Встряхните свой «дикий» разум. Вам нечего терять; свободное творчество и смелые эксперименты лишь обогатят ваш опыт. Искусство — побочный продукт творческого процесса. Не ограничивайте свою мысль привычными рамками, творите, не сдерживаясь, свободно следуйте петляющей нити незапланированных прозрений и открытий. Знайте, чего добиваетесь, но будьте готовы адаптироваться и развивать идеи, возникающие

в процессе творчества. Никогда не ориентируйтесь строго на результат: работайте, потому что процесс приносит радость и потому что фотография способна выразить ваши самые глубокие, потаенные, насыщенные чаяния.

Когда работа приобретет видимые очертания — на стадии развития, — изучите ее и критически проанализируйте то, что уже сделали. Немного о критике. Не верьте популярной идее, что самокритике предаваться нельзя. Да, безусловно, здоровая доля уверенности в себе и естественной решимости может пойти на пользу. Но вам нужен беспристрастный критический взгляд, оценка ваших успехов и неудач. Посмотрите в глаза правде. Изучите свою работу пристально и критически. В чем вам нужно совершенствоваться? Как улучшить ваши работы? «Достаточно хорошо» — это плохо. «Почти достиг» — значит, не достиг. Глубоко внутри у вас есть шкала, барометр — чувствительный внутренний прибор, отличающий качественное от некачественного. Используйте его. Не останавливайтесь, пока не достигнете нужной планки, и лишь тогда заканчивайте. Тогда вы испытаете глубокое удовлетворение от проделанной работы.

Процесс — это практика. С него начинается путь к профессионализму, превосходству и мастерству. Работая ежедневно, вы накопите свои десять тысяч часов. Эти часы будут различаться по интенсивности. В любой деятельности — особенно творческой — существует феномен, который я называю *синхронизацией*. Он возникает непостижимо, как будто сам по себе, но всегда в результате упорного труда. Синхронизация похожа на вход в состояние потока, но с несколько другим оттенком. По опыту, если я долго не занимаюсь фотографией и ничего не пишу, я «выпадаю» из ремесла и начинаю испытывать к нему отчуждение. Потом я вновь начинаю фотографировать и писать. Мотивация идет от разума. Допустим, у меня возникает идея, которую я хочу реализовать, — фотопроект или книга. Первые шаги осторожные и нетвердые, полны дурного предчувствия, которое испытывают авторы при виде чистого листа, а фотографы — столкнувшись с миром, где ничего толком не вырисовывается. Я борюсь с пером или камерой, и все происходящее кажется бессмысленным. Любая мелочь расстраивает меня и лишает мотивации. Но я знаю, что наперекор себе должен продолжать. И через некоторое время — мне, как правило, требуется несколько недель регулярной практики — что-то меняется. Я вхожу в поток и *настраиваюсь* или *синхронизируюсь* со своими инструментами, предметом и собой.



Водопад Эскаланте, Юта, 1981 © Дэвид Ульрих

В состоянии синхронизации растворяются границы; рамки возможного расширяются. Мы перестаем четко различать «я» и рабочий инструмент. Разум, тело и инструмент становятся неразделимым целым. Текст льется непосредственно из глубин разума, а фотографии, целостные и изящные, рождаются словно из интуитивной, инстинктивной связи с объектом. В такие моменты я ощущаю «львиный рык» — подспудную уверенность, как ни парадоксально, лишенную эгоизма. Тогда начинается волшебство творческого процесса. Происходит глубокая синхронизация, которая указывает художнику путь и активизирует скрытые резервы разума, дарит ясность мысли и выразительную силу, которой я никогда бы не смог добиться в «обычном» состоянии. Прозрения возникают на каждом шагу. Разум работает в интенсивном режиме, способствуя творчеству. К этому стремятся все художники;

кажется, будто творческая энергия течет *через* вас, а не исходит *от* вас. Это состояние дарит радость, а пребывание в нем не требует усилий. Единственный момент — выйти за рамки обыденного. Потом остается ждать, пока придет нужное состояние. Не вмешиваясь.

Об этом состоянии пишет исследователь дзен-буддизма Дайсэцу Судзуки в книге «Дзен и японская культура»*: меч для практикующего символизирует силу интуитивного или инстинктивного действия, которая, в отличие от обдуманного действия, целостна и не блокирует свое течение. Чрезмерное обдумывание препятствует синхронизации и стоит на пути мощного потока энергии, объединяющего материалы, предмет и ваше «я». На этой стадии не анализируйте. Анализ можно применить потом, на стадии редактирования и просмотра изображений. Пол Маккартни говорит об этом отсутствии аналитического разума и глубокой синхронизации, возникающей при написании песен: «Каждый раз, когда я сажусь писать песню, происходит что-то волшебное. „О, ну вот опять“, — говорю я. Я просто сажусь за пианино, и вдруг: „Ого! Что-то новенькое!“ Так рождается песня. Это настоящая магия... с творчеством так: нужно просто верить. Эта магия помогла мне написать Yesterday. Не знаю, что это, и не хочу знать».

Начало этой книги далось мне очень нелегко; у меня было несколько фальстартов. В конце концов я дал себе слово продолжать, хотя в то время был разгар учебного семестра и я оказался очень занят на работе. Я просто начал писать, что приходило в голову. Очень скоро я уткнулся в стену. Но я упорно продолжал и постепенно нащупал связь между содержанием книги и ее предполагаемой аудиторией. Оказалось, это был для меня ключевой момент: нужно писать для воображаемого читателя. Постепенно меня стало посещать вдохновение, сначала набегам, затем более-менее постоянно. К третьему уроку я настроился на свою задачу, и текст стал приходиться в голову в самые неожиданные моменты. Я писал книгу на айфоне и мог заниматься этим где угодно. Слова и идеи, выражения вспыхивали на экране моего разума. Я тут же надиктовывал их в заметках и скидывал письменный текст на компьютер. Это изменило весь мой творческий процесс: теперь я смог заниматься писательством и одновременно другими делами — походами за покупками или плаванием. Мое писательское творчество не прекращалось ни на минуту. То же можно сказать

* Издана на русском языке: Судзуки Д. Дзен и японская культура. М.: Наука, 2003.

об использовании камеры телефона. Она всегда при вас. Вы можете делать снимки и «наброски» идей в любое время и в любом месте. Используйте телефон, чтобы усилить творческий поток и развивать свои идеи. Пусть цифровые технологии служат вам и помогают сосредоточивать внимание, а не распылять его.

ЦИФРОВЫЕ МЕЛКИ

Неважно, собираетесь ли вы заниматься фотографией профессионально, быть продвинутым новичком или просто делать хорошие снимки. Вам в любом случае не обойтись без программного обеспечения, которое устанавливается на компьютер, планшет или телефон. Многие пуристы гордо заявляют, что не используют программы редактирования изображений. «Неужели?» — каждый раз удивляюсь я. Ведь программа нужна, чтобы хотя бы просмотреть снимки и рассортировать их. Кроме того, если вы фотографируете в JPG — а именно этот формат используется по умолчанию в фотоаппаратах и телефонах, — в ваши снимки добавляется встроенный алгоритм производителя, «улучшающий» цветовой и тональный баланс, как правило, в сторону большей насыщенности и контрастности. Производители пытаются предугадать наши желания. К их чести, у них это хорошо получается. Но после применения встроенных алгоритмов у вас остается не так уж много возможностей для обработки изображений в соответствии со своими эстетическими предпочтениями.

Если вы хотите делать высококачественные снимки и иметь максимальную свободу действий и гибкость при редактировании, настоятельно рекомендую снимать в формате RAW (если он есть в настройках вашей камеры). Это формат без встроенных алгоритмов производителя. Камера просто фиксирует свет, а необходимые изменения — баланс белого, цветокоррекцию, контраст и даже баланс света и тени — вы вносите сами, когда редактируете изображение. Мы по-прежнему измеряем качество снимка в «пленочных» категориях. Формат JPG по качеству чуть хуже пленки; RAW — лучше пленки. В RAW используется 16-битная шкала яркости, в JPG — 8-битная. Это значит, что формат RAW способен зафиксировать в несколько тысяч раз больше информации о цвете и тоне, чем JPG.

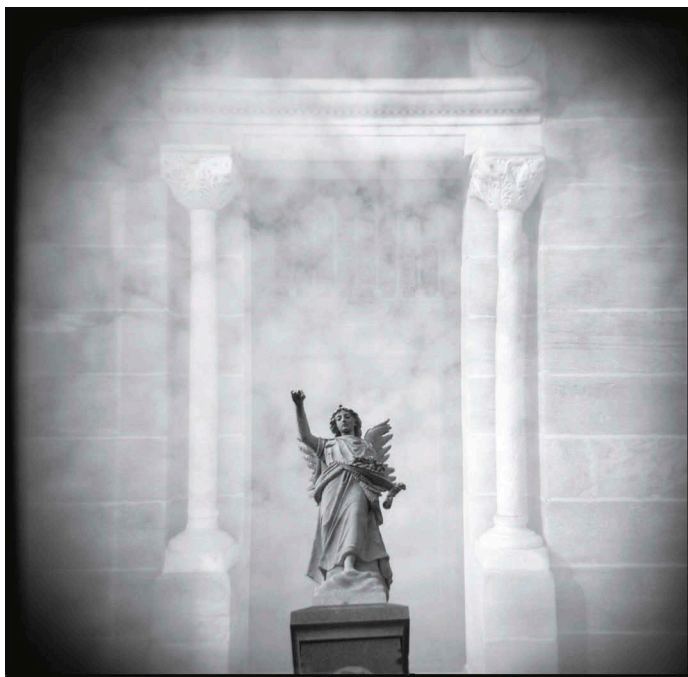
Большинство камер (кроме самых примитивных автофокусных) и мобильных телефонов могут снимать в RAW. Камеры всех смартфонов фотографируют в RAW во встроенных приложениях (телефоны, работающие на Android)

или при помощи дополнительно установленного программного обеспечения (если у вас iPhone). Вскоре все встроенные приложения для фотосъемки будут поддерживать RAW. Я использую бесплатное приложение Lightroom Mobile, когда делаю снимки на телефон или планшет, и для меня это открытие было революционным. Я наконец-то могу делать телефоном снимки выставочного и печатного качества. Сенсор телефона не сравнится с оптикой «большой» камеры, но, когда я снимаю в RAW, результаты разительно отличаются от снимков JPG со встроенными алгоритмами.

Я часто привожу в пример Ленни — мальчика, который жил по соседству, когда я был маленьким. Моя мама подарила мне для рисования набор восковых мелков, 16 цветов. Мама Ленни ее обскакала: ему достался набор из 64 цветов! Как думаете, чьи рисунки были более красочными и содержали больше оттенков — мои или Ленни? Пример с мелками хорошо иллюстрирует разницу между JPG и RAW. (Несколько лет назад я рассказал эту историю в классе на Гавайях. Один из моих студентов, сидевший на заднем ряду, заметил: «О да, у меня тоже было меньше цветов, чем у Ленни!» Я решил, что он говорит в переносном смысле. Но оказалось, мы с ним жили по соседству в пригороде Акрона и он тоже знал Ленни с его мелками.)

Есть множество программ обработки изображений. Тут выбор зависит от ваших потребностей. Самой авторитетной компанией в области цифровых изображений считается Adobe; у нее две популярные высококачественные программы — Lightroom и Photoshop. Обе хороши для обработки изображений. Lightroom подойдет продвинутым любителям и некоторым профессионалам. В Photoshop больше функций, но и стоит она дороже, а еще ее непросто освоить. Будучи фотографом, я не представляю своей жизни без Photoshop. Другие программы — например, Apple's Photos, бесплатное ПО для компьютеров и телефонов Apple, — подходят скорее любителям. Другие широкодоступные профессиональные программы редактирования изображений мне неизвестны.

Что касается мобильной фотографии, приложений для фотографов более чем достаточно. Camera+, Snapseed, VSCO, Darkroom — отличные программы для редактирования изображений. Для выполнения упражнений из этой книги их вполне хватит. Не увлекайтесь встроенными фильтрами в Instagram и других приложениях. Это своего рода «творческий фастфуд»: иногда можно, но не для ежедневного употребления. Я пользуюсь ими от случая к случаю.



«Игрушечные» камеры, которые используют многие именитые фотохудожники, создают ощущение спонтанного видения и позволяют использовать эффекты, например двойную экспозицию и затемненные края (Ангел-хранитель и Лев-хранитель на страже © Франко Сальмойраги)

Большинство встроенных фильтров ностальгически воспроизводят облик плеченочных фотографий, сделанных на винтажные и «игрушечные» камеры, которые популярны у серьезных фотохудожников, — Brownie, Holga, Diana. Но чем подражать прошлому, не лучше ли заглянуть в будущее и узнать, как новые технологии помогут творческому процессу и видению в фотографии XXI века?

Наладьте рабочий процесс, соответствующий вашим потребностям и стремлениям. Многие фотографы на первых порах довольствуются телефонной камерой и мобильными приложениями. Но когда (и если) дело дойдет до серьезного увлечения, вам понадобится камера с ручными настройками и более профессиональные программы обработки снимков для компьютера или ноутбука (а для пуристов — темная комната). Разработка методов должна проистекать из творческих открытий — именно они определяют, что вам необходимо. Пусть процесс приносит радость. Создайте рабочее пространство, способствующее творческим исследованиям, — с хорошим, желательно естественным освещением, особенно если печатаете снимки. Многие фотографы оценили потрясающее качество дисплеев Retina (с такой высокой плотностью пикселей, что человеческий глаз неспособен различить их). На них снимок выглядит как высококачественное печатное изображение, и разглядывать работы на экране — все равно что листать качественно напечатанный альбом с фотографиями. Покупайте лучшие инструменты, которые можете себе позволить; не экономьте на объективах. Резкий объектив с высокой степенью разрешения, как правило, во много раз лучше, чем поставляемый в комплекте. Исследуйте этот вопрос.

Сейчас на рынке представлено множество видов и моделей камер. Решите, что для вас важно: портативность, количество мегапикселей (если вы собираетесь печатать фотографии большого формата), эргономика, возможность съемки в форматах RAW и JPG, быстрая фокусировка для съемки движущихся объектов, панорамная съемка или определенный формат плеченочных и цифровых фотографий. «Квадратные» плеченочные камеры сильно отличаются от цифровых, делающих прямоугольные снимки. Камеры телефонов тоже разные и дают различные по качеству изображения, с разной плотностью пикселей. Качество съемки телефонными камерами резко ухудшается при плохом освещении. Днем они могут делать великолепные снимки, но чем хуже освещение, тем больше шумов. Но есть телефонные камеры, которые в темноте снимают лучше остальных. Здесь нужно изучать рынок.

После фотоаппарата и объектива я бы рекомендовал вложиться в хороший штатив. Снимки с длинной выдержкой при плохом освещении невозможны без него, ведь камера должна оставаться абсолютно неподвижной. Купите самый легкий, подходящий для вашей камеры и условий съемки. Ветер трясет камеру даже на штативе, и если вы снимаете при сильном ветре, берите устойчивый штатив.

Содержание любой фотографии начинается с того, что это фотография. Она может изображать или показывать объекты внешнего мира, но прежде всего это снимок, и отделить содержание от «посредника» — камеры — удастся не всегда. Камера и формат, маленький или большой сенсор, пленка или цифра, цветное или черно-белое изображение, длинный или широкий объектив... Влияют на содержание снимков и такие моменты, как перспектива, свет, пространство, общий тон и настроение изображения. Не рассматривайте технические частности отдельно от содержания — это единое целое.

«УМ НОВИЧКА»

Это понятие из дзен-буддизма получило широкое распространение в 1970-е годы после выхода книги «Сознание дзен, сознание начинающего»*. Это изысканное собрание крупиц мудрости, компиляция лекций

В мире всегда происходит что-то новое, моменты никогда не повторяются, и фотограф должен уметь гибко приспосабливаться.

дзен-буддийского монаха Сьюрю Судзуки, прочитанных в калифорнийском Лос-Альтосе. Маленькая книжечка тут же стала классикой духовной литературы, и вы наверняка видели ее на полках у ваших философски настроенных знакомых.

В прологе Судзуки пишет: «Если ваш ум пуст, то он всегда готов ко всему; он открыт всему. В уме начинающего существует множество возможностей; в уме специалиста их немного». Начинаящий не думает: «Я чего-то достиг». Такие эгоистические мысли ограничивают широту разума. Когда мы не думаем о своих достижениях, о себе, мы становимся новичками. Только тогда можно чему-то научиться. Вот главный секрет любого искусства: быть новичком.

* Издана на русском языке: Судзуки С. Сознание дзен, сознание начинающего. М.: Альпина Паблшер, 2016.

Всегда быть новичком. Как ни парадоксально, наши достижения ограничивают возможности, а понимание, отвоеванное с таким трудом, препятствует ясности мысли. Как и я, вы наверняка склонны мыслить линейно. Ассоциации с прошлым окрашивают все, что вы делаете, о чем думаете. Разум наполнен усвоенными знаниями, а в творческом процессе царит привычка: вы делаете то, что раньше сработало. Ваши взаимодействия с миром часто основаны на стереотипах. В мире нет уже ничего нового. Если есть возможность отправиться в экзотическое место или научиться чему-то, жизнь снова обретает краски и кажется интересной. Но через некоторое время и это приедается. «Осведомленность рождает презрение», как гласит поговорка. Может, это и не так, но в одном я уверен: осведомленность притупляет чувства и ограничивает восприятие. В царстве привычки творчество чахнет.



Тюльпаны © Николас Хлобеци

Фотография — идеальный способ узнать, что такое «ум новичка». Она способствует свежему видению, наполняет обыденное новыми красками и может заметно расширить ваше восприятие, позволяя увидеть все, что может показать этот мир. В мире всегда происходит что-то новое, моменты никогда не повторяются, и фотограф должен уметь гибко приспосабливаться. Чуткое внимание к настоящему моменту, вечному «сейчас», не даст одряхлеть и замутниться разуму и сердцу. Можете считать меня наивным, но я верю, что большинству людей свойственно фундаментальное уважение друг к другу и доброта; мы не желаем зла окружающим. Поскольку любой снимок так или иначе отражает происходящее в мире, фотограф должен иметь честный взгляд и ощущать ответственность, основанную на глубинном чувстве уважения ко всем людям; он не должен эксплуатировать себе подобных. Такая сознательность будет подталкивать его смотреть открыто, неэгоистично. С этой точки зрения окружающие очень полезны в достижении «ума новичка».

Со мной так происходит в преподавании. Общение со студентами выталкивает меня за пределы моих устоявшихся мнений и программ. Студенты доверяют мне, а я стремлюсь оправдать их доверие. Я хочу помочь им взрастить свой талант и реализовать свое видение — *их*, а не мое. Я стараюсь поддерживать «ум новичка», и в этом стремлении мне приходится постоянно ставить под сомнение устоявшиеся взгляды. Я учусь вместе со студентами и никогда не забываю об этом; глядя на их работы, я каждый раз стараюсь смотреть на них как впервые и приветствовать новые открытия и озарения. Стоит мне решить, будто я знаю, на что они способны, как они делают то, что поражает меня до глубины души. Стремиться к «уму новичка» вместе с другими — польза этой практики очевидна, и она может стать основой вашего творчества.

Осознанность — необходимое условие для творчества. Состояние «ума новичка» не придет само собой. Ключ, открывающий разум, — осознанное внимание. Сосредоточиваясь на моменте и своих текущих ощущениях, вы смягчаете и расширяете свою осознанность. «Ум новичка» — это когда вы берете на себя задачу оставаться в настоящем и радуетесь пребыванию в настоящем, абстрагируясь от прошлых привычек ума. В фотографии все, что вы делаете, каждый ваш поступок, каждый снимок могут измениться из-за небольшого сдвига внимания. Вы сможете освободиться от привычек, более внимательно наблюдая за собой, подавлявая себя на определенных установках и научившись их замечать. Когда восприятию ничего не мешает, а сердце

чисто, как у ребенка, впечатления откладываются глубже. В фотографии мы часто имеем дело с первым впечатлением. Если вы пристально понаблюдаете за собой, то заметите мгновение незамутненного восприятия и действия, прежде чем разум успеет подключить воспоминания и ассоциации. Научитесь ценить и продлевать этот момент. Осознанность способствует свежести разума. В дзен-буддизме основной практикой является сидячая медитация. Судзуки отмечает, что, начав практиковать дзадзен, вы научитесь ценить «ум новичка» — ведь в нем вся суть. Если у вас получается медитировать, медитируйте. Это научит вас тому, что разум безграничен, и поможет реализовать вашу истинную сущность до того, как та замутнится и станет несвободной.

Инструменты и упражнения

Упражнения этой главы нельзя выполнить за неделю или месяц. Их эффект ощущается со временем, по мере того, как вы учитесь своему ремеслу; они будут полезны вам, но актуальны и для меня и моего рабочего процесса.

УПРАЖНЕНИЕ: КУЛЬТИВИРУЙТЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЕ И ПРАКТИКУ

У вас должна быть регулярная студийная практика. Снимайте, просматривайте и редактируйте изображения. Находя время для творческой работы в своем расписании, будьте тверды и выделяйте для себя минимум несколько часов в неделю. Фотограф Эдвард Уэстон в своем «Дневнике» писал: «Покой и время; когда они есть, человек творит. Пики эмоций достигаются легко. Найти покой и время сложнее». Для большинства фотографов покой и свободное время — вечная проблема. За годы художники выработали различные стратегии высвобождения времени для творчества.

Эдвард Уэстон, например, любил безмолвные часы перед рассветом, когда мир спит и количество отвлекающих факторов минимально. Его сын Бретт — тоже фотограф — предпочитал полнейшую ночную тишину и работал в темной комнате только в это время, нередко заканчивая тогда, когда его отец просыпался. Я, как и многие творческие люди, выбрал преподавание: у педагогов есть каникулы, в том числе долгие летние, когда можно полностью

сосредоточиться на личных проектах. Другие отправляются в путешествие — для них это способ стимулировать свое видение и абстрагироваться от повседневных дел и привычек. Те, у кого есть средства, обустраивают студию вдали от дома, где можно уединиться в любое время. Моя студия дома, но я очень хорошо научился не замечать вмешательства быта в свое рабочее время. Посуда, счета, звонки, электронная почта подождут, пока мой период творческого сосредоточения не подойдет к естественному финалу.

Рекомендую отключить раздражающие звонки, свистки и оповещения, которые отвлекают каждый раз, когда приходит письмо, сообщение или соцсети оповещают об очередном «важном» событии. Все это может подождать. Правда. Творческая концентрация невозможна в хаосе быта.

Джулия Кэмерон в «Пути художника» рекомендует устраивать себе «творческое свидание» раз в неделю и твердо придерживаться этого правила. Это хорошая практика для всех творцов. Время, концентрация и дисциплина — неотъемлемые элементы любой творческой деятельности. Надеюсь, постепенно вы поймете: одиночество и время — лучшее, что вы можете себе подарить. «Правило 10 тысяч часов», даже если бы ему не было научного подтверждения, кажется очень логичным. Вы должны регулярно практиковать свое ремесло, причем сосредоточенно. Учитесь этому все время; постоянно наблюдайте и вглядывайтесь во все, что видите. Старайтесь уделить время трем основам вашей работы: съемке, критическому просмотру снимков и редактированию изображений в цифровой лаборатории или темной комнате.

Стоит изучить, как камера фиксирует подмеченное вами. Камера «видит» не так, как человеческий глаз. Трехмерное пространство преобразуется в плоскость; цветовые и световые волны становятся цветными точками на пленке или экране. Перспектива в объективе отличается от увиденной глазом. Четыре грани кадра ограничивают контекст. Центральный фокус человеческого глаза расположен в макуле (центральной части сетчатки), а охват нашего периферического зрения равен почти 180°. Переносясь на фотографию, мир существенно меняется. На картинке все выглядит иначе. Понаблюдайте за этим. Чем больше вы фотографируете, тем лучше научитесь предсказывать все превращения. Разочарования будут подстерегать вас все реже. Иногда в мире что-то кажется прекрасным, а на фотографии выглядит плоско. А бывает, что вас не трогает увиденное, но на фото сцена оживает.

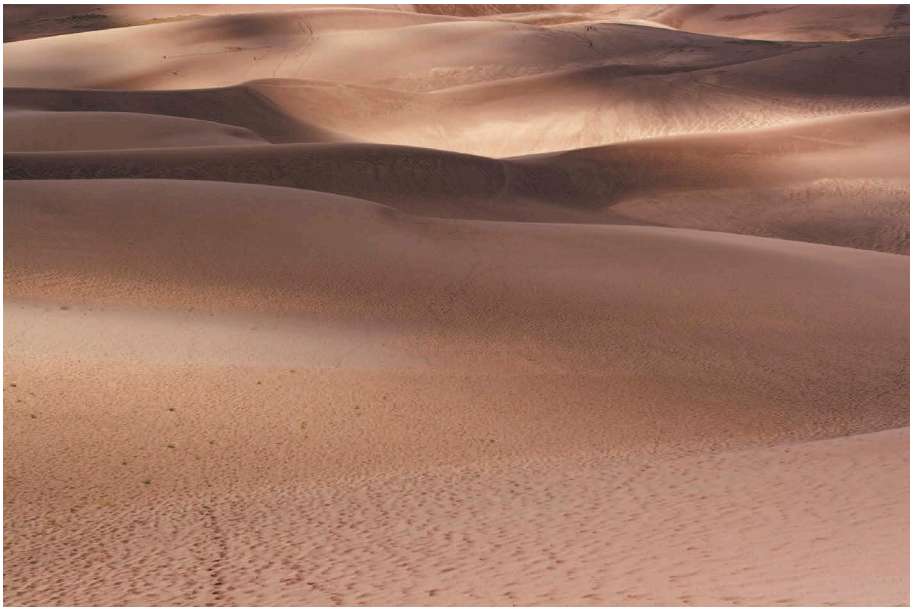
Я всегда говорю ученикам: фотографируйте больше. Практикуйтесь.

УПРАЖНЕНИЕ: СТРЕМИТЕСЬ К ЦЕЛОСТНОСТИ

Есть много инструментов для улучшения фотографий и достижения визуальной целостности. Научитесь редактировать снимки в программе или работать в темной комнате. Изучите доступные приложения и решите, на чем будете работать: это может быть мобильный телефон, планшет или компьютер. Программы для стационарных компьютеров и ноутбуков гораздо более функциональны, чем для смартфонов. Для компьютеров рекомендую продукты Adobe — Lightroom или Photoshop. Если бюджет ограничен и вам нужны лишь основные функции, используйте бесплатную Apple's Photos. Пользователи PC могут попробовать «Google Фото». Если редактируете снимки на телефоне, используйте приложения, рекомендованные выше, или изучите отзывы на новые разработки. Какое бы приложение вы ни использовали, убедитесь, что у него больше функций, чем встроенных фильтров. Нужна возможность индивидуальной настройки цветокоррекции и насыщенности, тона, баланса белого, кадрирования, высветления или затемнения участков. Встроенные фильтры подскажут, какой может быть ваша фотография, и подтолкнуть вас к экспериментам, но хорошие приложения позволяют воссоздать все эффекты этих фильтров вручную и способны на большее.

Хорошенько изучите программу. Если нужно, запишитесь на мастер-класс или посмотрите качественное обучающее видео (например, на сайтах Lynda.com и CreativeLive.com). Возьмите снимки из вашего фотодневника и поэкспериментируйте с ними. Обрезайте, меняйте тон, контраст, корректируйте цвет и насыщенность, вносите выборочные правки, меняя участки фотографии, а не всю ее целиком. Ваша цель — добиться *целостности*; изображение должно стать ярким высказыванием, отражающим ваш замысел. Но замысел замыслом, а иногда при редактировании происходят неожиданности и вы видите эмоцию или смысл, которые не планировали высказать. Эффективный рабочий метод — продолжить эксперименты, побыть с фотографией, опробовать разные возможности, пока вас не удовлетворит то, что вы видите, и не возникнет ощущение, что больше ничего делать не надо. Один шаг влечет другой, и в процессе редактирования у намеченного пути порой возникает много ответвлений. Следуйте пути творческих изменений, пока возможности не иссякнут.

Убедитесь, что знаете, как редактировать изображение и не испортить его. Есть два условия недеструктивной обработки. Во-первых, никогда



Верхнее изображение — исходник в RAW. Фото внизу точнее отражает то, что я видел и чувствовал на месте; я слегка подправил тона и цветокоррекцию в Photoshop (Фото в RAW: Большая песчаная дюна. Фото, исправленное в Photoshop: Большая песчаная дюна, фотограф: Дэвид Ульрих)

не приступайте к редактированию снимка, не сохранив исходник. Во-вторых, работайте так, чтобы оставался след, цепочка действий, чтобы предыдущее всегда можно было отменить и вернуться на шаг назад. Не всегда все выходит хорошо с первого раза. Научитесь редактировать пошагово в выбранной программе. В программах Adobe этот механизм интуитивен и прост; в Lightroom исходники сохраняются автоматически, в Photoshop есть функция корректирующих слоев.

Овладев недеструктивной обработкой, можете смело экспериментировать с изображением, не боясь потерять исходник. Попробуйте сделать его темнее или сильно высветлить. Экспериментируйте с цветокоррекцией, меняйте насыщенность. Попробуйте перевести фото в черно-белый режим. Тональные и цветовые изменения отражают весь спектр эмоциональной насыщенности. Не забывайте, что все цифровые приборы, будь то камера, сканер и даже компьютер, отчасти искажают цвет (это касается даже дорогих моделей). Фотоаппараты Canon «синят», а Nikon — «зеленят». Камера iPhone дает слишком насыщенные цвета. Модели одного производителя тоже могут различаться. Очистите цвета, убрав искажение камеры, и вы увидите, как проступают естественные тона изображения, каким вы его увидели.

Изучите динамику кадрирования. Разная обрезка кадра способствует визуальному напряжению или гармонии, проясняет замысел и оживляет изображение. Часто фотографов интересует конкретный элемент, и если в кадре слишком много посторонних объектов, отвлекающих внимание, центральный теряется. Но бывает и наоборот: фотограф так обрезает кадр, что теряется контекст и не ощущается среда. Если на фотографии есть «мертвые» участки, вырежьте их. Если же негативного пространства, перекликающегося с основным объектом, не хватает, будьте осторожны и не отрезайте слишком много. Вы несете ответственность за то, что остается в кадре.

В темной комнате и цифровой лаборатории мы часто используем технику осветления и затемнения отдельных участков, чтобы выделить определенные элементы фотографии и сделать другие незаметными. Это эффективные балансирующие инструменты, они придают изображению целостность и выразительность. У цифровых фотографий можно менять не только тон, но и насыщенность цветов, контраст и резкость. Это называется селективным (выборочным) редактированием. Работа над целым изображением

называется глобальным редактированием. Осветлять и затемнять участки можно как в программе, так и в темной комнате. Если вы фотографируете в RAW, у вас гораздо больше возможностей разделения и обработки отдельно светлых и темных участков. На снимках RAW проявляются нюансы тени и света, которые невозможно увидеть в JPG. По возможности используйте формат RAW. Тогда спектр динамических изменений, которые вы вносите в изображение, будет гораздо шире.

Редактирование позволяет придать фотографии дополнительные смысловые оттенки. Оно меняет атмосферу снимка и помогает вам сделать его более выразительным. Ансель Адамс любил повторять: «Негатив — как счет в спорте; отпечаток — реальные возможности спортсмена». Цифровой файл лишь содержит потенциал; обработка выявляет его и значение изображения. Со временем, совершенствуя навыки и осознанность, вы заметите, что ваш стиль редактирования изображений изменился. Это происходит по мере того, как углубляется ваше понимание собственных снимков. В школе фотографии мы часто даем два задания, способные на многое пролить свет. Первое — сделать 4–5 разных по смысловой окраске фотографии из одного негатива. Можно обрезать кадр, менять тон и цвета, вносить любые выборочные поправки — нельзя только делать коллажи из нескольких файлов.

Второе задание — поменяться негативами или файлами с другим фотографом, коллегой либо более опытным профессионалом, владеющим искусством обработки изображений и визуальной коммуникации. Вы редактируете его изображение, выявляя смыслы, которые видите в нем, а он делает то же с вашей фотографией. Первый раз я попробовал выполнить это упражнение, когда еще не знал, что такое задают в фотошколе. На День благодарения ко мне приехал знакомый фотограф и наблюдал, как я работаю в темной комнате. Ему не понравилось, как я обработал один из снимков. Тогда я сказал: «Ладно, попробуй сам». Его интерпретация негатива разительно отличалась от моей. Но обе были равноценны.

УПРАЖНЕНИЕ: «УМ НОВИЧКА»

Художники и фотографы находятся в постоянном поиске нового. Время от времени они любят «встряхнуться», выйти из накатанной колеи, попробовать новые выразительные средства. Они дают себе обещание не ориентироваться

только на прошлые достижения. Новаторы смотрят в будущее. Но новизна ради новизны — палка о двух концах. У вас может возникнуть желание использовать те или иные примочки или вести себя неестественно, лишь бы отличаться от других. Я предпочитаю слово «свежесть» — как у фрукта до того, как он переспеет. Свежесть проистекает из «ума новичка», сосредоточенного на вечном «сейчас». Осознанное присутствие в настоящем моменте — вожаделенное качество, но достичь и поддерживать его нелегко. Художники и творцы придумали немало инструментов, позволяющих разбить оковы отупляющих привычек и надоевших, доведенных до автоматизма методов. Я расскажу о тех, которые оказались наиболее эффективными для меня и моих учеников и коллег (по их словам).

Дон Хуан учил Карлоса Кастанеду практике «остановки внутреннего диалога». Внутренний голос не умолкает ни на секунду. Это шит, о который разбиваются и новые впечатления о мире, и творческие прозрения, исходящие изнутри, от подсознательного. Дон Хуан рассказывает Кастанеде, что мир такой, каким кажется, лишь потому, что мы так утверждаем; новые впечатления блокируются постоянной работой ума. На самом деле мы сами поддерживаем существование этого мира внутренней болтовней. А когда мы прекращаем говорить с собой о себе и нашем мире, он становится таким, каким и должен быть. Но болтовня возобновляется, и мир возникает снова, возрождается к жизни — благодаря нам. К тому же мы всякий раз выбираем одно и то же, поскольку диалог у нас в голове всегда один и тот же.

Не приглушив внутренний диалог, нельзя познать и увидеть вещи такими, какие они есть. На мой взгляд, совсем остановить его невозможно, но можно научиться ограничивать его: не слушать постоянно и уж точно не верить всему, что он вещает. Позволяйте мыслям возникать и исчезать, но не уделяйте им все внимание. Вы можете культивировать в себе широкое внимание, охватывающее большую «площадь», повышенную чувствительность одновременно к миру и себе. Дон Хуан называет это вторым вниманием. Он сравнивает его с тем, что мы держим под замком, потому что боимся его, или сумасшедшим родственником, запертым в башне. Второе внимание приветствует «вторжения» в наш мир неожиданного видения и обнаружение дотоле неизвестного содержимого разума. Сама мысль о том, что дикое, неприрученное второе внимание выйдет на первый план,

ужасает. Единственный способ не дать этому «сумасшедшему родственнику» пуститься во все тяжкие — отгородиться от него нескончаемым внутренним диалогом.

Творческие приливы и глубокие озарения не заставят себя ждать, стоит только открыть врата разума. Это порой страшно, а разум кажется «неприрученным», но ощущение свободы, связанное с этим переходом, ни с чем не сравнимо. Мы начинаем видеть мир по-новому и обнаруживаем сокровищницу ресурсов, скрытых под гнетом рационального восприятия. Все это радикально меняет творческий процесс. Дон Хуан уверяет, что, когда воин умеет останавливать внутренний диалог, для него нет ничего невозможного и самые безумные планы становятся осуществимыми.

Есть еще один важный аспект, позволяющий достичь «ума новичка», открыть в себе творческие ресурсы и обнаружить природную мудрость. Заглушите внутреннего критика. Источник нескончаемой болтовни в уме в ходе творческого процесса — ваше эго, мешающее гибкости и ясности восприятия. *Достаточно ли это хорошо? Достаточно ли я хорош? Что об этом подумают люди? Что подумают обо мне?* Есть и другая сторона медали. *Смотрите, какой я крутой фотограф! Моим подписчикам это понравится — вот увидите, сколько лайков я получу!* ПРЕКРАТИТЕ это — если можете, конечно. Внутреннему критику нет дела до процесса; он сразу берется анализировать результаты. Неважно, на каком этапе реализации замысла вы находитесь. Критик будет торопить вас и не даст развить идею, а вашей работе с объектом — спокойно эволюционировать. Критический анализ и реакция внутреннего критика — разные вещи; анализ вы сможете провести позже, после съемки. Он важен для достижения желаемого результата, но постоянно звучащий в голове внутренний голос, который критикует или, наоборот, раздувает ваше эго, ничем вам не поможет. Если не удастся заставить этот голос замолчать, хотя бы на время поставьте его на паузу и отодвиньте куда-нибудь подальше на задворки разума.

У писателей есть упражнение, помогающее заглушить внутреннего критика: свободное письмо. Его вполне можно применить и в фотографии. Писатели просто изливают всё на бумагу. Пишите о том, что вам нравится, что вас раздражает, о том, что думаете, обо всем, что приходит в голову. Не редактируйте. Не оценивайте. Можно даже не читать. Просто пишите. Писательница Натали Голдберг называет это освобождением «дикого»

разума. Аналог этого упражнения для фотографов — пойти на прогулку и просто снимать все подряд, делать много кадров. Фотографируйте все, что привлечет ваш интерес, все, что захочется, не глядя, что получилось. Экспериментируйте как угодно. Снимайте и то, что нравится, и то, что раздражает. Используйте чувство юмора и запечатлевайте необычные моменты. Мне очень не хватает в современной «серьезной» фотографии тех восхитительных моментов, когда удается понять юмор автора. Снимайте «с бедра» или в экстремальных условиях (сильный дождь, туман, под водой с непроницаемым чехлом, с дрона). Не бойтесь, что над вами будут смеяться, если вы ляжете на землю или взберетесь куда-то повыше, чтобы снять объект с высоты.

В это свободное время бросьте вызов своему привычному визуальному стилю. Если вы привыкли фотографировать в прямоугольном формате, попробуйте квадратный — формат раннего Instagram и одноразовых камер. Снимаете в цвете? Попробуйте делать черно-белые снимки. Используйте камеру телефона, чтобы работать где угодно. Если у вас не оказалось с собой фотоаппарата, определяйте границы кадра в уме и представляйте, что снимаете. Научитесь применять творческий взгляд во всех ситуациях.

Смысл упражнения — ощутить свободу и радостное волнение от процесса и наблюдения за окружающим миром без осуждающего внутреннего критика. Не ограничивайте свои позывы, а главное — не переживайте за результат. По крайней мере, не сейчас. В этом упражнении вы делаете черновые наброски. Освободите взгляд. Просматривая снимки, ищите новые идеи и свежие решения, необычные и эффективные способы видения и использования камеры и динамичные контрасты, на которые ваш консервативный критик наложил бы вето.

Последняя испытанная стратегия пробуждения «ума новичка» — стать им. Попробуйте новое, научитесь тому, что совсем не умеете, отправляйтесь в незнакомое место. В новой обстановке первобытный мозг часто обостряется, и это можно использовать себе во благо. Сложная задача по изучению нового — языка или продвинутой программы вроде Photoshop — расширит возможности мозга и будет способствовать созданию новых нейронных связей. Ученые из Пенсильванского университета выяснили, что в ходе изучения иностранного языка количество серого вещества в мозге увеличивается. Оно отвечает за мышечный контроль, эмоции и сенсорное восприятие.

Недавно ученые обнаружили, что мозг обладает высокой нейропластичностью; это ключевое знание для фотографов и художников. Он адаптируется и меняется, столкнувшись со сложной задачей: обучение, чтение, практика, осознанное внимание, творческая деятельность.

В статье «Наука вдохновения» (The Science of Inspiration, сайт lifehacker.com) Эрик Рейвенскрафт пишет о разуме творческого человека: «Феномен нейропластичности означает, что ваш мозг продолжает формировать новые связи и прокладывать нейронные пути даже в зрелом возрасте. Когда вы „строите мостик“ между двумя идеями, это не просто метафора. В мозге действительно происходит реструктуризация, чтобы вместить новые процессы... Чем более пластичен мозг, тем выше ваша способность рождать творческие и вдохновляющие идеи».

Тут самое время вспомнить о «правиле 10 тысяч часов». Известный нейробиолог и исследователь из Университета Висконсина Ричард Дэвидсон изучал мозг практикующих тибетскую буддийскую медитацию и обнаружил, что после 10 тысяч часов практики меняется не только мозговая активность, но и структура мозга. Гамма-лучи мозга буддийского монаха оказались в 30 раз сильнее лучей обычного человека, которые, как правило, трудно даже распознать.

Возможно, 10 тысяч часов медитации покажутся вам недостижимой вершиной, но вы можете успокоить болтливый разум, учась быть более осознанными. Следуйте своим интересам; идите туда, куда они вас ведут. Расширяйте границы внимания. Не бойтесь выйти из привычной колеи — такое всегда случается, когда вы сталкиваетесь с новыми идеями, которые могут расстроить вас или привести в восторг. Культивируйте жажду нового опыта — это поможет расширить возможности мозга и мощно стимулирует творческий процесс. Какой бы способ достижения «ума новичка» вы ни выбрали, это состояние необходимо для здоровья мозга и способствует формированию новых связей. Оно поможет обрести силу и уверенность, которыми вознаграждаются все, кто не отступает перед сложной задачей. Помните поговорку: самоуважение не посылается нам свыше; его нужно заслужить.

Никогда не прекращайте учиться. Процесс обучения начинается с признания того, чего мы не знаем и пока не способны достичь. Дуб во дворе растет со скоростью, которую бессмысленно измерять неделями или месяцами.

Упражнения из этой главы и в начале книги прививают дисциплину и практику, которой можно заниматься просто так, ради радости обучения. Результаты же будут соразмерны объему ежедневной практики и вниманию, которое вы уделили процессу. Не теряйте надежды и верьте, что ваши усилия в свое время вознаградятся. Находите радость в повседневной работе: поймав хороший свет и запечатлев момент глазом, разумом и камерой.



Фото из серии «Как звучит хлопок одной ладони». Это культовое лиричное фото сделано на пике зрелой профессиональной карьеры Майнора Уайта и пронизано его увлечением дзен-буддизмом и другими духовными традициями (Грезы на подоконнике, Рочестер, 1958, фотограф: Майнор Уайт. Фото из архива Майнора Уайта, Музей искусств Принстонского университета, передано в дар университету по завещанию Майнора Уайта, 1980-3969 © Trustees of Princeton University)



Мастерство

Путь к мастерству в фотографии начинается, когда вы берете в руки камеру, и не кончается никогда. Для инициации этого пути необходимо несколько условий: природный талант, желание творить, любовь к процессу съемки и камере, готовность практиковаться. Все эти качества можно развить — даже талант. У каждого есть врожденные, природные склонности к чему-то, ожидающие развития.

Фотография дает возможность проявить разные таланты, ведь этому процессу нельзя дать однозначное описание. У него немало разновидностей и путей развития. Видов фотографии много: художественная, концептуальная, коммерческая, журнальная, документальная, модная, портретная, трэвел-фото. И даже в этих широких категориях есть множество подвидов. Внутри документального жанра можно выделить фотожурналистику, социальную документальную фотографию, уличную фотографию и течения — новую документалистику, новую топографику*, эстетику моментального фото и многие другие.

Едва ли вам удастся достичь совершенства во всех видах фотографии, ведь каждый из них требует определенного склада ума. Но, скорее всего, у вас есть талант к ней, иначе вы бы не читали эту книгу. Один фотограф, в зависимости от своих интересов, может смешивать в работе несколько жанров. Вы можете достичь мастерства в одном жанре или уже его достигли.

Чтобы овладеть необходимыми для работы навыками, вы учитесь. Несомненно, фотография влечет вас, потому что удовлетворяет некую внутреннюю

* Новая топографика — движение в пейзажной фотографии, началом которого считается выставка в Рочестере в 1975 году с участием фотографов Роберта Адамса, Льюиса Балтца и др.; его представители занимаются съемкой реального ландшафта, со всеми приметами человеческого вмешательства в природу. *Прим. перев.*

потребность. Вы хотите, чтобы процесс знакомства с камерой приносил радость, способствовал развитию и был продуктивным. Обучение эффективно, когда оно в радость, а не из-под палки; вам должно быть интересно.

Я не любил ходить в школу. Мне хотелось, чтобы обучение было в радость; я стремился развивать свои увлечения и любознательность и задействовать творческие ресурсы. Но школьная система скучна и безразлична; она гасит творческий огонь познания (по крайней мере, так было у меня). И вот мне попала в руки книга Джорджа Леонарда «Обучение и экстаз»*. Автор объясняет, что мешает получать от обучения радость и даже восторг. Он цитирует Эйнштейна: «Просто чудо, что современные методы образования до сих пор не загасили в людях священный огонь любопытства и познания... Горько



Молодая девушка изучает фотографию в Индии в рамках проекта National Geographic «Студенческие экспедиции» (Эмма, фотограф: Лиза Хорнак)

* Leonard G. Education and Ecstasy (With the Great School Reform Hoax). North Atlantic Books, 1995.

ошибаются те, кто считает, что радость видения и поиска может возникать по принуждению, из чувства долга».

Леонард утверждает, что радость — ключевое условие обучения. «Учеба в лучшем своем проявлении — восторг. Моменты эффективного, свободного познания — мгновения чистой радости. Нет радости — и эффективность процесса сразу снижается, до тех пор, пока человек не начинает учиться из-под палки, неохотно, испытывая страх и реализуя лишь толику своего потенциала».

Поначалу учеба часто приносит радость и удовольствие, прогресс быстр. Затем его скорость замедляется. Вы достигаете «плато» в обучении (ровный участок кривой, где учащийся не добивается особых успехов). Обучение — нелинейный процесс, он обычно идет стадиями. На каждой стадии, на каждом «плато» нужно провести какое-то время, прежде чем перейти к следующей. На каждой стадии осваиваются новые навыки и вас ждет новый вызов, который нужно преодолеть, чтобы идти вперед. Вы должны раздвигать границы своих возможностей и превосходить ограничения. В стандартной теории обучения выделяется четыре стадии, или плато, — матрица, в которой человек проходит путь овладения мастерством: *новичок, студент, эксперт и мастер*.

В *новичке* сильна жажда учения. Он полон энтузиазма и готовности осваивать новое. Отчасти невежество — благо, ведь новичку неизвестно, чего он *не знает*. Его работам часто свойственно неточное отображение реальности и крайности; он слишком самокритичен или, напротив, чрезмерно самонадеян. Без посторонней помощи он не может понять, что ему нужно. Им часто движут страх и невежество. Процесс пугает его, но перспектива достижения цели воодушевляет. Он чувствует, что весь мир у его ног; он еще не выяснил предел своих способностей и потому не ощущает ограничений. Ему кажется, что он может стать кем угодно и сделать что угодно, но может и бояться, что его старания не увенчаются успехом. В мире новичка ничего пока не понятно. У начинающих фотографов невинный, спонтанный взгляд. Их работы «непричесаны», зато очень искренни — все дело в «уме новичка». На этой стадии обучение идет стремительно. Новички мгновенно впитывают информацию и учатся основным навыкам, овладевают зачатками профессионализма. Им нужны поддержка и ободрение.

Становясь *студентом*, новичок вступает на долгий путь обучения техникам, практикам и истории ремесла. Он прислушивается к наставлениям и впитывает влияния, становится своего рода подмастерьем, учится обычно у педагога или по формальной программе. Студенты стремятся к большему профессионализму, оттачивают навыки, проверяя границы своих возможностей и решая задачи. На этой стадии начинается поиск индивидуального стиля и установление ограничений исходя из реалистичной оценки своего потенциала. Иными словами, студент выбирает жанр, в котором будет работать, а его интерес начинает обретать очертания. Это сложный этап, на котором обучающиеся часто обнаруживают, что вышли из зоны комфорта. Они начинают понимать, что многого не знают, и видят перед собой крутой путь к вершине, который предстоит пройти. Здесь необходимо работать над уверенностью в своих силах. Учителя должны понимать, когда дать студенту трудную задачу, а когда поощрить его. Важно, чтобы кто-то со стороны отмечал, что в работе есть прогресс. Критическая обратная связь, честный, воодушевляющий диалог с коллегами на данном этапе необходимы.

Студент становится *экспертом*, достигнув определенных вершин и продержавшись на этом уровне достаточно долго. Успех — плод постоянной упорной практики; важны также обратная связь и честная самооценка. Эксперта можно сравнить с музыкантом, который владеет техникой и определенным набором навыков, но еще не развил свой стиль и не уверен, что сможет изучить новые техники, если это потребуется. Эксперты сильно ориентированы на результат; чаще им важнее реализовать замысел и выразить свою идею, чем проработать детали. Ими движет внутренняя мотивация, они начинают разрабатывать свой стиль и искать свои источники вдохновения. Но им не хватает свободы: они пока подходят к работе с сознательным намерением всё сделать «правильно». На этой стадии необходимо показывать свои работы миру и получать обратную связь. Эксперты также начинают делиться своим мастерством, часто в узком кругу, и преподавать. Делясь своими знаниями и обучая других, они тоже учатся.

На уровне *мастера* фотограф активно участвует в культурном диалоге эпохи и вносит в него свой вклад. Мастер — авторитет в своей области, а его работы — пример для окружающих. Техника и видение, концепции и продвинутые навыки, левое и правое полушария на этом этапе интегрируются,

и это обогащает идеи и творчество. Работа мастера глубоко индивидуальна, оригинальна и отражает его самостоятельные исследования. Профессионализм, легкость в обращении с материалами и готовность работать много открывают дверь в волшебный мир интуитивного свободного творчества. Мастер готов идти на просчитанный риск, работы его оживают. Но на этом этапе существует опасность заострения взглядов; может возникнуть сопротивление изменениям и новым идеям. Мастер должен культивировать в себе смирение, постоянно бросать себе вызов и пытаться превзойти себя. Обычно он учится, обучая и наставляя других.

В разные моменты своей жизни вы можете находиться на разных этапах обучения. Можно быть мастером в одной сфере и новичком в другой. В фотографии можно мастерски овладеть одним навыком, но только учиться другому. Для реализации своих творческих устремлений необходимо выявить следующую ступень обучения, которая вам предстоит, а для этого нужны постоянная осознанность и наблюдение за собой. Фотографам и художникам повезло: в их распоряжении инструменты, которые четко отражают прогресс и развитие. Ваши фотографии подобны дорожным знакам, верстовым столбам на пути к мастерству, показывающим, где вы находитесь и сколько еще нужно пройти.

Каждому плато обучения обычно соответствует характерное портфолио или серия фотографий. Важнейшие личные открытия и самые сильные снимки получаются тогда, когда фотограф долгое время постоянно и пристально изучает одну тему или идею. Недавно я собрал ретроспективную коллекцию самых значимых и удачных своих фотографий за 40 лет. Рабочее название этой серии — «100 снимков: фотографии Дэвида Ульриха, 1971–2011». Я очень удивился и многое понял, заметив, что лишь две фотографии из ста *не были* частью долгосрочных проектов, длившихся несколько месяцев или лет. При работе над любым проектом (личным или коммерческим) у вас есть возможность развивать тему долгое время с тщательностью и старанием, исследовать нюансы и вариации и глубоко изучать предмет и то, что вас особенно волнует. У вас будет много проектов, и во многих будут прослеживаться параллели. Работайте над ними, когда есть время, желание и вдохновение. Они станут вехами на пути преодоления многочисленных трудностей, без которых невозможно перейти на новый этап обучения.

СВОБОДА И ДИСЦИПЛИНА

За исключением тех вожделенных моментов, когда вас переполняет интерес к обучению, вам придется воспитывать в себе дисциплину, терпение и настойчивость. Свобода и дисциплина — противоречащие друг другу, но равноценные характеристики творческого процесса. Мы привыкли представлять художников как свободных духом, «диких» людей, не приемлющих правила и условности. Этот стереотип поддерживается и идеализируется

**Свободное творчество
процветает в условиях
строгой дисциплины.**

популярной культурой. Творчество считается «подрывной», бунтарской силой, а в стереотипном представлении единственная традиция, которую художники соблюдают, — это разрыв традиций. Художника влечет новое и непознанное, он ходит по краю и своей

свободной мыслью и безудержной жадой самовыражения сметает все препоны. Творческая свобода действительно ценна, и многие полезные открытия были сделаны потому, что художники и исследователи задавали смелые вопросы и мыслили с размахом. Но, как правило, художники, живущие среди нас, — вполне разумные и дисциплинированные люди.

По моему опыту, большинство фотографов — психически устойчивые, обычные, но эмоциональные люди, которых периодически охватывает всепоглощающий внутренний огонь лихорадочного вдохновения. Свободное творчество процветает в условиях строгой дисциплины. Невозможно стать профессионалом, если естественное самовыражение спотыкается о неуклюжесть техники. Прежде чем обрести свободу, нужно стать мастером своего дела. Представьте годы практики и дисциплины, требующиеся танцору балета, чтобы достичь изящества и грациозности. Не имея твердой основы в виде техник, доведенных до совершенства, вы не сможете легко парить в воздухе. То же касается фотографии и любого искусства. Требуется упорство, чтобы учиться и экспериментировать; терпение, чтобы техника стала второй натурой; и целеустремленность, чтобы практиковаться месяцы и годы на пути к мастерству. Танцоры полагаются на мышечную память; для фотографа важно объединить технику владения камерой с ясностью мысли и восприятия.

Фотография — доступный инструмент, в котором хороший результат виден почти сразу, особенно учитывая автоматические функции современных



Дюны и куст, Кейп-Код, Массачусетс © Дэвид Ульрих

камер. Фотографию называют демократичным искусством; она позволяет быстро удовлетворить потребность в творческом самовыражении. Как камера поможет реализовать ваши устремления? Этот инструмент можно применять по-разному — делать моментальные, художественные, коммерческие снимки; экспериментировать как угодно, стремясь к мастерству. Следуя этому пути, вы будете всесторонне расти и развиваться, сколько бы времени вам ни потребовалось.

В практике дзен лук и стрелы или меч становятся инструментами самореализации и постижения законов жизни. Овладев энергиями своего тела, вы начинаете стремиться к целостности своего существа. Тело и разум становятся союзниками и объединяются, излечивая вас от фрагментарного восприятия, разделенности, свойственной современной жизни. Внимание,

которое необходимо для достижения мастерства в любом деле, становится инструментом формирования осознанности и сосредоточения на объектах внешнего мира. Мы ныряем в непознанные глубины нашего существа и открываем в себе скрытые ресурсы и мотивацию. Мы обнаруживаем, что в нас есть природная мудрость. Синхронизация с инструментами и работа с камерой способствуют эмпатии и осознанности. А главное, они пробуждают аппетит к учебе.

Обучение — процесс и навык. Если вы научились делать что-то хорошо, то сможете обучиться чему угодно — теперь у вас есть для этого инструменты. Вы *учитесь учиться* и развиваете свои способности. Совершенство, к которому вы стремитесь, может объединить вас с аудиторией — или разделить. По причинам, которые я не до конца понимаю, это часто вызывает подозрение и неприязнь. К нему относятся как к «уделу меньшинства», а в нашем обществе в последнее время элитизм отвергается. В некоторых художественных школах даже практикуется неоднозначное направление под названием «разучение». Концептуальные стратегии и теория начинают главенствовать над практикой, и многие художественные школы уменьшают количество часов, посвященных технике. Такая неприязнь к навыкам в академической среде объясняется тем, что главной целью художественного образования стало воспитание аналитического интеллекта и социальная вовлеченность, а основными методами обучения — язык и текст.

Не навыком единым живо изобразительное искусство, это верно. Я за сбалансированный подход. Внимание к процессу, а не заикленность на результате помогает «впустить» вдохновение и научиться работать интуитивно, в потоке. Только развитые навыки и мастерство и ловкость в обращении с инструментами и техниками позволяют творить свободно, гибко, достигать глубины художественного выражения. Вершина мастерства в искусстве — часто сочетание идеи и навыка, формы и содержания.

Философ и писатель Кен Уилбер говорит об этом сатирически*: «Но не является ли эта моя точка зрения ужасно элитарной? Видит Бог, я надеюсь, что да. Когда вы идете на баскетбольный матч, чью игру вы хотите смотреть — Майкла Джордана или мою?.. Когда вы платите 64 миллиона долларов за картину, будет ли это моя картина или картина Ван Гога?

* Цит. по: Уилбер К. Один вкус. Дневники Кена Уилбера. М.: АСТ, Издательство Института трансперсональной психологии, Издательство К. Кравчука, 2004.

Все совершенное элитарно. И это в равной мере относится к духовному совершенству. Но духовное совершенство — это элитарность, доступная всем. Мы сперва обращаемся к великим учителям... Но они всегда говорят одно и то же: позвольте быть в вас этому сознанию, которое есть во мне. Вы всегда начинаете с элитарности; вы всегда заканчиваете эгалитаризмом».

ВДОХНОВЕНИЕ

Мы слышим это слово часто, но смысл его обычно туманен и нечетко определен. Что же это? И как вдохновение поможет фотографу? Во-первых, я хочу развеять заблуждение, будто вдохновение и озарение настигают только особенных людей. Во-вторых, развеять туман таинственности, окружающий вдохновение, — будто это нечто мистическое, от Бога. И, в-третьих, важно понимать, что вдохновение — не всегда что-то личное. Оно не обязательно затрагивает только вас и часто рождается в процессе совместной деятельности.

Многие художники и ученые вспоминают моменты интенсивного «присутствия», интуитивного видения и спонтанных открытий — когда что-то просачивается сквозь щели рационального ума, начинает управлять творческой деятельностью и дает внезапные ответы на долго мучившие их вопросы. Это дары более глубоких сфер разума. Такие вспышки прозрения возникают внезапно и словно ниоткуда, но достаточно сильны, чтобы их можно было описать как меняющие жизнь и открывающие невероятные творческие возможности.

Для фотографов и художников вдохновение часто становится прозрением, творческим прорывом, наполняющим работу новой жизнью и захватывающим внимание самой силой своего появления. Откуда-то возникает целостное и полное понимание, работа течет как по маслу, обретая новую силу, грацию и последовательность. Она делается будто сама собой, подстегиваемая невидимой силой. Новые мысли настолько сильны, что всё вокруг меняется, а прозрения потрясают разум, и мы часто начинаем творить в новом направлении. Кажется, эти моменты вдохновения непредсказуемы; они подобны волшебству, и именно благодаря им наша работа обретает глубину и оригинальность.

Хороший пример — открытие Эйнштейном теории относительности. Несколько месяцев он безрезультатно пытался вывести формулу пространства

и времени и определить соотношение между ними. Помучившись, он сдался и бросил расчеты. В тот же вечер, когда он ложился спать, теория относительности просто *возникла у него в голове* как визуальный образ.

Психолог Ролло Мэй изучал вдохновение и условия, способствующие творческим прорывам. Во-первых, он отмечает, что этот опыт всегда внезапен и очень ярк. Во-вторых, заявляет, что озарение всегда противоречит «прежним теориям, за которые мы цепляемся». В-третьих, он говорит об изяществе и лаконичности открывшегося видения и «ощущении абсолютной уверенности» в том, что оно верно.



Водопад Бэш-Биш, Массачусетс © Дэвид Ульрих

Что до условий, способствующих подобным прорывам, они возникают не из ниоткуда; они становятся последствием долгого «упорного изучения темы до прорыва». И наконец, часто прозрения возникают в минуты праздности, когда разум открыт и ничем не занят, а подсознательные его резервы освобождаются, «переваривают» свое содержимое и переходят в сознательную сферу. Мэй говорит о необходимости чередования работы и отдыха, поскольку прозрения часто случаются в промежутках между ними или непосредственно в перерыве. Могу подтвердить его гипотезы, особенно последнюю. Вдохновение не раз настигало меня, когда я переставал заниматься творчеством, особенно в моменты, когда я, казалось, зашел в тупик и не знал, как продолжать. Почти сразу после этого возникало озарение, указывало мне путь и направляло мои разум и руки. Как правило, полнота и сила озарений были ошеломляющими. Откуда берется вдохновение? В религии и философии на этот вопрос нет однозначного ответа, вдохновение воспринимается как нечто «мистическое». Многие психологи и художники считают, что оно происходит из глубинного разума. Подсознание — резервуар мудрости и подспудных чаяний. Всё, что вы видите, что переживаете и чему учитесь, все ваши сенсорные впечатления откладываются в глубинах подсознания и зреют, готовые прорваться наружу в моменты озарения.

Некоторые верят, что вдохновение исходит из таинственных источников как в нас, так и за пределами нашего существа. Этому мнения придерживаются люди религиозные и ведущие духовные поиски. «Я есть то», — говорят они. Потоки коллективного сознания и глубинного разума напитывают атмосферу и жизнь, и мы всё это воспринимаем. Мы часто говорим: «Идеи витают в воздухе». У древних греков такие источники вдохновения назывались музами, и они говорили посредством человеческих существ.

Многие коренные народы, например гавайцы, считают, что источник вдохновения — живущие в нас голоса предков. В нашей ДНК и генетическом коде заложены опыт и знания тех, кто жил до нас. Наши генетические черты и унаследованные знания всплывают из глубин, находящихся далеко за пределами рационального мышления. Эта теория могла бы объяснить, как Моцарт начал сочинять серьезную музыку в возрасте четырех лет.

Некоторые наши современники, и фотографы в том числе, считают, что вдохновение рождается в результате *синергии* — надличностной мысли

и энергий, курсирующих от одного человека к другому в определенной культурной среде или обществе. В эффективно функционирующей группе или коллективе, где люди могут быть открытыми и прислушиваться друг к другу, новые идеи порой возникают спонтанно в рамках диалога. Такое взаимодействие не обязательно происходит лицом к лицу. Новые идеи возникают из самой культурной среды и общения групп людей. Одна влечет другую. Беспорядок противоречивых мыслей и разногласия мнений рожают удивительные прозрения и поразительные новые открытия.

Лично я считаю, что в какой-то мере все вышесказанное верно. Если мы не можем дать полноценного научного определения вдохновению, это не значит, что невозможно в полной мере ощутить его мощное притяжение и революционную силу в развитии нашего творчества. Моменты вдохновения нередко определяют и указывают направление развития всех наших идей. К тому же это естественная и зачастую закономерная часть творческого процесса.

У буддистов есть понятие природной мудрости. В своей книге я часто использую этот термин. По сути это синоним вдохновения или что-то очень похожее по смыслу. Природная мудрость — наше истинное, глубинное «я», не затронутое условностями и социализацией. Это внутренний свет, который никогда не гаснет. Мудрость, принадлежащая нам, и только нам, которую мы можем назвать своей. Состояние, которого можно достичь творчеством и внутренней работой. Природная мудрость дремлет где-то в глубине. Мы не создаем ее, а открываем и открываемся ей. Влияния внешнего мира и личный опыт могут в этом помочь, но мудрость — источник, а не результат опыта. Она просачивается изнутри; мы обретаем ее в моменты открытости. Отсюда вопрос: как открыть в себе природную мудрость, способствовать моментам вдохновленного понимания?

Сосредоточение и внимание — ключи к вдохновению и обнаружению в себе глубинной мудрости. В процессе работы, будь то съемка или обработка фотографий, вы должны оставаться сосредоточенными и работать до точки сопротивления. Заставляя себя концентрироваться на работе, когда это уже сложно, вы разрушаете свои творческие рамки. Ролло Мэй говорит, что вдохновение не возникает ниоткуда, а является результатом настойчивости и упорной работы с объектом *до* творческого прорыва. Ваши старания, тяжелый труд создают условия для мгновенного, внезапного озарения.

Я не раз убеждался: если продолжать работу даже через «не хочу», новые открытия не заставят себя ждать. Они подстерегают нас буквально через секунду после преодоления той самой точки сопротивления.

Другие фундаментальные условия развития творческого процесса — отстранение от него и «переваривание». Когда вы на время отодвигаете задачу на задворки разума и даёте ей возможность «созреть» в подсознании, вы словно поливаете и удобряете молодой саженец. Рано или поздно росток пробьётся сквозь землю и расцветёт. Допустим, у вас есть замысел и вы определились с объектом. Вы можете делать «наброски» с помощью



Тюльпаны, Кейп-Код, фотограф: Дэвид Ульрих

камеры и внимательно наблюдать за объектом, размышлять о возможностях, сокрытых в нем. Этот процесс подпитывает подсознание. Поэкспериментировав, расслабьтесь и переключитесь на что-то другое на несколько часов, а может, и дней. Не ждите, что работа с объектом даст немедленные плоды. Вы увидите, как вдруг, когда вы меньше всего этого ждете, вы сделаете потрясающую фотографию или серию снимков без всяких усилий; это будет естественным следствием вашего взаимодействия с предметом.

Такое случается во всех видах искусства. Писательница Натали Голдберг вспоминает, как несколько раз безуспешно пыталась написать о смерти отца. Она описывает это как попытку «исследовать и переварить» материал.

«А потом вдруг, не знаю как, в декабре... у меня родилось длинное стихотворение на эту тему. Все разрозненные мысли, все, что я хотела сказать, вдруг обрело целостность и пропиталось энергией, как ярко-красный тюльпан, расцветший в компостной яме...»

Любопытная метафора — красный тюльпан. После смерти отца я оплакивал его и пытался осознать, какие последствия будет иметь для меня эта утрата. Подталкиваемый непонятным импульсом, я отправился в одинокий отпуск в коттедж на Кейп-Коде. Я вошел в дом, и первым, что я увидел, была ваза с букетом ярких оранжевых и красных тюльпанов на подоконнике. Фотография этого букета имела для меня метафорический смысл и стала символом исцеления в этот сложный период. На первый взгляд она кажется спонтанной, даже легкомысленной. Но ее содержание настолько глубоко, что этот снимок стал моей самой продаваемой репродукцией и чемпионом по количеству просмотров.

Природная мудрость обретается в результате упорного пути к мастерству, когда вы уже владеете материалами в совершенстве, что дает возможность творить свободно и спонтанно. Вершина мастерства — не совершенство, а умение творить играючи. Совершенство — антипод творчества; перфекционизм часто связывают с неврозами и эгоизмом, и не зря. Научиться управлять энергией, отточить навыки, успокоить разум и служить не только своему эго — вот рецепт высвобождения творческого потока, природной мудрости, которая удивит ваш рациональный ум и представит на суд окружающих что-то истинно *новое*.

Тибетский монах и известный фотограф Матье Рикар в своем интервью проливает свет на опыт вдохновения.

Творчество очень часто путают со спонтанным выражением привычных склонностей и обусловленного видения художника. Художник призывает: «Взгляните на меня». Это эгоистичное и узколобое искусство; его легко спутать с творчеством тех, кто знает природу своего разума. Это знание не освобождает от обусловленности или невежества и не помогает развить любящую доброту и сострадание. Наблюдать за склонностями разума очень увлекательно — интереснее кино! Уметь сбросить кожу привычки, условностей среды и негативных эмоций и обнаружить истинную природу разума — вот что такое истинное творчество.

У того, что мы называем интуицией и вдохновением, есть и другая сторона, и в ней нет ничего мистического. Иногда, наблюдая за природой или искусством, вы ощущаете глубокое прозрение, истинный момент озарения, сияющий свет, соединяющий вас с миром, природой и окружающими. Понимая природу своего разума, вы естественным путем подталкиваете себя к моментам интуитивного прозрения. Они возникают в результате практики, воспитания в себе любящей доброты и сострадания; эти моменты я бы назвал истинной мудростью. Осознанность — это опыт. Она способна проникнуть глубоко сквозь слои наших переживаний, ментальные конструкции и пелену формирующихся склонностей. Она приближает нас к природной мудрости. Поэтому интуиция или вдохновение — не что иное как открытие в себе этой мудрости. Вы словно видите кусочек голубого неба среди туч и пытаетесь расширить его путем личностной трансформации.

РАЗДВИГАЯ ГРАНИЦЫ

Мы уже говорили о том, как важно на всех этапах обучения «переступить через себя», чтобы реализовать потенциал каждого этапа и перейти на следующий. Но этот призыв легко понять превратно и перепутать с нездоровой склонностью идти на экстремальный риск. Это такое же заблуждение,

как и то, что мастерство происходит из маниакального внимания к деталям и поисков недостижимого совершенства. На самом деле процессу обучения способствует постоянное растягивание границ своих возможностей. Когда вы «ударяетесь» о свои ограничения и пытаетесь их подвинуть, вы растете и развиваетесь.

Я повидал немало фотографов, применявших сомнительные и даже опасные формы поведения, чтобы сделать «великие» фотографии. В годы моего обучения в аспирантуре образовательный климат сильно отличался от нынешнего. Один из моих педагогов, слегка чокнутый фотограф, который любил химичить в темной комнате, курировал эксперимент: он хотел узнать, сделаем ли мы более интересные и качественные снимки, если примем наркотики. Вывод был единогласным: нам *казалось*, что наши снимки великолепны, пока мы были под кайфом, но по трезвом размышлении оказывалось, что это не так. Есть и другие способы «раздвинуть границы», напрямую угрожающие жизни фотографа. Фотопроекты могут завести вас в разные места, где все опасно или нестабильно. Некоторые фотографы подпитываются адреналином и средой, где события непредсказуемо сменяют друг друга, но в истории есть примеры, когда это заканчивалось смертью или инвалидностью. Есть более безопасные способы преодоления себя и выхода из зоны комфорта.

На недельных курсах фотографии, к середине недели, когда сопротивление и усталость подтачивают вас и привычные ограничения только-только начинают рушиться, я предлагаю провести групповой эксперимент. Мы не спим всю ночь (если позволяет здоровье), читаем вслух стихи, рассматриваем фотографии, а на рассвете идем снимать вместе. Иногда мы пьем вино, иногда нет — все зависит от места, где мы собираемся, и возраста участников. Фотографии, сделанные после такого эксперимента, часто бывают выдающимися. Энергия группы становится подпиткой и толкает нас за пределы привычного восприятия. Перешагнув порог 50-летия, когда мое эго уменьшилось и я стал меньше бояться обидеть студентов, я начал жестко подталкивать их к большей ясности и силе мысли и выражения. И меня часто потрясает, на что они способны, стоит чуть подтолкнуть их, заставить выйти за рамки. Доверенные наставники и друзья, которые знают ваши истинные возможности, могут мотивировать вас сделать то, на что вы сами не решитесь.

Найдите то, что вам нужно. Вам кажется, что вы знаете свой предел? Попробуйте работать чуть упорнее. Определите, какие ограничения можно переступить без ущерба безопасности. Знайте все свои протоптанные дорожки, которые препятствуют обучению и блокируют творчество. Ваши навыки и разум могут развиваться, и именно они являются истинным инструментом творческой деятельности — не камера, не компьютер. Пусть творчество будет в радость. Многие инструменты и упражнения из этой книги доказали свою эффективность на моих курсах фотографии; их можно смело пробовать. Они помогут вам переступить через свои ограничения и будут способствовать процессу обучения. Я не раз убеждался в эффективности этих упражнений. Вы можете одерживать одну маленькую победу за другой. Мастерство приходит незаметно и не сразу. Ваша цель — продолжать учиться.

Мастерство приходит незаметно и не сразу.

Ваша цель — продолжать учиться.

Есть традиционная дзен-буддийская притча о процессе обучения. Молодой, но очень серьезный ученик подходит к мастеру и спрашивает: «Если я буду трудиться очень упорно и прилежно, сколько времени мне понадобится для достижения дзен?» Учитель думает и отвечает: «Десять лет». Ученик спрашивает: «А если я буду учиться еще упорнее и полностью выкладываться, стараясь познать все быстрее, — сколько тогда времени уйдет?» Мастер отвечает: «Тогда двадцать лет». — «Но если я положу всего себя? Сколько тогда?» — не унимается ученик. «Тридцать лет», — отвечает мастер. «Но я не понимаю! — восклицает расстроенный ученик. — Я говорю, что буду работать усерднее, а вы отвечаете, что тогда у меня уйдет больше времени. Почему так?» — «Если будешь одним глазом смотреть на цель, то, чтобы смотреть на дорогу, останется всего один глаз», — отвечает мастер.

Инструменты и упражнения

В этой главе всего одно упражнение, но у него много вариаций. Его можно выполнять на любом этапе вашей карьеры фотографа; когда бы вы за него ни взялись, оно поможет в развитии.

УПРАЖНЕНИЕ: СОЗДАЙТЕ ФОТОПРОЕКТ

Начните свой проект. В академической среде удобный и эффективный способ разметки времени — деление на семестры. Семестр — это 16 недель или 4 месяца. Я даю ученикам задание за это время создать портфолио из 15–20 фотографий, объединенных одной темой и настроением. На более коротких «взрослых» курсах, которые длятся около 8 недель, я поручаю ученикам сделать мини-портфолио из 6–10 фотографий, отвечающих тем же критериям. Ученики сами определяют тему, делают снимки, обрабатывают их и выстраивают в нужной последовательности, добавляют подписи и комментарии, если нужно, а потом показывают в группе. Почти весь семестр они полностью погружены в свои проекты. Если вы хотите создать портфолио из 15–20 фотографий, вам понадобится сделать гораздо больше снимков — несколько сотен, — чтобы у вас было достаточно материала для формирования финального, «очищенного» продукта. Когда фотограф пытается вымучить эти 15–20 снимков из скудного материала, это всегда заметно; такие портфолио совсем не впечатляют.

Портфолио отражает суть вашего стиля. Это ваша «валюта» для сайтов, книг, выставок и фоторесурсов. Профессионалы стремятся создавать целостные подборки, а не комплекты разрозненных изображений. Онлайн-портфолио обычно содержит 15–20 снимков; альбом фотографа — 50–100. Коллекция связанных снимков рассказывает историю или отражает глубокое исследование предмета, а также дает возможность оценить ваше видение и сферу интересов. Для нас, фотографов, съемка серии и составление портфолио — очень полезный опыт. Глубокое погружение в тему помогает изучить объект со всех сторон и сформировать свое видение — сильное, непосредственное и многогранное. Этот опыт развивает внимание и навыки и заставляет вас действовать на пределе возможностей. Работая над проектом, вы уделяете фотографии достаточно времени и внимания, чтобы войти в состояние потока, развить свои идеи и ближе соприкоснуться с объектом, создать условия для интенсивного изучения. Интенсивное внимание и взаимодействие с объектом наполняют снимки ясностью и жизненной силой. По своему опыту и опыту моих учеников я знаю, что самые сильные и впечатляющие работы мы создаем в начале или в конце проекта, когда вовлеченность особенно сильна.

Когда вы начинаете проект, все кажется новым и свежим. К концу проекта вы обретаете более зрелое видение и полностью погружаетесь в тему.

К тому времени вы уже преодолели технические, визуальные и концептуальные сложности. Вас больше заботят общая идея и история, которую рассказывают ваши снимки. Вы приступаете к важной стадии обработки, выстраиваете снимки в последовательность, сопоставляете друг с другом и составляете стройную, гармоничную серию. Я не устану подчеркивать ценность редактирования и компоновки снимков для проекта в целом. В следующей главе мы подробнее рассмотрим этот вопрос.

Главное преимущество фотопроекта — полное погружение в творческий процесс. Творчество многомерно. Одним из его признаков становятся стадии его эволюции — от замысла до реализации. Психологи и ученые изучали и анализировали их с 1960-х годов, когда творческий процесс впервые стал предметом научного внимания и исследований. В своей книге «Расширение потока: семь этапов творческого процесса*» я попытался описать эти стадии, разграничить их, но так, чтобы не нарушить тонкое волшебство, лежащее в основе творческого процесса. Я вкратце опишу их, чтобы вы понимали, чего ждать и чего остерегаться в работе над серией фотографий.

Это не обособленные и не взаимоисключающие стадии. У разных людей они могут даже идти в разном порядке: одни этапы ощущаться явно, как большие волны, другие — как легкая рябь. В зависимости от характера вашей работы стадии могут взаимодействовать друг с другом, пересекаться, происходить одновременно или вовсе отсутствовать. Этапам творческого процесса также свойственно глубокое взаимопроникновение. А кроме того, каждый из семи этапов представляет собой микрокосмос, в котором действуют все те же семь стадий. Рассматривайте их как отметки на пути и попытки сориентироваться в непознаваемом процессе творчества.

ЭМПИРИЧЕСКИЕ СТАДИИ ТВОРЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Первая стадия: встреча с объектом и его обнаружение. Вы подбираете подходящие инструменты и находите тему, соответствующую вашим интересам, способностям и склонностям, — выстраиваете каркас будущего рабочего процесса. Эта стадия символизирует поиски своего стиля, попытки понять, что вам небезразлично и что нужно сделать, чтобы реализовать свои глубинные реакции и нужды. Помните фразу Кандинского о том, что искусство

* Ulrich D. The Widening Stream: the Seven Stages of Creativity. Atria Books/Beyond Words, 2002.

вырастает из «внутренней необходимости»? На первом этапе вы сталкиваетесь с необходимостью реализовать замысел, начать невзирая на страхи, сомнения и неуверенность. Вам нужно вступить в первоначальное взаимодействие с объектом или темой, встретиться с ними лицом к лицу и попытаться культивировать в себе полное, безраздельное внимание и сосредоточение.

Вторая стадия: увлеченность и приверженность. Вы вовлекаетесь в объект полностью. Это не позволяет вам оставить проект и тему ни на минуту. Процесс становится двусторонним и наполняет вас энергией; вы можете заметить некоторые изменения в работе мозга и повышенную осознанность. Усилия, которые вы посвящаете работе, возвращаются к вам, проект обретает движущую силу. Вы испытываете радость от творчества и входите в поток, рискуете, придумываете новое, совершаете творческие открытия. Прогресс стремителен и беспрепятственен, сам процесс творчества часто приносит неожиданные дары. Оно на этом этапе подобно пробуждению сексуальной энергии.

Третья стадия: кризис и творческое недовольство. Неизбежный этап, которого боятся многие художники. Первый запал иссяк, процесс упирается в стену, вы достигаете пределов своих способностей и сознательных устремлений. Критически взглянув на проделанную работу, вы видите свои ограничения, и это расстраивает вас. Вы понимаете, что в вашем видении и самой работе чего-то не хватает. Они кажутся неполными. Возникает сильное желание все бросить. Есть три возможных выхода из этой ситуации: идти вперед, как бульдозер, и протаранить себе путь; жалеть себя и ждать, пока кто-нибудь не придет на помощь; и более умный подход — отправиться на поиски новых идей и новой перспективы. Вам нужно подступить к проекту с новыми силами и с нового угла. Поиски вдохновения и попытки достичь интуитивного прозрения помогут выйти из тупика.

Четвертая стадия: отстранение и отдых. Упершись в стену, вы на время оставляете работу и уходите в добровольный «отпуск» — на час, неделю или сколько хотите. Вам нужно увидеть суть вещей и обдумать все возникающие вопросы. Поставьте на паузу сознательную волю и намерение,



Брайс-Каньон, Юта © Дэвид Ульрих

откройтесь неопределенности и незнанию. Примите свое недовольство как данность, осознайте, что ваши возможности ограничены и потому работа имеет незавершенный вид. Отдайтесь от всего, размышляйте, исследуйте, дорабатывайте. Потом абстрагируйтесь на время от мыслей о том, чего не хватает вашей работе, и активизируйте подсознание — дайте идеям «вызреть». «Не-делание» подстегивает поиски вдохновения, нового понимания и свежей энергии.

Пятая стадия: озарение и понимание. Это то вожденное состояние, когда вам удастся преодолеть рациональное мышление и впустить момент прозрения, дарящий свободу творчества. На предыдущей стадии вы дали идеям вызреть, и на этой плодородной почве расцветает вдохновение. Озарение можно определить как революционный прорыв в понимании. Это прямой результат проделанной работы, но часто он резко меняет ее направленность и глубину. Интерес к ней возобновляется. Вы видите новое направление творчества или инновационное решение проблемы; работа начинает «делать себя сама», и вы бросаетесь вперед с усиленной энергией и решимостью.

Шестая стадия: дисциплина и завершение. Вы добавляете к новым открытиям и направлению сознательное действие. Дисциплинированный труд, применение своих навыков и инструментов поможет проявиться новому видению и завершить работу. Здесь на службу обновленному замыслу приходит владение ремеслом. Вы понимаете, что нужно сделать, получаете обратную связь и применяете необходимые техники, доводя творческий процесс до естественного завершения. Важно участие окружающих: они — ваша тест-группа, с их помощью вы можете определить, удастся ли вам донести свой замысел. А дисциплина нужна, чтобы сделать все необходимое и не уклоняться от работы. Благодаря вниманию к процессу проект обретает форму, элегантность и целостность. Творческий процесс завершается.

Седьмая стадия: ответственность и выход «в свет». Проект закончен, но ваше творчество и озарения предназначены не только для вас. Художники — лишь проводники новых открытий. Вы родили своего творческого ребенка и выпускаете его в мир; позвольте ему жить своей жизнью. Отпуская проект, вы готовите себя к новому рабочему циклу, очищаете студию

и разум. Вы общаетесь с окружающими и делитесь с ними результатами своих творческих поисков; вовлекаетесь в культурный диалог своей эпохи. Профессионалам эта стадия необходима, ведь именно она способствует карьерному росту и заработку, а кому-то помогает изменить мир и выразить свои глубочайшие убеждения и ценности.

На занятиях я всегда с интересом наблюдаю, как ученики проходят эти стадии. Меня трогает, с каким старанием они пытаются освободиться от всего наносного и открыть свою внутреннюю правду, выбрать темы, которые действительно что-то значат для них, и осознанно взаимодействовать с миром. Их увлеченность и готовность отдаться на волю процесса наполняют меня воодушевлением; даже когда они заходят в тупик, я ощущаю удовлетворение, зная: если им удастся преодолеть кризис, их ждут новые открытия. Их чаяния, убеждения и творчество, которое постепенно обретает конкретные очертания, помогают мне стать более беспристрастным и открытым и отбросить собственные ограничивающие мнения и установки. Я желаю и вам испытать этот восторг и никогда не переставать учиться.

Нет единой программы реализации творческого проекта. Вам придется найти свой путь. Цифровые технологии существенно облегчают исследование контекстных связей между фотографиями. Вы можете делать диптихи (располагать два изображения на странице, вверху и внизу или слева и справа), триптихи (три изображения на странице) или создавать сетки изображений — все это позволит увидеть серию целиком. Некоторые фотографы выстраивают историю или последовательность из нескольких фотографий, следующих друг за другом хронологически. Другие выкладывают фото в Instagram, демонстрируя оттенки и вариации одной ключевой темы. А для кого-то фотопроект длится всю жизнь, и все серии фотографий гармонично вписываются в единую тему. Пример — документальная хроника жизни на американском Юге и Среднем Западе фотографа Алека Сота; портреты Энни Лейбовиц и Ричарда Аведона.

Определить темы для портфолио и серий работ поможет просмотр фотодневника (вы же не забываете его вести?). Просматривая цифровые снимки или контактные листы, фотографы часто обнаруживают, что тема проступает буквально на глазах, причем не та, которую они планировали или ждали увидеть. Иногда новый подход или тема проявляются со временем,

под пристальным взглядом. Вы видите новое направление и совмещаете фрагменты мозаики, сравниваете результаты сессий в течение определенного периода. Как-то раз в колледже я создал новое портфолио целиком из старых фотографий. Новая тема просто ждала меня и обнаружилась, когда я просмотрел снимки, сделанные за год. Я выстроил их в целостную подборку. Если вы много фотографируете ежедневно, создается плодородная почва для развития ваших идей, возникновения и эволюции концепций и проявления определенного видения мира.

Начиная работу, всегда формулируйте вопрос. Поэт Райнер Мария Рильке говорил: «Постарайтесь полюбить сами вопросы». Его небольшая книга «Письма к молодому поэту» обязательна к прочтению всеми творческими людьми. В этой великолепной серии писем Рильке признает, что основополагающую роль в творческом процессе играет постановка вопроса, его проживание и «вызревание» идей в глубинах разума, на которое требуется время. Подсознание таит в себе глубокий источник мудрости. Из этих глубин поднимаются темы и идеи и проступают на поверхности сознания. Величайшая ценность творчества в том, что оно подрывает и опровергает устоявшийся в западной культуре со времен Просвещения стереотип о превосходстве рационального мышления. Искусство и творчество учат другому. Под слоем рационального восприятия лежат слои гораздо более глубокие и обширные, и именно глубинная мудрость подспудно движет и управляет творческим процессом, приводящим к созданию художественных и музыкальных произведений. Наука способна пролить свет на известный, видимый мир. Однако искусство и фотография показывают не только реальность, но и *возможную* реальность, и ведут нас к большей целостности и широте художественного выражения, способным пробудить в окружающих эмпатию, восхищение перед непознанным, любовь и преклонение перед пронзительной красотой этого «печального исчезающего мира» (цитата из Бхагавад-гиты).

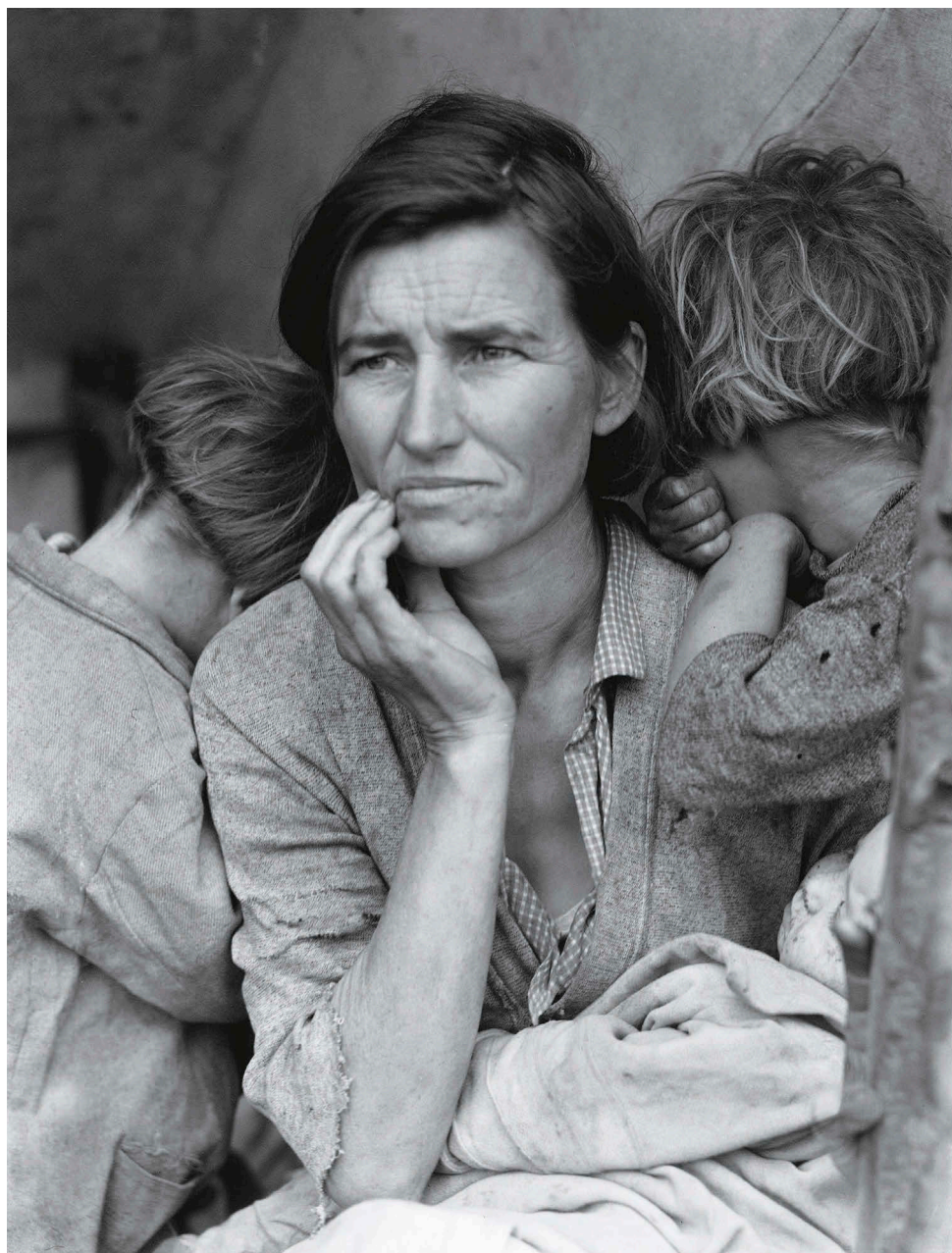
Работая над портфолио, вы можете обнаружить технические недостатки, которые необходимо исправить, и понять, в чем нужно совершенствоваться. По опыту, самым эффективным способом овладения техникой и визуальными средствами становятся как раз долгосрочные проекты. Лучше всего учишься, когда должен узнать ответ; когда хочешь сделать что-то и не можешь, поскольку не знаешь, как. Если вы обнаружите эти огрехи в технике, пора сделать шаг

назад и еще раз повторить основы. Когда у вас есть силы и реальная необходимость учиться, знания откладываются глубже.

Ваши портфолио и серии отражают ваше место на «кривой обучения», а также вашу эволюцию как человека. Просматривая свои работы, помните одновременно о личностном развитии и о том, какой вклад вы можете сделать в окружающий мир. Волнует ли вас продвижение вперед, подпитывает ли ваш внутренний ресурс? Есть ли в вашем творчестве то, что может вызвать отклик у окружающих?

В этом упражнении мы перестаем воспринимать наш фотодневник как серию разрозненных моментов и переходим к глубокому изучению одной темы, предмета или концепции. Для многих учеников даже определить основную тему сложно. Просмотрите отснятое за много дней и поразмышляйте над своими ежедневными наблюдениями. Возможно, вы заметите определенный визуальный или концептуальный мотив, который повторяется, то и дело «всплывает» в вашей работе, или специфическую манеру видения. Верьте в свое видение, старайтесь выявить свои интересы и найти осмысленную точку концентрации.

Подобно скрытой форме, которую видит скульптор в глыбе мрамора, вы сможете заметить свою тему, изучив собственные фотографии и чужие портфолио и определив, что вас больше всего волнует. Каждый год некоммерческий фонд Photolucida проводит выставку «Критическая масса» (Critical Mass) — международную онлайн-выставку 50 лучших портфолио, выбранных жюри. Каждое портфолио — серия фотографий по определенной теме и комментарий художника. Рекомендуем посетить выставку: photolucida.org/critical-mass.



Мать-переселенка, Доротея Ланж, лицензия Библиотеки Конгресса



Дух

Каждый раз, когда я произношу слово *передавать*, говоря о том, что фотография предлагает зрителю, я внутренне сжимаюсь. Это слово технически неточно. Да, фотографии *передают* смысл, причем очень эффективно, но они способны на большее. Передача основана на художественном замысле, и фотографы выхватывают момент из контекста и момента и помещают его «оттиск» в другой контекст — изображение. Фотография становится вещью в себе и *источником* зрительского опыта, а не просто отсылкой к реальному миру. Выражаясь научным языком, фотография не только презентативна, но и *репрезентативна*.

При «измерении» реакции зрителя на фотографию я обычно использую понятие *духа*. Он может быть у людей и произведений искусства. Это своего рода живая сила, вибрация вроде той, что исходит от человеческого тела. У великих произведений искусства, шедевров архитектуры, грандиозной музыки есть дух, и он гораздо выше и обширнее непосредственной функции и видимого смысла. Не следует путать дух с *атмосферой* или *аурой*, которой часто окутаны редкие и ценные вещи и произведения искусства. Дух исходит от объекта и делает его живым. Есть вещи и люди, которые, не прилагая усилий, становятся центром пространства и притягивают внимание.

Мой педагог и основательница журнала Parabola Доротея (Д. М.) Дулинг вспоминает свою давнюю встречу с далай-ламой после одной из его публичных лекций. Тот стоял и пил чай, весь внимание, и при этом от него исходила осязаемая сила. Закончив картину, художник Пауль Клее использовал один критерий, чтобы определить, оправдались ли его усилия: сравнивал картину и человеческую руку. Если полотно выдерживало сравнение с рукой живого человека, он считал его достойным.

Великая фотография или произведение искусства способны ошеломить, потрясти, заставить ахнуть от удивления. Они захватывают внимание целиком



Руки, фотограф: Дэвид Ульрих

и полностью вовлекают в момент. Вы не хотите быть больше нигде, только стоять и смотреть. И эта реакция не всегда субъективна. Кен Уилбер пишет: «Именно в тот ошеломляющий момент, когда великое искусство входит в вас и изменяет вас, дух озаряет этот мир чуть ярче, чем мгновение назад»*.

Фотографы, художники и мыслители по-разному воспринимают этот феномен. Эдвард Уэстон считал, что целью его модернистских фотографий является *значимая презентация*. «Облака, туловища, ракушки, перец, деревья, дымовые трубы — самостоятельные, но взаимосвязанные части целого, и это целое — жизнь... Жизненные ритмы ощущаются в любом предмете, и любой предмет символизирует целое». Далее он рассуждает об одной из величайших загадок великого искусства: о том, как наша реакция на форму наполняет работу смыслом. «Как еще можно объяснить, что комбинация линий Кандинского или формы Бранкузи, не имеющие очевидной связи с реальным миром, вызывают столь сильную реакцию... и волнуют взгляд, почему?»

* Цит. по: Уилбер К. Око духа. М.: Институт трансперсональной психологии, Издательство К. Кравчука, АСТ, 2002.

Эдвард Уэстон говорит об искре узнавания. Майнор Уайт называет это моментом откровения. Анри Картье-Брессон определяет свою цель как поиск решающего момента. Но все эти фразы обозначают целостность и дух фотографии, проявляющиеся в ходе тесного взаимодействия с объектом. Великие фотографы говорят о качестве за пределами форм и очертаний; оно связано с видимым контекстом, но им не ограничивается. Ощутить дух фотографии можно лишь в процессе восприятия; только так становится очевидна нить между фотографом и сутью предмета.

В любой фотографии бьются два живых сердца — фотографа и изображения, того, что он увидел в мире. Личный опыт безраздельно связан с ощущением своей принадлежности к человеческому роду, «я» в самом фундаментальном смысле. Я чувствую, что внутри меня течет жизнь; я живу и ощущаю это в биении сердца, в воздухе, наполняющем легкие, в органах чувств, ежесекундно получающих множество впечатлений. Между моей живой пульсацией и пульсацией всех вещей есть связь. То живое, что мы чувствуем в себе и окружающих, можно передать и выразить в фотографии.

Чем больше вы присутствуете в настоящем, тем четче вам видна эта жилка в других людях, предметах и местах, тем точнее вы можете реагировать на их уникальный дух. Чтобы видеть жизнь в окружающих людях и предметах, нужно ощущать ее в себе. Дух — то, что связывает нас друг с другом. Неустанно совершенствуясь и отсеивая ненужное, глаз фотографа показывает нам свой невыразимый опыт. Истинный взгляд художника обладает собственным духом, пропитывающим все видимое содержание искусства.

Присутствие живого духа также можно обнаружить методом от противного: где-то он отсутствует. Самый очевидный пример, разумеется, смерть, но и в жизни отсутствие внимания и безразличие — не редкость. Степень нашего внимания отражается в фотографиях. Они могут быть поверхностными или полными смысла. Одна из примет современной жизни — отсутствие прямого восприятия реального мира. Весь реальный опыт, все события мы воспринимаем опосредованно, через письменную и устную речь, СМИ и развлечения и, разумеется, фотографии. Для многих людей «опыт» постижения многочисленных аспектов «реального» мира — впечатления на мигающих экранах, в лучшем случае — на страницах книг. Фотографы в таком случае становятся проводниками опыта для окружающих.

Чтобы видеть жизнь в окружающих людях и предметах, нужно ощущать ее в себе.

Фотографии, выполняющие чисто презентативную функцию, восхваляют весь спектр потребительских желаний. В них отражается повсеместный триумф нарциссизма, но и они пронизаны критическим восприятием и демонстрируют плоды прожитого опыта; в них тоже прослеживается сияние и ясность вашей природной мудрости. Фотография может показывать и рассказывать. Она дает нам все это и даже больше. Чем станет она для вас?

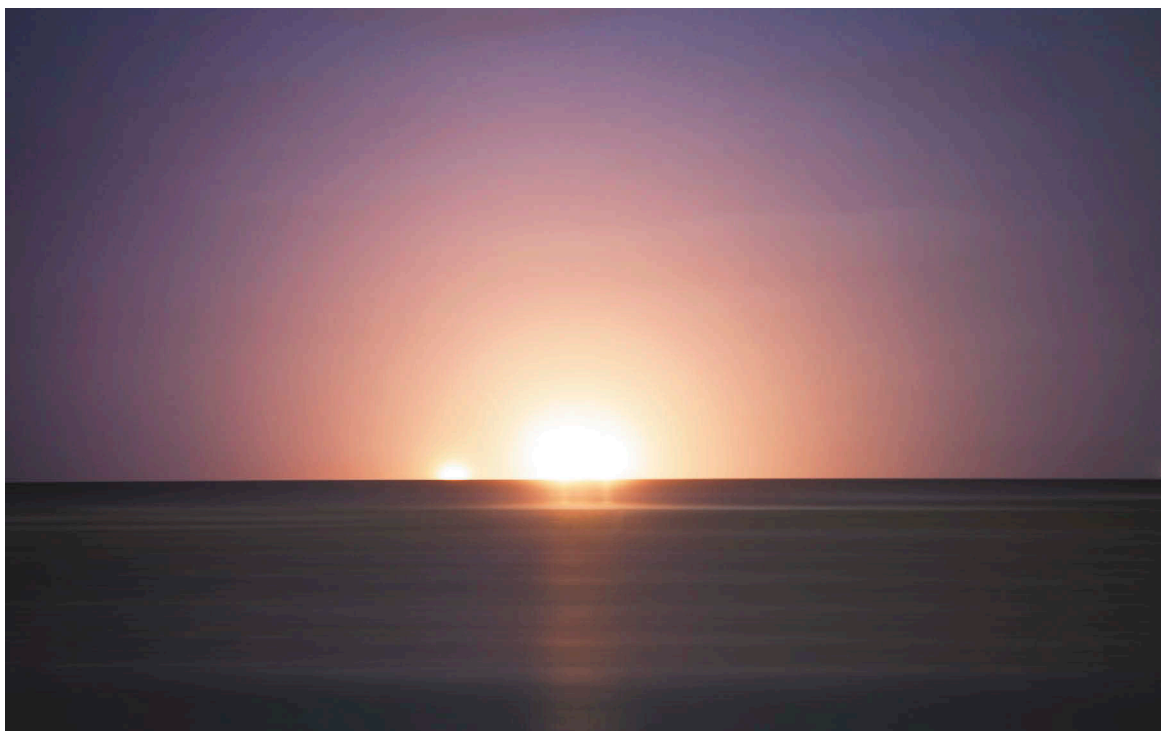
ЗРЕЛИЩЕ ИЛИ ДУХ

Искусство — это ложь, говорящая правду.

ПАБЛО ПИКАССО

Общество жаждет зрелищ. Люди упиваются жестокими фильмами, оглушительной музыкой, экстремальными видами спорта вроде реслинга, драматичными соревнованиями, например футболом, и «вымученным» искусством, рассчитанным на эффект. Посмотрите на фотографии, которые лучше всего продаются, на снимки коммерческих фотографов и мейнстримных пейзажных фотографов с искусственно усиленным драматизмом. Мне кажется, наши культурные пристрастия не слишком отличаются от кровавой любви древних римлян к гладиаторским боям или восторга, который испытывали французские революционеры перед гильотиной. Хотя мы, возможно, чуть более цивилизованны. Но создается впечатление, что во все времена люди были одержимы адреналином и конфронтацией, и их пристрастия граничат с вульгарностью и откровенным упоением насилием. Самым частым требованием к фотографии, по моему опыту, становится «громкий эффект» от нее.

Я противник громких эффектов. Чаще всего такие фотографии производят на зрителя эффект удара кувалдой по голове. Они перенасыщены, чрезмерно контрастны, а их предметное содержание бьет в лоб и лишено оттенков смысла и более глубоких слоев или души. Молодые фотографы чаще всего попадают в эту ловушку: им необходимо удостовериться, что их фотографии «потрясли» зрителя. Довольно неуклюжий способ заявить о своем существовании и способности затронуть и всколыхнуть чувства окружающих. Когда мне не было еще и двадцати, я снял серию идилических сельских



В серии «Танкерные закаты» Элисон Бест намеренно «подделывает» эффект заката, фотографируя свет, отраженный нефтяными танкерами в море. Так она исследует стереотипное восприятие реальности и тему нашей зависимости от нефти как источника энергии (Танкерный закат 4 © Элисон Бест)

Фотографы часто начинают с эффектных снимков, а приходят к одухотворенным.

ландшафтов в Огайо. Моему глазу и еще не развитому восприятию они казались очень эффектными (я не считаю это комплиментом). Я пошел в магазин театрального освещения и купил яркие цветные ацетатные гели для ламп, торжественно нанес их на свои объективы, и у меня получились драматичные, насыщенные цветом фотографии. Но я быстро устал от этой «эффектности», поняв, что к миру нужно относиться с уважением. Фотографы часто начинают с эффектных снимков, а приходят к одухотворенным.

Фотография — симуляция реального мира. Объект и подход к работе влияют на содержание и смысл ваших снимков. В своем влиятельном эссе «Симулякры и симуляция» французский общественный теоретик Жан Бодрийяр заявляет, что симулякр — не копия реальности, а полноправный источник собственной правды (он называет это гиперреальностью). Эта конструкция часто представляет собой своего рода спектакль по мотивам реального события и становится вещью в себе (подобно тому, как современные камеры и студийный свет определяют контекст и атмосферу политической речи с помощью угла и точек съемки, освещения, стилизации и грима). Это уже не имитация и даже не пародия — скорее, замена реальности ее признаками.

Если все искусство — симуляция (а мне кажется, так и есть), что же мы симулируем? Перефразируя Пикассо, фотографии лгут, чтобы сказать правду. Любая из них — копия или передача случившегося в реальной жизни и в реальном времени. Тесная связь фотографии с действительностью так никогда и не была до конца разорвана. Даже многочисленные цифровые манипуляции всегда начинаются с изображений, увиденных в объектив в реальном мире. Контролируя контекст — границы кадра, освещение и т. д., вы можете сделать снимки, передающие ваши мысли, чувства и то, что вы хотите сказать об объекте. Репрезентация никогда не объективна. Зритель извлекает смысл из *вашей* трансляции. Рассмотрим в качестве примера известную фотографию Доротеи Ланж «Мать-переселенка». Снимок был сделан в Калифорнийской долине в рамках фотопроекта под эгидой Бюро безопасности сельского хозяйства — государственного органа, нанимавшего фотографов для съемки происходящего в стране в период Великой депрессии.

На фотографии изображены мать и дети во временном лагере для сборщиков гороха. Ланж проезжала мимо лагеря для работников ферм, оставшихся

без работы, и остановилась, чтобы оглядеться. Она сделала всего шесть снимков Флоренс Томпсон 32 лет и троих из ее десяти детей на фоне лагеря. Одна из этих фотографий, названная «Мать-переселенка», стала одним из самых культовых снимков в истории фотоискусства и главным визуальным символом Великой депрессии. На фотографии женщина смотрит вдаль, нахмутив лоб; ее лицо испещрено морщинами, во взгляде усталость, губы сжаты, а рука подпирает щеку. Одежда в лохмотьях, а чумадые дети прячутся от камеры, ища защиты на руках матери. Фотография показывает разрушительную нищету, человеческое достоинство и стойкость перед лицом страданий. Дух ее безвременен, а символический смысл гораздо шире буквального. Снимок мелькал во многих журналах и газетах, и можно предположить, что он помог стране залечить раны, нанесенные Великой депрессией.

Реальная же история снимка не соответствует впечатлению. Флоренс Томпсон и ее семья действительно были бедны, но не потеряли работу. Они приехали в Калифорнию на сбор свеклы и направлялись в Уотсонвилл на своей машине, чтобы устроиться на сбор салата. Тут у них перегрелся радиатор. Муж и сын пошли его чинить, а Флоренс с детьми осталась ждать во временном лагере. Запись, которую сделала Доротея Ланж в своем дневнике, не соответствовала действительности: «Семеро голодных детей. Отец — уроженец Калифорнии. Остались без средств к пропитанию в лагере сборщиков гороха... Ранний горох в этом году не уродился. Эти люди только что продали покрышки от своей машины, чтобы купить еды». Но Томпсоны не продавали покрышки и не жили во временном лагере. Тем не менее фотографию напечатали в Сан-Франциско с комментарием из дневника Ланж и отправили в Вашингтон. Буквально на следующий день сборщики гороха во временном лагере получили от государства 8,5 тонны продовольствия. А эта фотография, ее дух, хоть и не совсем соответствующий реальности, стали для многих символом человеческого достоинства и страданий, неминуемо выпадающих на долю каждого.

Я часто задумываюсь, есть ли в жизни хоть что-то, полностью соответствующее своей истинной природе. Мои глубокие реакции на природу доказывают, что хотя бы в ней возвышенный порядок неизменен: Луна, планеты и Солнце следуют законам своего устройства; деревья и звери не стремятся быть чем-то другим. Дух ее ощущается всегда. Но даже она в наши дни не застрахована от искажений восприятия. Она чрезмерно



Майнор Уайт готовит фотографии к выставке в Массачусетском технологическом институте (Майнор Уайт готовится к выставке © Джордж Пит)

эксплуатируется, ее ресурсы под угрозой, заповедники отсечены от мест, где течет обычная жизнь, а места для отдыха на природе превратились в парки аттракционов с искусственно ухоженной зеленью, прирученными дикими животными и водоемами, в которых течет дизельное топливо и катаются на водных мотоциклах.

Какие фотографии хотите делать вы? Выбор за вами. Снимок не может стопроцентно точно отражать факты, но вы сами можете наполнить его смыслом, и именно его увидят зрители. Если фотографии действительно становятся источником зрительского опыта, подумайте, какую пищу для ума вы им предлагаете. Какие вопросы перед ними ставите? Чему уделяете внимание? Какими качествами должна обладать ваша работа?

Запомните: дух пробуждает в нас человеческое; зрелище — животное.

РЕДАКТИРУЙТЕ, ОТБИРАЙТЕ, ОТБРАСЫВАЙТЕ ЛИШНЕЕ

Целостность и дух фотографий создаются не только во время съемки, но и в процессе обработки. В цифровой фотографии «обработка» имеет двойственное значение. Под ней часто подразумевают коррекцию цвета и тона, высветление и затемнение отдельных участков и все чувствительные изменения, которые можно произвести с помощью приложений (или в темной комнате), чтобы придать фотографии целостность и смысл. Но обработка — это и отбор фотографий, и выбор самых значимых среди всего, что вы отсняли. Этот процесс требует внимательности и нередко занимает долгое время; он также включает выстраивание последовательности — порядка, в котором ваши снимки будут просматривать. Обработка и выстраивание последовательности — отдельное искусство, которое многие игнорируют. Могу сказать уверенно: сам фотограф — худший редактор своей работы.

Однажды я готовил фотографии для выставки. На световом столе у меня были разложены 60–70 слайдов, а мне нужно было выбрать около двадцати. Я трудился весь день. Потом с работы вернулась моя подруга, увидела мое расстройство и замешательство и предложила помочь. Она уверенно перекладывала фотографии, решительно убрала многие и буквально за несколько минут выстроила их в стройную систему. Посторонний взгляд порой очень

полезен, но фотографы должны сами научиться трудной задаче отбора фотографий. Здесь я могу дать лишь примерные указания, поскольку тема очень обширна.

По моему опыту, один и тот же фотограф делает снимки разной тематики и разные по качеству, от глубоких до поверхностных, от продуманных до случайных. Ваша коллекция снимков, особенно из фотодневника, — это салат, куда вы бросаете все что ни попадя. Эту подборку объединяет лишь одно: в нее вошли все разы, когда вы по какой-то причине нажимали на кнопку. Я предупреждал, что на стадии съемки не нужно редактировать и оценивать свои усилия; время для этого еще будет. Теперь как раз самое время к этому приступить. Пора редактировать, анализировать, улучшать. На этой стадии вы должны отделить зерна от плевел. Для начала лучше разложить фотографии по темам, замыслу и качеству. Отделите семейную хронику, бытовые кадры и случайно попавшие в подборку селфи, поместите в одну папку и отложите. Затем ищите развивающиеся темы, которые проскальзывают в вашей работе, но еще не полностью реализованы. Разделите эти фотографии на группы. Выделите те, которые считаете самыми значимыми, притягательными и наиболее точно отражающими ваш глубочайший замысел. Поместите их в главную папку.

В процессе отбора ничего не удаляйте. Никогда. Удалять нужно только очевидные ляпы, например если вы не сняли крышку с объектива или случайно нажали на кнопку, сфотографировав ковер или серое небо. Есть две причины, почему удалять фотографии нельзя. Чтобы понять первую, нужно ответить себе на вопрос: вы планируете расти и развиваться как личность? Часто фотография, которая сегодня кажется ошибкой, «проходным» изображением, не заслуживающим внимания, завтра будет восприниматься как предвестник нового понимания и нового проекта. Эти ценные кадры — то, до чего вы пока не доросли; они опережают ваше понимание. Заканчивая проект, я часто обнаруживаю среди снимков одну-две «аномалии», выбивающиеся из общей темы. Но со временем я понимаю, что они были ключевыми для другого проекта, хотя тогда это еще не было очевидно. Вторая причина в том, что кажущиеся неудачи могут многому нас научить; мы должны открыться случайности. Никогда не знаешь, является ли выбивающийся из общей массы снимок ошибкой или посланием глубинного разума. Ответствуйте «аномалии»; они могут многому вас научить.

Когда вы редактируете и создаете коллекцию лучших снимков, руководствуйтесь четким критерием: стремлением к внутреннему единству. Выглядит ли снимок целостным, складываются ли его визуальные элементы в общую картину, четко ли вырисовывается содержание? Если вы сделали много фотографий одного объекта, одна-две, скорее всего, будут таинственно вышпаться над остальными, словно обладать душой. Чтобы фотография ожила, порой достаточно слегка сместить камеру и изменить баланс света и тени. Как критерий оценки я задаю такой вопрос: какие снимки словно вот-вот «вспорхнут» с экрана? Внимательно присмотревшись, вы поймете, без каких снимков ваш проект не может обойтись. Самые сильные фотографии в рамках проекта или темы обычно называют *знаковыми*.

Выстраивая последовательность, помните, что не все снимки знаковые. Любая серия, будь то портфолио, фото для выставки, книги или сайта, должна восприниматься как единое целое, а не подборка разрозненных изображений. Некоторые снимки необходимы для того, чтобы проявились все нюансы вашего видения, или для перехода от одного сильного изображения к другому. В последовательности должен прослеживаться как визуальный, так и смысловой нарратив. Кроме того, воздействие группы фотографий равно воздействию ее самого слабого звена. Уберите из подборки снимки, ослабляющие общее восприятие и вид, даже если они вам очень нравятся. Если они ничего не вносят, технически слабы и неэффективны, избавьтесь от них. Писатель Уильям Фолкнер говорил о словах, которые нравятся автору, но не приносят смысл в высказывание: «Убейте своих любимчиков».

Структурирование фотографий чем-то напоминает написание текста. Необходимо, чтобы последовательность снимков имела начало, середину и конец: сильное предисловие, основную часть и убедительный вывод. Конечно, такая структура характерна не для всех фотопроектов, но при составлении портфолио, отборе фотографий для сайтов, книг и даже Instagram о ней стоит помнить. В разделе «Инструменты и упражнения» мы подробнее поговорим о редактировании. Как правило, в фотоискусстве редактированию и выстраиванию последовательности не уделяется столько же внимания, сколько съемке; эта часть процесса редко бывает проделана столь же качественно и живо.

Никогда не знаешь, является ли выбивающийся из общей массы снимок ошибкой или посланием глубинного разума.

СИЛА ВНИМАНИЯ

Главное, самое волнующее и мудрое знание, которым я обладаю, — что душа существует и состоит полностью из внимания.

МЭРИ ОЛИВЕР, АМЕРИКАНСКАЯ ПОЭТЕССА

Я оставил напоследок то, что считаю главным качеством фотографа: способность быть внимательным и уделять внимание. Для начала, разумеется, стоит задать вопрос: что такое внимание и как оно нам помогает? В нейробиологии пока нет исчерпывающего ответа, природа внимания окружена ореолом тайны. Но кое-что нам все же известно. Внимание — это и качество, и навык. Как мышцу, его можно тренировать; подобно силе или энергии, оно может распределяться и накапливаться. Внимание — инструмент осознанности.

Можно ли делать качественные снимки, одновременно думая, что вам нужно сегодня купить? Нет. Как ревнивая дама, фотография требует полного сосредоточения на себе. В нашем ремесле нужно быстро реагировать на ситуацию; цифровая обработка тоже требует гибкого внимания. Вы должны стремиться к полному присутствию в процессе — именно это придает вашему опыту и фотографиям силу и изящество.

Работая и «в поле», и в цифровой лаборатории, вы должны пребывать в моменте безраздельно и полностью сосредоточиться на работе. Есть поговорка: «Энергия следует за вниманием». Стоит сконцентрироваться на чем-то, и синхронизация и состояние потока не заставят себя ждать. Внимание собирает разрозненные потоки энергии и создает сбалансированное рабочее состояние, объединяющее основные элементы творческой триады: руки, сердце и разум. Без внимания рабочий процесс фрагментарен, а вы становитесь «разбросанным».

Есть несколько стратегий, которые помогут сосредоточиться на работе. Во-первых, спросите себя: действительно ли рутинные и бытовые задачи требуют всего вашего внимания? Обычно это не так. Часть внимания вполне можно уделить творческой деятельности. Английский редактор и писатель Альфред Ричард Оридж как-то сказал: «В жизни учитесь всегда ходить с левой ноги». Он имеет в виду (при условии, что вы правша), что составлению списков покупок и прочим повседневным делам можно посвятить «вторичную» энергию, ее остатки,



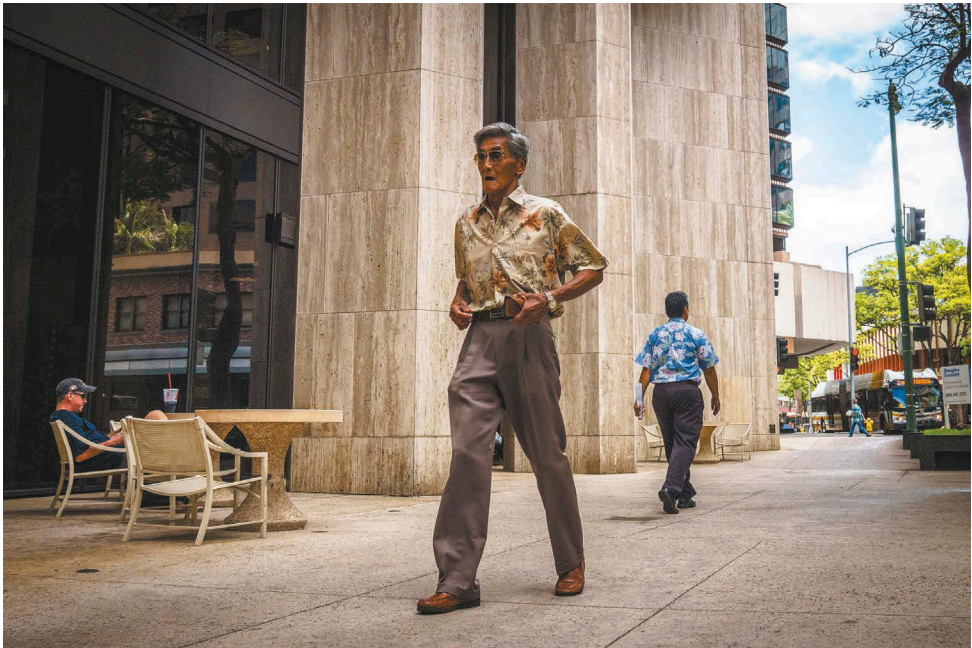
Мыс Кеалайкахки на острове Кахоолаве, Гавайи, фотограф: Дэвид Ульрих

а первичную, доминантную, и внимание следует отдать тому, что для вас важнее всего: творчеству и всему, что имеет для вас высшую ценность. Вы можете заключить с собой сделку. Пообещайте себе, что будете уделять фотографии и сопутствующим занятиям (наблюдению и творческому развитию) определенное количество времени в неделю или в день. И держите свое слово. Остальное время пусть принадлежит вашему «животному» существу, которому нужно искать пищу, кров, близость, брать на себя обязательства перед другими и выполнять рутинные задачи.

Итак, в отведенное время вы начинаете заниматься творчеством — какую роль здесь играет внимание? Рассмотрим его как навык, который можно укрепить. Находясь по ту сторону объектива, вы добиваетесь двойной осознанности, о которой мы говорили выше. Пятьдесят на пятьдесят — вот секрет. Половина внимания направлена на объект или разворачивающиеся события, вы пристально наблюдаете за нюансами, деталями и подлавливаете момент, когда что-то приоткроется вашему взору. Другая остается внутри и наблюдает за откликом, который вызывает в вас объект: мыслями, чувствами, ощущениями, внешними импульсами и озарениями, исходящими от глубинного разума. Чувственное взаимодействие между вами и объектом в процессе съемки определяет индивидуальность вашей работы. Благодаря ему фотография насыщается качеством и содержанием вашей мысли, вашей точкой зрения, эмоциональным пониманием и самой вашей природой.

В книге «Дзен и искусство ухода за мотоциклом» Роберт Пёрсиг* пишет, что качество достигается «в промежутке» и не обязательно зависит от субъекта или объекта, а может быть следствием взаимодействия между наблюдателем и предметом наблюдения. Разумеется, порой оно происходит на уровне восприятия и в физическом мире. У фотографов есть понятие «физический Photoshop»: вместо цифровой обработки можно физически взаимодействовать со сценой, убирать из нее лишнее, использовать отражатель или вспышку, контролируя освещение, перемещаться в поисках самой выигрышной точки съемки. Работой фотографа движет внимание к этому «промежутку», наблюдение за тем, как перекликаются ваш замысел и реальность.

* Издана на русском языке: Пёрсиг Р. Дзен и искусство ухода за мотоциклом. М.: Neoclassic, АСТ, 2017.



Мой ученик Тайсон Осиро часто медитирует в тишине, прежде чем снимать людей. Это помогает ему сильнее сосредоточиться на настоящем моменте (Танцовщицы хула; Городской герой © Тайсон Осиро)

Это внимание скрупулезно и возникает в тихом уме. Сосредоточение высвобождает внутренний огонь творчества, но его нужно постоянно подпитывать. Внимание имеет тенденцию углубляться, но любые отвлекающие факторы легко нарушают его. Как вам наверняка известно, отвлечения — из-за разных устройств или другого источника, внешнего или внутреннего — происходят часто и мешают сосредоточению, которого вы с таким трудом добивались. Есть много способов усиления внимания и упражнений по применению его многочисленных ресурсов.

Попытайтесь регулярно фокусироваться на так называемой *le pont d'appui*, точке приложения — месте, где ваше тело соприкасается с инструментом (камерой). Например, в процессе съемки сосредоточьтесь на точке соприкосновения пальцев и камеры или месте, где глаз встречается с видоискателем. Я часто направляю внимание в точку соприкосновения ног с землей, сосредоточиваюсь на весе и движениях тела при перемещении в пространстве. Непосредственное ощущение этих точек, контакт внутреннего и внешнего, помогает поддерживать широкую осознанность, необходимую в творчестве. Занимаясь цифровой обработкой фотографий, можно направлять внимание в точку соприкосновения руки и мыши или трекпада или оставаться внутри и наблюдать за происходящим в нервной системе и мозге, синхронизацией между мозгом и меняющимся изображением или потоком слов на экране (это сложнее, но возможно). Ведь камера — только продолжение руки и глаза, а компьютер — нервной системы и мозга.

Знаете такую поговорку: «Без осанки конь — корова»? Стойте и сидите прямо. Осанка влияет на внутреннее состояние. Выпрямившись, перестав сутулиться, сжиматься и держать оборонительную позу, мы позволяем энергии течь беспрепятственно, становимся более уверенными и внимательными. Буддисты рекомендуют простую практику наблюдения за дыханием, тем, как оно мягко поднимается и опускается вдоль позвоночника. Это мощный инструмент уравнивания внутреннего состояния, вхождения в «здесь и сейчас» и путь к воспитанию в себе более широкой осознанности себя и окружающего мира.

Еще один способ развития внимания я называю активной эмпатией. Учитесь использовать то, что Уолт Уитмен называл невидимой рукой, сочувственно протягивать ее, прикасаясь к поверхностям и ощущая текстуру, вес и форму всего, что видите. Пусть эмпатия поможет осязать предмет всем

телом, активно вовлекаться в происходящее с помощью видения. Это называется «слушать чувствами». Попробуйте подключить всё тело к этому «прикосновению», двигайтесь и танцуйте, пытайтесь подстроиться под внутренние ритмы объекта. Свободно двигайтесь под эту музыку. Фотография — своего рода танец с предметом. Снимая, я часто ощущаю в разных участках тела форму дерева, твердость скалы, гармонии и дисгармонии происходящего в кадре, скрытые, невербальные вибрации, исходящие от человека. Когда мы внимательно прислушиваемся к своим ощущениям, мы напрямую получаем эти вибрации от объекта. И тогда весь мир становится живым существом, на которое вы можете направить свое внимание. Относитесь к нему как к одушевленной сущности.

Следующее упражнение я опасаясь рекомендую, ведь его нужно применять с большой осторожностью и вниманием. Попробуйте направить внимание и эмпатию *внутри* предмета. Какой он изнутри? Не смотрите на дерево; станьте им. Не изучайте небо; станьте атмосферой, ощутите ее глубоко внутри. Вращая в себе эмпатию и смежное качество — сострадание, вы начинаете осознавать себя частью всего сущего. Будьте осторожны. Учтите: это не полет воображения, а именно внутренняя работа с вниманием. Вы не фантазируете о том, каково быть объектом или другим человеком; вы пытаетесь постичь это напрямую, посредством органов чувств и эмпатии. С людьми этот метод может многому научить. Вы способны физически ощутить смысловую нагрузку их позы, значение взгляда и мимики, материальность эмоций. Люди «излучают» состояния в виде энергетических полей. Будьте чувствительны к этим тонким формам проявления состояний. Это поможет интуитивно определить момент, когда нужно нажать на кнопку.

Все эти инструменты развивают *навык* внимания. Но оно может быть и *качеством* с разнообразными свойствами и в этом смысле отличается от способности, которую можно развить. Наверняка вы слышали фразу: «Вы есть ваше внимание». Мы становимся тем, чему уделяем внимание. Основа фотографии — выбранный нами объект. Можно сказать, что внимание одновременно является инструментом осознанности и усиливает ее. Когда мы напрямую работаем с ним, фотография становится идеальным инструментом достижения цели, которую ставят перед собой только люди: расширения сознания. Нам сейчас это как никогда необходимо.

**Внимание —
основная валюта
фотографа.**

Хочется процитировать одухотворенную речь, произнесенную перед американским Конгрессом Вацлавом Гавелом — писателем, диссидентом, бывшим президентом Чехии и одним из самых влиятельных мыслителей XX века: «Без глобальной революции в сфере сознания ничто для нас, людей, в ближайшее время не изменится к лучшему, и катастрофа, к которой движется наш мир — в экологической, социальной, демографической сфере или просто в результате краха нашей цивилизации, — будет неминуема».

Фотографируя, мы невольно становимся более внимательными к процессам внутри нас и в окружающем мире. Нам нужно одновременно смотреть внутрь и наружу. И то, насколько глубоко мы способны нырнуть в свой внутренний мир, засвидетельствовать и осознать наши индивидуальные качества и те, что мы являем миру, напрямую влияет на то, как ясно мы видим и познаем мир. Нельзя познать мир, не обладая самосознанием. Фотография помогает обнаружить свое истинное «я», природу своей обусловленности, понять, в каких отношениях вы с собой и окружающим миром. Все это напрямую отражается в вашей работе, если вы можете взглянуть на себя беспристрастно. Не осознав свою человечность, свой потенциал, недостатки и глубинные противоречия, вы не сможете посочувствовать другим.

Так уж устроено фотоискусство: оно заставляет вас активно взаимодействовать с миром. И внимание — основная валюта фотографа. Оно необходимо вам, мне и миру. Любое живое существо сияет, когда его одаряют вниманием: растения, животные, люди. Под его лучами люди обретают смелость быть собой, залечивают раны и развиваются. Когда вы фотографируете, у вас есть возможность поделиться частицей себя и своего осознанного внимания. Ваши снимки могут отдавать, а не брать; вы можете не эксплуатировать объект, а выявлять его дух во всем его сиянии и противоречивости. В ваших руках великая сила — сила внимания.

Пробужденный дух внимательного человека затрагивает и будоражит в нас нечто глубоко сокрытое: жажду осознанности. Направляемая взглядом фотографа, камера может эксплуатировать мир, а может и исцелить его. Все зависит от зрелости и качества вашего внимания.

Больше всего надежд в меня вселяет несомненная способность человека возвыситься благодаря сознательному усилию. Хорошо, когда он способен написать картину или изваять статую, т. е. создать несколько прекрасных вещей, но куда благороднее задача быть, в моральном отношении, ваятелем и художником всей окружающей нас среды. Сделать прекраснее наш день — вот высшее из искусств!

Когда я бодрствую и во мне брезжит свет — тогда и утро.*

ГЕНРИ ДЭВИД ТОРО

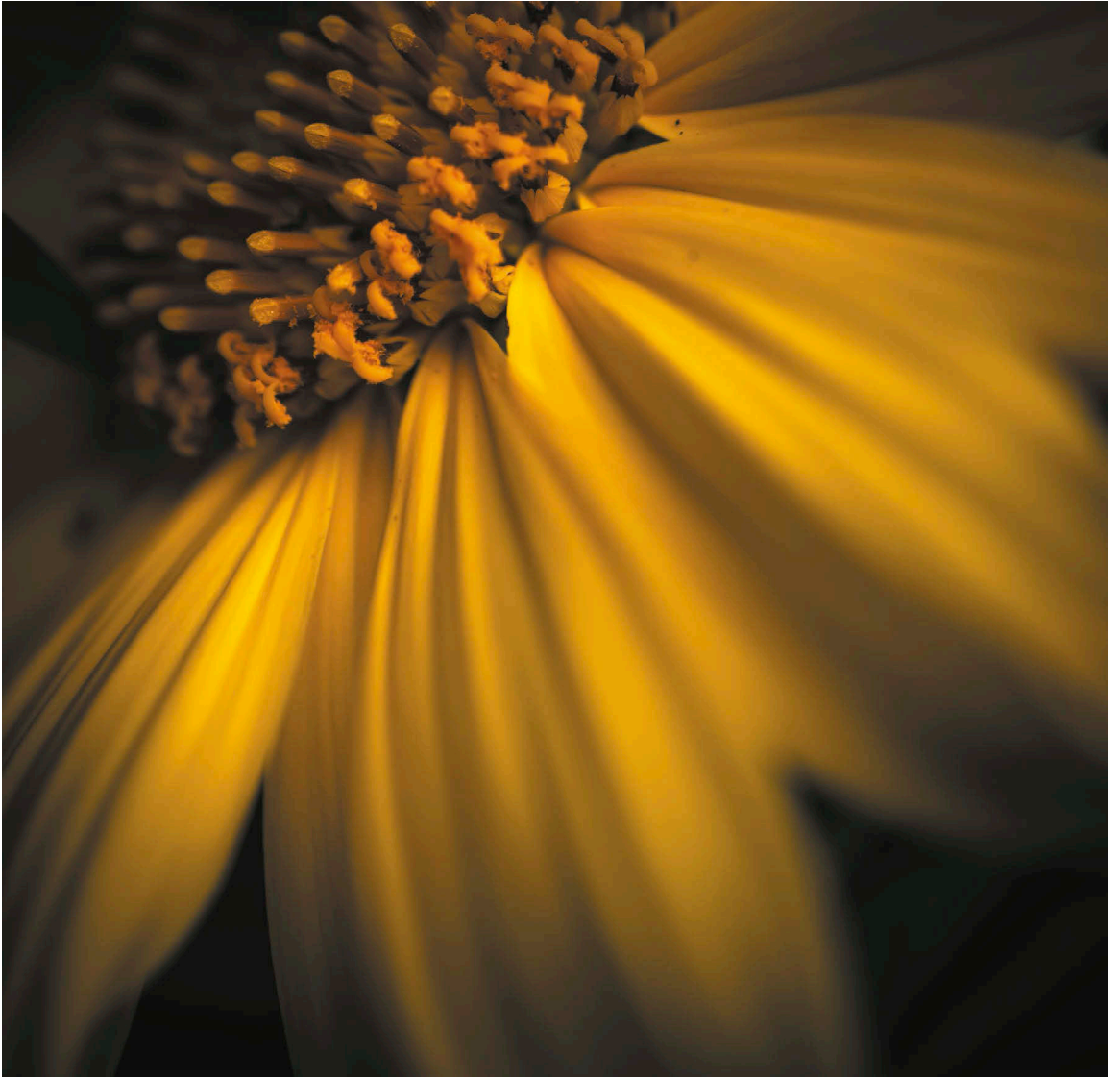
Инструменты и упражнения

УПРАЖНЕНИЕ: СТРЕМИТЕСЬ К ЕДИНСТВУ

Учитесь видеть внутренний свет. Фотографии (и люди), обладающие внутренней целостностью, сияют чуть ярче остальных. Работая фотографом, я все время ищу это внутреннее сияние или нечто похожее.

Снимая натуру, я часто спотыкаюсь о невыразительность мира; он кажется плоским. Я не чувствую энергии от объектов и снимаю на автомате. Но потом, окинув картину беспристрастным взглядом, я вдруг понимаю, что это не мир, а я невыразителен. Я рассеян, мои мысли далеки от происходящего, внимание ослаблено. Я не чувствую свое тело, не ощущаю, что я здесь, в этом месте в данный момент. Тогда я стараюсь изменить свое состояние, сосредоточиться на дыхании, ощутить твердую почву под ногами и усмирить блуждающий разум, чтобы реальность предстала предо мной во всей ясности. В творческой работе не может быть «вчера» и «завтра». Через какое-то время я начинаю ощущать нить между телом и разумом; мои глаза будто распахиваются и видят вещи такими, какие они есть. В этом более осознанном состоянии мир перестает казаться плоским и начинает резонировать, словно пробуждаясь от спячки. То, *каким* я видел этот мир во время съемки, кажется невероятным с точки зрения разума. То, что вызывает во мне отклик — место, улица, человек или природный объект, — словно

* Перевод Зинаиды Александровой.



Шепот, фотограф: Лесли Гляйм

искрится, окруженное нежным сиянием. Энергия объекта взывает ко мне. Понимаю, как странно это звучит, но именно такие места и объекты, зовущие меня из глубин своего существа, нередко становились темой моих самых знаковых работ.

Так бывает и при обработке и систематизации фотографий. Просматривая снимки на компьютере с целью рассортировать их и отобрать лучшие, я часто испытываю похожие ощущения. Иногда мне не нужно даже видеть изображение целиком. Я замечаю, что одни фотографии «сияют», а другие нет. Они обладают целостностью, изяществом и духом. Их свет и единство бросаются в глаза сразу. Для просмотра и систематизации снимков я использую программу Adobe Bridge, но вы можете установить любую другую, позволяющую просматривать мини-эскизы. Я предпочитаю миниатюры такого размера, на которых можно разглядеть детали, не больше. Как и контактные листы, миниатюры в браузере отражают последовательность съемки, развитие темы, рост вовлеченности (или ее отсутствие).

Поскольку я обучаю фотографии и мне приходится просматривать много студенческих работ, я очень благодарен цифровым инструментам, которые легко позволяют это сделать. Но мне не хватает контактных листов из пленочной эпохи. Помню, как я с лупой изучал отдельные кадры; весь творческий процесс ученика был у меня как на ладони. По контактным листам можно было сразу понять, когда человек отвлекся, а когда в процессе съемки что-то будто пробудилось. Теперь студенты сами редактируют свои работы и приносят в класс уже «переваренный» материал. На семестровых курсах я всегда назначаю личные встречи со студентами, чтобы просмотреть весь отснятый в течение семестра материал в браузере. Тут у меня нет возможности внимательно изучить каждое изображение, но я просматриваю сотни фотографий и терпеливо жду, пока какая-нибудь не поразит меня экспрессивным содержанием и целостностью.

Способность распознать целостность в фотографии и создать ее приходит с навыком и чувствительным вниманием. Когда вы работаете с объектом «на природе» и исследуете разные варианты кадрирования и освещения, настает пиковый момент: элементы сходятся, «картинка» становится именно такой, как вы задумали. Вы чувствуете этот момент, фотографируете и определенно можете сказать, что всё сделали верно. Нажимая на кнопку, вы испытываете удовлетворение.

Редактируя свою работу, ищите снимки, которые словно сияют изнутри. Отделяйте их от остальных. Сортируйте фото по категориям, помещая в отдельные группы относящиеся к развивающейся теме. Изучайте и анализируйте эти снимки. Будьте настойчивы и критичны. Оценивайте фотографии разумом и сердцем. Эмоции — ресурс, который в фотографии часто не задействуют в полной мере. В своей книге «Перипетии мысли: эмоциональный интеллект»* философ Марта Нуссбаум пишет о том, что эмоциональность не равна слезливости и сентиментальности: «Эмоции — не просто топливо, подпитывающее психологический механизм разумного существа; это *часть разума*, сложная и запутанная». Эмоциональный интеллект способен распознать свойства объекта или фотографии, которые не увидит интеллект обычный. Чувствительность к своим эмоциям поможет понять, какой визуальный материал применить.

Обработка и сортировка фотографий — творческое упражнение и одновременно тренировка критического ума. Иногда стоит добавить в группу одно или несколько изображений, и общее впечатление сразу усиливается (то же может происходить, если убрать один или несколько снимков). Следите за тем, как меняется смысл группы, когда вы перемещаете смежные снимки. Иногда они ослабляют впечатление друг от друга, а иногда поддерживают друг друга и помогают выразить то, что вы в них закладываете. Часто визуальные формы на одной фотографии соотносятся с формами на другой, и глаз зрителя легко скользит от одного снимка к другому.

Мастер дзен и фотограф Джон Дайдо Лури описывает свой процесс редактирования снимков: «Когда я редактирую серию фотографий, являющихся частью одной темы, я прикрепляю их на стену, мимо которой часто прохожу. Периодически я смотрю на них и вижу, что какие-то снимки производят на меня сильное впечатление. Я снимаю те, что не привлекают взгляд. Тогда между оставшимися фотографиями возникает пустота. Какие-то складываются в пары, и я вешаю их рядом. Пары начинают привлекать к себе другие пары или отдельные изображения, и так постепенно выстраивается последовательность, подчеркивающая выразительность каждого снимка».

* Nussbaum M. C. *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge University Press, 2003.

Я много раз переживал нечто подобное. Сортируя снимки и выстраивая последовательности, перемещая одни и убирая другие, вы безошибочно определите момент, когда группа начнет производить целостное впечатление. Для разных методов презентации (сайт, книга, портфолио, выставка) порой нужно расположить снимки в разном порядке.

Последнее, о чем не стоит забывать: время — лучший редактор. Просматривайте фотографии за недели и месяцы, когда воспоминания об условиях съемки ослабнут. Вы увидите, что сильные изображения выдерживают испытание временем, а слабые нет. Когда вы просматриваете свое творчество в «зеркале заднего вида», выстраивать изображения намного легче; как правило, именно такие подборки производят самое сильное впечатление.

УПРАЖНЕНИЕ: ПРАВОПОЛУШАРНОЕ РИСОВАНИЕ

Как и фотография, рисование — краеугольный камень постижения визуальных искусств. Когда вы рисуете, ваши рука, глаза и мозг синхронизируются. Вы учитесь распознавать плоскости, текстуры, пространственные отношения, видеть объем, негативное пространство и особенности освещения. Чтобы выполнить упражнения из этого раздела, не нужно быть опытным художником. Вам понадобятся простой графитовый карандаш и чистый лист бумаги.

Для начала потренируйтесь изображать контуры. Сядьте напротив объекта и внимательно рассмотрите его. Выберите точку, с которой начнете рисовать, «обводите» объект взглядом, а рука пусть следует точно за ним. Рисуйте и контур, и текстуру, и все детали, но не смотрите на рисунок, разве что для того, чтобы понять, где ваша рука. Ценность упражнения в процессе, а не в результате. Когда вы смотрите на объект, ваш организм ощущает, что вы видите, и рука идет следом. Попробуйте в рисунке «пощупать» объект и ощутить его свойства. Наносите контур, чувствуя глубокую связь между рукой и глазами. Детали рисуйте внимательно. Их тоже можно ощутить физически: тонкие и изящные или широкие, крупные, — а рука пусть повинуется взгляду. Активная эмпатия, о которой я говорил чуть выше в этой главе, становится способом «проникнуть» внутрь объекта, ощутить все детали и непосредственно отреагировать движениями руки и карандаша. Взгляд путешествует по контуру объекта, а рука следует за ним. Внимание и действие синхронизируются.

Второе упражнение — не для слабых духом. Тут нужны смелость и признание собственной уязвимости. Сядьте напротив другого человека на расстоянии примерно 1–1,5 м. Пусть в руках у вас обоих будут бумага и карандаш. Вам предстоит нарисовать лица друг друга, не глядя на бумагу. Единственный раз, когда можно посмотреть на нее, — в самом начале, чтобы определить точку, откуда вы начнете. Взгляд «обводит» контур и детали лица вашей модели, а рука следует за ним. Раскованными линиями изобразите форму лица, текстуру кожи, освещенные и затемненные участки. Понаблюдайте, как растут волосы, и синхронизируйте ритмичные движения руки, выписывающей завитки, с движением взгляда.

Внимание должно быть полностью приковано к лицу вашей модели. Рука — всего лишь покорный слуга взгляда. Пусть каждая деталь лица, воспринимаемая взглядом, превращается в движение руки. Не хитрите и не смотрите на бумагу, даже если очень хочется. Будьте дисциплинированными и не заикливайтесь на результате.

В этом упражнении вы наблюдаете, но и за вами наблюдают. Осознаёте ли вы свое «я» глубже под взглядом партнера? Постарайтесь не стесняться и не робеть. А главное — не смейтесь. Смех нарушает концентрацию. Попробуйте сфокусировать взгляд на пространстве между вашими глазами и глазами партнера. Взгляд может получать и передавать информацию. В данном случае вы стремитесь не делать ни того ни другого, а сосредотачиваетесь на промежуточной точке, где проекция и эмпатия вступают во взаимодействие. Это упражнение обычно занимает не более пяти минут. Закончив его, посмотрите на ваши рисунки. Когда мы делаем это упражнение в классе, студенты часто удивлены своими набросками. Они выглядят грубо, но выявляют черты характера и часто похожи на карикатуры.

Последнее упражнение выполняется с завязанными глазами. Не просто закройте глаза, а завяжите их платком или шарфом. Рисуйте, что чувствуете. Пусть картинка спонтанно возникает в вас, а движения руки управляются вашим текущим состоянием. Уделите этому упражнению 3–5 минут и позвольте вашему существу вылиться на бумагу. Еще одна интересная разновидность этого упражнения: рисуйте, что слышите. Разверните свою осознанность на 360° и прислушайтесь. Старайтесь уловить любые звуки, не только внешние, но и внутренние: дыхание и процессы в теле. Последняя разновидность упражнения, на первый взгляд, противоречит всему, что вы знаете

о фотографии. Снимайте с завязанными глазами. Ориентируйтесь в мире при помощи органов чувств и транслируйте свое восприятие. Прислушивайтесь к своим чувствам и фотографируйте. Пусть камерой управляют органы чувств и интуиция. Выполняйте это упражнение в безопасном месте, чтобы не получить травму, или под наблюдением.

Восприятие затрагивает организм целиком и не ограничивается зрением. Каналов чувственного восприятия гораздо больше. Фотография и рисование — ценные инструменты, позволяющие достичь более высокого уровня осознанности и открыть в себе другой уровень видения, тот, в котором левое и правое полушария мозга действуют сообща. Это состояние повышенной восприимчивости точнее соответствует человеческой природе и позволяет нам видеть вещи как есть, ощущать свое единение с ними.

УПРАЖНЕНИЕ: РЕГУЛЯРНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Самый надежный инструмент развития осознанности и внимания — регулярная практика наблюдения и концентрации. Это могут быть занятия медитацией, йогой или тайцзицюань. Предметом вашего изучения становитесь вы сами. Цель медитации и йоги — проложить нить между умом и телом и добиться их единства. В «Йога-сутрах» говорится, что цель йоги — воспитание тишины ума, прекращение круговорота мыслей с целью пробуждения «невыбирающего осознания» (Кришнамурти). Лишь пробудившись внутренне и обнаружив в себе глубокий источник осознанности, на которую способен ваш разум, можно стать истинно внимательным к происходящему в мире. Индийский ученый и толкователь «Йога-сутр» Рави Равиндра пишет об осознанности: «Ученые говорят, что, когда ум молчит и ни на что не отвлекается, в человеке восстанавливается первоначальное состояние интеллекта или сознания, во много раз превосходящее возможности рационального мышления. Это сознание скорее соответствует прямому восприятию, чем обдумыванию и анализу».

Цель дзен-буддийской медитации *дзадзен* — достижение открытого и восприимчивого сознания. В этой книге я не планировал обучать дзадзен, да у меня и нет для этого достаточной квалификации. Но могу дать несколько советов. Поищите центры дзен, где проводят групповые медитации, или центры, где практикуют другие виды буддийской медитации, например випассану.

В уроке 2 я уже говорил о том, как важна регулярная практика сидячей медитации. Еще раз изучите раздел «Упражнения и инструменты» из урока 2, вспомните, какой должна быть правильная поза для медитации, и освежите в памяти основы. Здесь я рассмотрю конкретно дзадзен и прочие методы медитации. В основе дзен-буддизма лежит практика, а не теория и поклонение божествам. Космология практически отсутствует; все связано с опытом переживания «здесь и сейчас». В буддизме считается, что реальность постоянно меняется. «Я» — придуманное понятие; благодаря медитации разрушаются барьеры между «я» и потоком жизни. В медитации дзадзен ваша конечная цель — переживать мир таким, каков он в данный момент. Вы сосредотачиваетесь на дыхании и наблюдении за возникающими и исчезающими мыслями. Если вы отвлекаетесь и «цепляетесь» за мысль, нужно начать сначала, вернувшись к наблюдению за дыханием. Дополнительная точка сосредоточения в дзен-медитации — концентрация на *хара*, области чуть ниже пупка. Это центр тяжести, благодаря которому вы поддерживаете как физическое, так и умственное равновесие. Медитируя по 15–20 минут в день, со временем вы ощутите усиливающиеся изменения. Когда будете готовы, время практики можно увеличить до получаса.

Джон Дайдо Лури пишет: «По мере того как внимание концентрируется в точке хара, возникает чувство легкости и пружинистости. Это *ци*, жизненная сила, пробуждаемая источником вашего вдохновения. Ци означает силу не только физическую, но и духовную. Если произведение искусства не обладает ци, оно безжизненно. Если в нашей жизни отсутствует ци, ей не хватает красок.

Ци живого существа или объекта — его дух. Дыхание живой силы, рождающее и пропитывающее все живое и все происходящее на Земле. Ци пробуждается благодаря интуиции, а не интеллекту».

Из единства тела и разума истекают сила характера и истинный дух. Мы обретаем истинное «я» и начинаем видеть мир с безграничным состраданием и пониманием.

Мастер дзен Догэн, монах, живший в XIII веке, оставил нам такие строки:

Созерцая форму единством ума и тела,
Слыша звук единством ума и тела,
Мы познаем их истинную сущность.

Быть значит существовать в этом мире, взаимодействовать с ним. Взаимодействие без привязанностей означает истинную свободу. Практика дзадзен учит нас тому, что на самом деле значит «я есть», и помогает понять, что мы пока только приближаемся к обретению своего истинного «я». Не уклоняясь от препятствий, которые непременно встретятся вам на пути внутреннего развития, реализуйте свой творческий и человеческий потенциал в рамках прямого опыта. Дзадзен предоставляет самые благоприятные условия для этого.

А фотография, с упором на осознанность и необходимость полностью присутствовать в текущем моменте, неизмеримо помогает нам на этом пути.

Какая цель первична? Зачем мы подключаем к занятиям фотографией практику созерцания? Чтобы совершенствовать свое ремесло или жить более полноценно? Но что, если мы будем воспринимать фотографию и любую деятельность как способ обрести целостность человеческого существа, предложить свое уникальное видение и навыки миру и занять свое место в потоке истории и культурном развитии? Эта глава и упражнения в ней призваны прежде всего помочь вам в личном развитии и уже потом в карьере фотографа. И вся эта книга пронизана моим искренним пожеланием вам обрести свое истинное «я».



Сбор сахарного тростника может сопровождаться сжиганием гектаров стеблей дотла в предзакатном свете — и апокалиптическое пламя освещает землю. Это моя первая фотография в новом тысячелетии. Для меня она символизирует последствия человеческой деятельности на Земле. (Сахарный тростник горит, Мауи, Гавайи, 2000 © Дэвид Ульрих)

Фотография и личностное развитие, кошмары и удовольствия цифрового века

В XX веке фотография считалась великим новым искусством. Тому, кто хотел стать профессионалом в этой области, предстояли серьезные денежные траты, и само обучение было сложным. Сейчас, в XXI веке, фотография стала великим демократическим искусством. Сотовые телефоны и цифровые технологии сделали ее более доступной и простой, и почти каждый житель развитой страны сейчас имеет все возможности стать фотографом. Специалистам с большим опытом это распространение, простота современных камер и качество фотографий кажутся невероятными. Сегодня в нашем распоряжении столько инструментов (или, если хотите, игрушек), что просто диву даешься.

Но все, что производит на нас сильный эффект, может вызывать зависимость. В небольших дозах алкоголь, никотин, психотропные препараты и наркотики обладают мощными ритуальными и лечебными свойствами, но, если ими злоупотреблять, вред от этого может ощущаться на протяжении нескольких поколений. Мне кажется, все то же самое можно сказать и про «употребление» технологий.

Камеры и цифровые технологии — ценнейший инструмент коммуникации. Они позволяют нам вести новый образ жизни и могут способствовать личностному и культурному развитию. Посудите сами: вся эта книга посвящена фотографии как инструменту глубокого пробуждения личности, развития восприятия и творческих способностей. Но где высок потенциал, там высоки и риски.

Сегодня мы часто сталкиваемся с настоящей зависимостью от интернета, подобной наркотической; а к восприятию стали относиться как к обработке битов информации, поступающих с электронных экранов. «Погугли» — вот новый лозунг цифровой эпохи. Что будет, если люди прекратят думать и будут только гуглить? Пока они свободно предаются комфорту цифровой эпохи и потребительским радостям, что происходит с их мозгом? Готовы ли они смириться с отупением и переходом на клиповое мышление, какие общественные и генетические последствия ждут следующее поколение?

Что произошло с нашей способностью жить? Мы должны взять на себя ответственность и использовать технологии так, чтобы они служили нам и были инструментом личностного развития. Я написал эту книгу в том числе и чтобы показать, как технологии могут сосуществовать с традиционными практиками личностного развития, такими как дзен-буддизм. Я не гуру и не достиг просветления, но для меня нет ничего ценнее поисков осознанности, расширения ее границ и пробуждения творчества. Я работаю над этим каждый день, и технологии становятся моим подспорьем. Но на каждом шагу я вижу, как фотографию и цифровые технологии используют, чтобы подпитывать зависимость и раздувать свое эго, и в голову невольно закрадывается мысль — *а не используют ли технологии нас?* На своем примере и примере моих учеников я вижу как позитивные, так и сомнительные эффекты технологической революции.

За десятилетия преподавательской деятельности я наблюдал у учеников несколько тенденций, совпадающих со скачками технологического развития. Во-первых, ослабла способность сосредоточиваться на длительное время: например, читать книги целиком или удерживать в голове факты и цифры (телефонные номера, таблицу умножения, даты исторических событий). В противовес этому существенно усилилась способность воспринимать информацию в огромных объемах, как правило из интернета; кроме того, ученики знают, где искать необходимые факты. Но им не хватает способности поместить эти факты в широкий контекст. Однако профессор психологии из Гарвардского университета Дэниел Уэгнер называет этот способ восприятия информации транзакционной памятью и считает, что компьютеры и поисковики в наше время становятся буквально продолжением разума. Во-вторых, у сегодняшних студентов более развита когнитивная гибкость, они быстро переключаются между параллельными задачами,

но менее способны применять критическое мышление и сосредоточенный анализ. Уэгнер соглашается, что влияние технологий на разум по-прежнему не до конца понятно: «Никто не знает, как воздействуют эти инструменты на логическое мышление». В-третьих, у нынешних студентов очень высоко развиты навыки визуального восприятия — как правило, это следствие видеоигр и обработки большого количества визуальных данных из интернета, а также широкая доступность средств творческого самовыражения.

В последнее десятилетие я стал свидетелем усиливающейся тенденции, жертвой которой становятся в основном миллениалы и подростки чуть младше (поколение нынешних студентов). Я называю его зависимостью от «я», или чрезмерным отождествлением со своим «я». Я не социолог, но отлично вижу многочисленные факторы, способствующие этому нездоровому состоянию: чрезмерный акцент на развитие высокой самооценки в начальном образовании; синдром гиперопекающего «родителя-вертолета»; непрерывная визуальная атака глянцевого изображения из СМИ, прославляющих все поверхностное; система культурных ценностей, искажающая смысл понятия «стремление к счастью». Зацикленность на себе также прослеживается в повальном увлечении экстремальными видами спорта, бесконечными путешествиями и отчаянными поисками новых впечатлений, главной целью которых становится адреналиновый и допаминный кайф. Поколение X и беби-бумеры тоже от этого не застрахованы. Такой нарциссизм свойственен людям Запада, практикующим йогу и прочие направления духовного развития, многим художникам и технократической элите. Кен Уилбер называет эту повернутость на якобы благородных поисках заслуженного благополучия и «праведной» жизни переодетым эго. Бум селфи в фотографии — никакое не «течение», а *симптом* этого всеобщего помешательства.

Откуда в нас потребность фотографировать? Многие художники верят, что сила искусства способна пробудить в нас истинное восприятие, отразить реальное состояние и стать зеркалом этого мира. Они беспрестанно бросают себе вызов и стараются достичь более глубокого понимания и художественных высот, отбрасывая устои силой своего воображения.

Современные дети часто растут в «огороженной» среде, где притуплены все впечатления. Я призываю студентов всех возрастов развивать воображение и уделять время свободной игре; постигать мораль, которую способны

сообщить нам лишь сказки и фантазии. Я помогаю студентам подключить активное воображение и визуализацию и осознать, что у каждого из нас есть свой язык символов, который проявляется в снах, интуитивных озарениях и творчестве. Многие мои ученики никогда даже не пытались проверить, что лежит за пределами их рационального восприятия, и не занимались практиками расширения сознания. Нынешний культурный климат не поощряет попытки заглянуть в себя, но этот импульс силен в человеке во все времена. Потому он и вытекает в самое доступное, лежащее на поверхности: селфи.

Если бы мы проходили этот курс «вживую», я предложил бы вам гораздо больше упражнений, способствующих росту интенсивности восприятия, рассказал бы больше историй и показал произведения искусства, способные стимулировать подсознание, сблизил вас с людьми, которые заставляли бы вас преодолевать себя и учиться критическому и эмпатическому мышлению. Мы бы обсудили волнующие, безумные идеи, подобные тем, что обнаруживаются в великих литературных произведениях. Согласно научным исследованиям, студенты, читающие классику, более способны к эмпатии и сложным формам мышления. Я бы не дал вам спать до зари, и мы бы вели глубокие и противоречивые споры, а потом отправились фотографировать рассвет. Я бы создал среду, в которой вы встретились бы со своим истинным «я». И все это время был бы рядом.

ИЛЛЮЗИЯ РАЗДЕЛЕННОСТИ

В буддизме считается, что эго — ловушка и «придумка» нашего разума. Это обманчивое чувство собственной важности и ощущение того, что «я» и мир разделены; в него легко поверить и привязаться к нему. «Я» перетягивает внимание на себя, препятствует ясному видению и укореняет нас в иллюзорном восприятии реальности. В данном случае речь не об эго, т. е. сознательной части вашей личности. Это обманчивое представление о себе, которое мы упорно поддерживаем; хрупкая, искусственно сконструированная личность, которую вы показываете окружающим, а порой и сами начинаете в нее верить. Эго не дает проявиться глубинным слоям вашей натуры. У каждого человека есть этот фальшивый слой, и именно он заставляет нас думать, что мир крутится вокруг нас. Практик дзен и ученый Дайсэцу

Судзуки в своих «Очерках о дзен-буддизме»^{*} пишет о том, что скорлупу эго, в которой мы живем, не так просто перерасти.

Пики творческой деятельности и поразительные открытия возникают далеко за пределами эго благодаря взаимобмену между окружающим миром и глубокими слоями мира внутреннего. Эго поработает нас, заставляя верить, что материальная, поверхностная реальность и есть истина, в том числе о нас самих. Но когда мы скользим по поверхности жизни и нами управляют поверхностные предпочтения, симпатии и антипатии, мы реализуем ничтожную часть своего потенциала, своей природы. Буддизм и другие традиции учат, как выйти за пределы эго. В дзен-буддизме различают два вида ума: думающий и наблюдающий, который умеет видеть себя. Чтобы подняться над эго, вы сперва должны увидеть эго и познакомиться с ним очень близко. Тогда вы сможете наблюдать за эго настойчивым деградирующим воздействием на ваше сознание и природную мудрость.

**Пики творческой
деятельности и поразительные
открытия
возникают далеко
за пределами эго.**

В начале поисков творческого самовыражения человек часто не видит и не замечает ничего, кроме своего эго. Но со временем оно само осознаёт свои ограничения и ущербность во взаимодействии с окружающими и творческой работе. Кен Уилбер утверждает, что эго участвует в собственном разрушении.

Для начала попробуйте понаблюдать за своими фотографиями и мотивацией. Почему вы снимаете? Хотите донести что-то до мира или просто выставить себя напоказ? Рассмотрите свои селфи, фотографии еды, шедевры, снятые перед зеркалом в ванной. Играть с эго забавно, увлекательно, безвредно и даже полезно, если вы знаете, где эго место, и не принимаете его всерьез. Но такие фотографии в вашей ленте могут нанести вред окружающим, если те не столь внешне привлекательны, худы или мускулисты, как вы. Даже снимки еды из дорогих ресторанов или частые автопортреты в экзотических местах могут быть невыносимым зрелищем для человека, который едва сводит концы с концами. Постоянное выставление себя и своей жизни напоказ может навредить самооценке и самовосприятию окружающих. Призываю всех понаблюдать за своей мотивацией

^{*} Издана на русском языке: Судзуки Д. Т. Очерки о дзен-буддизме. В трех частях. СПб.: Наука, 2002–2005.

и изучить воздействие своего эго на себя и других. Во всем можно соблюдать умеренность. Если вы — художник, даже в Instagram и Facebook, вы ответственны за благополучие ваших зрителей.

Второй этап работы с эго обнаруживается в парадоксах, подобных коанам в дзен-буддизме, и на первый взгляд неоправданной строгости учителей. На этом этапе вы помещаете себя в условия, где рациональное мышление и эго не могут найти верный подход или правильный ответ. Иными словами, вы стремитесь к непознанному, потрясению неизведанным. Бетти Эдвардс дает своим ученикам задание рисовать предмет с натуры, перевернув его вверх ногами; тем самым она заставляет их разрушить стереотипы разума, привыкшего навешивать ярлыки. Многие упражнения в этой книге призывают нащупывать пределы своих возможностей и раздвигать их, радоваться неоднозначности и приветствовать

Глядя в объектив с уважением и вниманием к миру, вы обретаете волшебную силу и убиваете дракона эго.

дискомфорт ради обучения. Я не хочу, чтобы ваше эго чувствовало себя в безопасности; оно должно чувствовать угрозу, чтобы проявилась ваша истинная человеческая сила и мудрость.

Третий и последний аспект преодоления эго — покорность. Я знаю, что для многих это слово эмоционально окрашено, но более точного определения подобрать не могу. Это не означает, что вы слепо повинуетесь; я имею в виду сознательное согласие со своей внутренней мудростью. Приступая к работе над книгой или фотопроектом, я часто опираюсь на многолетние наработки — размышления, наброски, жизненный опыт. В одно мгновение в моей голове вспыхивает интуитивное знание, показывая мне охват и структуру предстоящего проекта. Моя первая реакция — «ого!» Я преклоняюсь перед мудростью глубинного разума. Но после «ого!» сразу следует «о черт!», ведь теперь я должен повиноваться импульсу и приступить к работе.

С учетом всего вышесказанного эго необходимо для жизни, поддержания здоровых границ и самооценки; оно — незаменимый буфер, защищающий нас от опошляющего воздействия и опасностей этого мира. Эго — и бытовая смекалка, и умение эффективно функционировать в обществе. Но оно не должно вами управлять. Оно призвано служить вам, сознательно покоряться интуиции и мудрости глубинного разума.



Индийский океан © Хэнки Коэнтъеро

Глядя в объектив с уважением и вниманием к миру, вы обретаете волшебную силу и убиваете дракона эго. Акт наблюдения запускает поток сознания. Очень внимательно наблюдая за собой, окружающими и миром, вы начинаете видеть взаимосвязь и единство всего сущего. Со временем расширение осознанности приводит к тому, что вы избавляетесь от иллюзии разделенности. Мы смотрим «наружу» и видим страдания окружающих; смотрим внутрь и наблюдаем собственные противоречия, благодаря этому переживая моменты прозрения, которые учат нас смирению и внушают желание исцелить мир, чего бы нам это ни стоило. Творчество способствует целостности нашего существа, а наблюдение помогает постичь суть вещей. Только тогда мы начинаем создавать искусство, становясь осознанными участниками чего-то большего, общей реальности.

Мне как фотографу редко, но все же открывались моменты, когда я видел мир единым целым, частью которого я тоже являюсь, и осознавал свое место в нем — не путем рационального осмысления, а в ходе таинственного процесса наблюдения, видения и слушания бьющегося сердца мира.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПРАКТИКА ДЗЕН

Для большинства людей современные технологии — сильнейший отвлекающий фактор. Эта болезнь широко обсуждается в книгах и СМИ. Автор книги «Без суеты» Карл Оноре* утверждает, что среднестатистический работник офиса раз в три минуты отвлекается на звонок, электронную почту, сообщение и подобные «важные» дела. А Глория Марк из Калифорнийского университета в Ирвайне обнаружила: чтобы вновь сосредоточиться на первоначальной задаче, офисному работнику нужно в среднем 25 минут. По опыту я знаю, что художникам и фотографам требуется гораздо больше 20 минут непрерывной концентрации, чтобы запустить творческий процесс. И что же делать? Как жить сосредоточенно и уделять безраздельное внимание происходящему, когда вокруг столько мощных отвлекающих факторов? Предлагаю превратить врагов в союзников. Технологии могут стать нашим талисманом, который поможет пробудить зарождающийся творческий интеллект.

* Издана на русском языке: Оноре К. Без суеты. Как перестать спешить и начать жить. М.: Альпина Паблишер, 2017.

В этой книге я привел много упражнений, в которых фотография становится средством пробуждения осознанности. Можно ли пойти дальше и рассматривать цифровые технологии *в целом* как такое средство? Вспомните, как мастера дзен применяли для демонстрации своего учения исторические реалии своего времени. В дни, когда на Земле свирепствовали войны и правил меч, а жизнь человека зависела от владения боевыми искусствами, они обучали адептов фехтованию и стрельбе из лука. Эти навыки не только обеспечивали выживание, но и оттачивали внимание практикующего и способствовали обретению внутренней целостности. Мы можем сделать то же. Само свойство современных технологий захватывать и отвлекать внимание может стать ключом к их превращению в инструмент внутреннего роста и развития. Технологии можно приручить.

Начнем со связи замысла и внимания. Концентрация — волевое действие. А отвлечение, напротив, происходит на автомате. Дзен-медитацией можно заниматься просто так, а можно воспринимать ее как подготовку к трудностям, с которыми вам придется столкнуться в жизни. Фотография отлично воспитывает внимание, поскольку требует присутствия в настоящем моменте как в процессе съемки, так и при обработке фотографий.

А как же остальной ваш опыт общения с гаджетами? Когда вы постоянно проверяете почту и чаты, ваше внимание рассеянно. Смиритесь и признайте, что это так. Помните, что цель дзен — увидеть вещи такими, какие они есть. Отойдите на шаг и наблюдайте за процессом. Станьте свидетелем этих действий, осознайте, какую сильную тягу вы испытываете к ним, и не пытайтесь пока ничего менять. Когда мы наблюдаем за собой, возникает новое внутреннее состояние. Вот вы видите, как играете на телефоне или бесцельно бродите по интернету. Вы даже можете поймать себя на зависимости от этой «страны чудес» и блестящих игрушек. Поначалу это вас тревожит. Со временем, прилежно наблюдая за собой, вы заметите сдвиг во внимании. Сам акт наблюдения станет важнее того, за чем вы наблюдаете. Когда этот момент наступит, вы ощутите свободу от повседневных отвлечений. Теперь вы твердо укоренились в роли свидетеля и открыли в себе чистую осознанность бесстрастного разума.

Обмен сообщениями или общение в интернете могут напомнить, что пора заглянуть в себя и почувствовать свое тело. Как в медитации дзен,

попытайтесь осознать, где вы находитесь, засвидетельствовать текущий момент и понять, что сейчас вы отвлекаетесь. Главное — увидеть это. Не нужно осуждать себя, просто осознайте свое состояние. Со временем вы начнете ценить эти мощные инструменты и поймете, что их можно использовать для воспитания в себе человечности, а не взращивания своего эго. Вы вступите во взаимоотношения с цифровыми технологиями и перестанете быть их жертвой.

Замечая свою рассеянность и ее воздействие на окружающих, мы часто испытываем угрызения совести. Нужно быть благодарными за эти «звоночки». Шерри Тёркл, автору книги «Учимся разговаривать: значение разговора в цифровую эпоху»*, принадлежат строки, которые глубоко отзываются во мне и вторят моему личному опыту: «Каждый раз, когда вы проверяете телефон в компании, вы получаете дозу стимуляции, нейрохимический „укол“, а теряете то, что сейчас сказал, почувствовал, имел в виду друг, учитель, родитель, любимый человек, коллега».

Благодарность за жизнь и уважение к тому, что хотят сказать окружающие, помогут поддержать внутреннее равновесие и напомнят, что нужно стремиться к осознанности. Я очень рад, что у нас есть возможность пользоваться цифровыми технологиями. Я могу делать снимки почти со скоростью света, просматривать работы учеников и реагировать на них практически немедленно, общаться с дорогими мне людьми на любом расстоянии. Интернет стал глобальной платформой для демонстрации наших работ и реализации идей; раньше мы и представить не могли, что такое возможно. Я преклоняюсь перед новаторами и мыслителями, которые снабдили меня этими инструментами. В ходе внимательного взаимодействия с этими электронными шедеврами, отражением моей нервной системы и разума, моя творческая энергия течет беспрепятственно, а мысль обретает ясность. Мне хочется быть достойным этих мощных выразительных инструментов и выразить почтение их создателям. И я пользуюсь ими осознанно, а не автоматически и бездумно, и стараюсь не забывать слова Альбера Камю: «Когда мы осознаем каждый такой дар, опьяняющие противоречия, которыми мы можем наслаждаться (в том числе сам факт их понимания), просто неопишутемы»**.

* Turkle S. Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. Penguin Books, 2016.

** Здесь и далее перевод Ульяны Жилиной.

Далее Камю предлагает действенный рецепт: как жить, довольствуясь имеющимися инструментами. «Жизнь коротка, и тратить свое время впустую — грех. Многие говорят о том, что необходимо быть активным. Но активность — та же трата своего времени, если при этом человек теряет себя... То, что я хочу сейчас, — больше, чем просто счастье. Это осознанность».

Нелегко перейти от состояния отвлеченного внимания к концентрации на «здесь и сейчас». В этом поможет осознанное сопротивление. Философ Джейкоб Нидлман давал своим ученикам задание: выключать телевизор или компьютер в самый интересный момент, когда вы буквально липнете к экрану, а через несколько минут включать снова. Иными словами, он намеренно прерывал автоматический поток «механического» внимания. Сам Нидлман пробовал выполнить это упражнение во время просмотра сериала «Закон и порядок». Вот что он рассказывает о своем опыте: «Я не удивился последовавшей сразу за выключением чудесной тишине ума и сумел сполна насладиться моментом. Меня удивило и заинтересовало другое: совершенно новое ощущение того, как внимание возвращается от внешнего источника ко мне. Я увидел и четко ощутил, что мое внимание принадлежит *мне*. Оно мое. Я — мое внимание. В тот момент оно было почти вещественным, похожим на поток сознательной субстанции — моего „я“, — возвращающийся ко мне и снова населяющий меня, мое тело, сидящее в кресле. И вместе с этим неповторимым ощущением возникло сильное потрясение и даже укор, а может, и страх, что я так спокойно позволил своему „я“ покинуть себя и отдалиться от себя — и меня это ничуть не беспокоило... Раньше я часто слышал фразу „Я есть мое внимание“. Теперь она обрела для меня смысл. Я прожил ее на своем опыте и лично удостоверился, что это правда».

Проводите такой эксперимент время от времени. Вы сможете продвигаться вперед, если увидите и примете свою личную реальность, посмотрите ей в лицо. Вам действительно необходимо подойти к телефону прямо сейчас или это может подождать? Осознанное сопротивление поможет укрепить внимание и раз за разом практиковать возвращение к моменту «здесь и сейчас». Когда вы прерываете мощный поток, высвобождается энергия, которую можно использовать для более осмысленных целей. Вы можете вновь направить внимание на себя или людей и объекты, которые действительно его заслуживают. Римский император Марк Аврелий

Осознанное сопротивление поможет укрепить внимание и раз за разом практиковать возвращение к моменту «здесь и сейчас».

писал в своих заметках: «Не позволяй эгоистичным импульсам, подобно кукловоду, дергать за нитки твои глубинные побуждения». Видимо, отвлекающие факторы — не такой уж новый феномен, ведь эти строки были написаны во II веке нашей эры. Нам нужно учиться направлять отвлекающие силы в правильное русло и не позволять им завладеть нами.

Когда я был молод, мы с нетерпением ждали выхода очередного альбома Боба Дилана и The Beatles и новых книг любимых авторов. Сейчас мы с таким же нетерпением ждем выхода нового айфона. Восхищаясь художниками и писателями, мы росли с ними, разделяли их духовные открытия и прорывы, переживали их как собственные. Мы многому у них учились. Но устройства в наших руках могут стать или творческим инструментом, или сильнейшим отвлекающим фактором, мешающим нам осознать свою общность со всем человеческим родом и настойчиво идти к истинной цели.

ФОТОГРАФИЯ В XXI ВЕКЕ

Еще недавно трудно было представить все современные способы применения фотографии. Разве всего 15 лет назад кто-то мог предположить, что цифровые камеры произведут революцию во всех сферах фоторемесла — от художественной до коммерческой съемки, от фотожурналистики до моментального фото? И мы участвуем в формировании новой реальности и нового порядка, в котором можно делать снимки, просматривать их и делиться ими сразу со всем миром, не дожидаясь одобрения и цензуры редакторов и властей. У онлайн-СМИ есть базовые соглашения и условия цензуры, но у личных сайтов и блогов их нет.

Если кто и должен быть цензором нашей работы, то это наши интеллект и ценности. Если кто и должен курировать и редактировать фотографии, которые мы размещаем, то это мы сами. Подумайте о возможностях интернета. Некоторые уже реализуются. Во время «арабской весны» сотни и тысячи фотографий и твитов рвущихся к свободе жителей Северной Африки и Ближнего Востока привели к тому, что власти Египта и Туниса вынуждены были сложить

полномочия, а президенты этих стран — уйти в отставку. Так же сместили правителей Ливии и Йемена. Когда по Восточному побережью США пронесся ураган Сэнди, фотографии журнала Time не могли передать снимки редакторам из-за отсутствия электричества. Тогда редакция Time наняла фотографов с популярными аккаунтами в соцсетях, и те при помощи мобильного интернета и Instagram вели репортаж об урагане. Вещание происходило через соцсеть, и этим фотографам удалось запечатлеть буквально каждый момент.

В нашем распоряжении есть очень мощный канал коммуникации. Не забывайте, что Instagram и Facebook — платформы для публикации снимков. Instagram дает возможность не только поиграть с популярными фильтрами, но и публиковать фотографии в любом количестве и в любое время. Вашу страницу может увидеть кто угодно в любой точке земного шара. Сейчас Facebook считается крупнейшим в мире хранилищем фотографий, во много раз превосходящим Библиотеку Конгресса и все фотобанки. Это подтверждает, что вы можете быть — и являетесь — активным создателем контента. Опубликованное вами увидят многие — все зависит от числа подписчиков. Понимая это, мы берем на себя ответственность; тут главным ориентиром становятся моральные ценности и этические принципы.

Ежедневный поток изображений, попадающих на глаза и проникающих в разум, влияет как на конкретных людей, так и на общество в целом. Я неоднократно говорил о том, как можно использовать фотографию в целях личностного роста и эволюции. Но что делать с результатами ваших стараний — со снимками? Могут ли они заставить окружающих прислушаться к внутреннему зову, который вдохновляет, пробуждает, активизирует, способствует развитию творческих способностей и глубины восприятия? И способны ли снимки подпитывать алчность и эго или подтверждать глубинные опасения человека, что он неадекватен и одинок?

Я не раз убеждался в положительном влиянии фотографии на онлайн-сообщества. На базовом уровне снимки могут передавать простую радость от пребывания в этом мире. В этом смысле фотография — способ порадоваться за себя и окружающих. Недавно я наблюдал за группой молодых японских туристов на пляже. С каким восторгом и радостью они фотографировали себя и друг друга на фоне величественного голубого Тихого океана! Они снимали на телефон и использовали палки для селфи, и это действие служило отражением их дружеского единения в момент, наполненный смехом



Поверхность этого камня в закатном свете покрыта следами от артобстрела. Этот снимок — часть большого совместного фотопроекта, снятого на гавайском острове Кахоолаве. Остров священен для гавайцев, а в 1941–1991 годах армия США использовала его как полигон для орудийных испытаний. Проект стал частью местной инициативы и помог привлечь внимание к проблемам острова; в результате Конгресс выделил 400 млн долларов на вывоз орудий с острова. Выставка объехала Гавайи и завершилась в Смитсоновском музее в 2002 году. (Обстрелянный камень © Дэвид Ульрих)

и счастьем. Все это продолжалось больше часа, и даже в конце дня я видел их объятия и палки для селфи на фоне заходящего солнца. Глядя на них, я тоже ощутил глубокую человеческую любовь к океану, в волнах которого они плескались, купались и фотографировали природное изобилие Гавайев.

Дзен-буддизм учит нас спонтанности и естественности пребывания в мире в согласии со своей сущностью и гармонии с природой в более широком смысле. В моментальных снимках и их непосредственности, в хронике значимых моментов жизни есть что-то трогательное. И как заманчиво подсматривать за этими моментами из глубин своей жизни. Мне кажется, нам так нравится просматривать чужие снимки, потому что это естественное, неотретированное и непридуманное выражение человеческой сущности.

Кроме моментальных снимков, такой эффект дают портреты — я не имею в виду ваши собственные. Они обладают большой ценностью как для модели, так и для фотографа. Во-первых, само внимание, направленное на модель, усиливает ее самоосознанность и самооценку, стоит только преодолеть первоначальный дискомфорт перед объективом. Во-вторых, в портретах проступают характер и благородные черты людей, которых вы знаете и любите. Если же вы снимаете незнакомцев, портрет становится способом изучения чужого мира. Камера — ваш предлог смотреть пристально и внимательно, не опасаясь прослыть вуайеристом и извращенцем. Взгляд на человека — эмоционально заряженное действие, но, когда вас разделяет камера, момент съемки становится способом взаимоизучения, соотнесения и взаимодействия с интенсивностью, которая редко встречается в обычной жизни. Для зрителя лицо раскрывает многие грани характера модели и нашей человеческой общности. Мы выискиваем лица. Из большой подборки фотографий-миниатюр смотрящий всегда выбирает ту, на которой есть лицо.

Один из самых популярных портретных фотопроектов в интернете — «Люди Нью-Йорка» Брэндона Стэнтонна. Стэнтон начал с амбициозной идеи сделать 10 000 портретов ньюйоркцев. Затем он начал добавлять к портретам небольшие интервью и однострочные комментарии, в которых его модели рассказывали о своей жизни. «Люди Нью-Йорка» — отличный образец распространения фотографий через интернет и благоприятного использования соцсетей. Амбициозный замысел Стэнтонна вызвал крайне положительную реакцию публики. Он пробуждает в людях эмпатию и сострадание к себе подобным.



Мария и Коринн © Лидия Панас

Одна из моих первых учениц фотограф Лидия Панас своими честными, пропитанными глубоким психологизмом фотографиями людей изменила сам облик портретной фотографии. Уважительное взаимодействие между фотографом и моделью отражает живущее в каждом из нас желание наладить человеческий контакт и вскрывает страхи по поводу того, что другой человек обнаружит, каковы мы на самом деле. «Своими портретами я пытаюсь показать, что значит быть человеком со сложной психикой. На них отражаются все наши тайные страхи и желания, не только мои собственные. Меня вдохновляют люди, которые честны с собой. Для этого нужно мужество, но преимущества честности ощущаются во всем».

В электронный век нельзя воспринимать фотографию только как способ «показать себя»; нам нужно более глубокое содержание. Мое поколение фотографов запомнят как художников, пытавшихся наполнить это искусство глубокой социальной значимостью и с его помощью критически осмыслить мир. А каким будет вклад в фотографию новых поколений с учетом развития цифровых технологий, объединяющих весь мир? Поистине мы на пороге новой революции.

Я знаю немало общественных фотопроектов, которые помогают окружающим и способствуют развитию культуры. Меня радует, что сейчас все больше сайтов и блогов, прославляющих разнообразие человеческого тела и его форм и активно сопротивляющихся стереотипным стандартам красоты, насаждаемых СМИ, которые могут оказывать разрушительное воздействие на молодежь. В Instagram есть проекты с хроникой вреда, нанесенного окружающей среде; их создатели призывают неравнодушных делиться снимками из разных уголков Земли, показывающими эксплуатацию и злоупотребление природными ресурсами. Фотограф в роли свидетеля и гражданского журналиста может сильно повлиять на окружающих и способствовать позитивным изменениям в обществе. Один из моих учеников на курсах фотографии, занятой специалист, недавно начал 365-дневный проект: пообещал себе делать минимум одну удачную фотографию в день в течение всего года. Он снимает людей на улице в обеденный перерыв. Мне кажется, уникальность его работ в том, что он смотрит на модели беспристрастным, но теплым взглядом. Он не оценивает, не скатывается в иронию и сатиру, а снимает с уважением и благодарностью за оказанную ему честь. Из всего полотна человеческих лиц и состояний он выхватывает самые сильные

и трогательные моменты. Каждый день он размещает один снимок в соцсети и призывает всех желающих комментировать его.

Камера может стать отражением происходящего в мире, но никогда еще у нас не было столь обширных возможностей делиться этими «отражениями». Аудиторией современных фотографов становится, по сути, любой, у кого есть телефон или компьютер и интернет-подключение. Помните цитату Ласло Мохой-Надя в самом начале этой книги — о том, что в будущем неграмотность начнет означать и неумение пользоваться камерой. В наше время основным средством коммуникации для многих сайтов, блогов и онлайн-СМИ стали фотографии, с подписью или без; можно сказать, что эти информационные ресурсы зависят от снимков. При таком изобилии визуального материала, поступающего со всех концов света, разборчивый зритель требует и заслуживает если не красноречия в части формы и содержания, то хотя бы визуальной грамотности.

Фотография и изобразительное искусство сейчас популярны как никогда. По статистике, посещаемость мероприятий и представлений в сфере искусства превысила посещаемость спортивных матчей. Феноменальным успехом пользуется Instagram — визуальная соцсеть, насчитывающая более 400 млн активных пользователей. Каждый год выпускается множество книг по фотографии, проводятся крупные выставки, привлекающие сотни и тысячи посетителей. Выставку Анри Картье-Брессона в нью-йоркском Музее современного искусства посетили более 400 тысяч человек.

Взгляд и разум фотографа дарят окружающим знания, открытия, красоту и удовольствие. Легкие, полные юмора и неожиданной иронии фотографии вызывают душевный подъем. Размышление над более серьезными снимками развивает ясность ума, глубину видения и заставляет задуматься о мире, в котором мы живем. Фотографы подносят обществу зеркало и показывают миру его отражение, задавая вопросы и ставя под сомнение существующий порядок вещей. В них может проявляться возмущение несправедливостью и неравенством. Они помогают лучше понять себя и окружающих и развивают эмпатию. Наконец, они знакомят нас с другими культурами и народами и, надеюсь, приближают к идеалам жизни в мире и гармонии, заставляют искать пути сосуществования в условиях большей терпимости, понимания и сочувствия.

Как и любое искусство, фотография ставит перед нами глобальные вопросы о человеческом существовании, на которые ни у кого нет ответа,

а потом помогает высказать свой вариант. Кто я такой и куда лежит мой путь? Какая у меня цель? Где мое место в этой жизни? С дзен-буддийской прямотой фотографии запечатлевают взгляд, направленный вглубь своего существования, и снимают хронику поисков своей индивидуальности и осознанности. Отснятый материал отражает все их чаяния, страдания и выстраданные открытия, мотивируя зрителей начать аналогичный процесс внутреннего роста и пробуждения. В объективе фотографа отражается все — и трудности, и громкие моменты озарения на пути к зрелости.

Фотография и искусство могут иметь глубокое моральное значение. Они разворачивают перед нами карту территории, которую нам предстоит изменить; прославляют то, что считают правильным, и протестуют против того, что в корне неверно. Примиряя разрозненные элементы в кадре, создавая единство, фотограф показывает нам метафорическую модель того, как может выглядеть мир. Искусство само по себе не может изменить его; для этого нужен восприимчивый и подготовленный зритель, который возьмет на себя задачу примирения глубоких противоречий современной жизни. Для такого зрителя даже одна фотография может стать пищей для размышлений, отражением зачатков нового порядка или пронзительным напоминанием о том, что мы потеряли. Если фотограф будет избегать клише и банальностей, он сможет делать оригинальные, свежие, порой ошеломляющие кадры, отражающие ужасы и красоту нашего мира. Работы пронзительного и зоркого фотографа можно сравнить с тем самым ударом палки по голове мастера дзен: он преобразует эстетический шок новизны в визуальную поэзию и тем самым способствует развитию общества и эволюции сознания каждого человека.

Каким же будет ваш стих?

Список литературы

- Барке К. Суть Руми. М.: Гаятри, 2007.
- Бейлс Д., Орланд Т. Искусство и страх: гид по выживанию для современного художника. СПб.: Питер, 2011.
- Бодрийяр Ж. Симулякры и симуляция. М.: Постум, 2017.
- Болеславский Р. См.: Черкасский С. Мастерство актера: Станиславский — Болеславский — Страсберг. СПб.: Российский государственный институт сценических искусств, 2016.
- Брук П. Тайное измерение, <http://vectork.org/tajnoe-izmerenie>.
- Бхагавад-гита. М.: Проспект, 2008.
- Гладуэлл М. Озарение. Сила мгновенных решений. М.: Альпина Паблишер, 2010.
- Гладуэлл М. Гении и аутсайдеры. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
- Голдберг Н. Человек, который съел машину. Книга о том, как стать писателем. М.: Альпина Паблишер, 2017.
- Грегори Р. Л. Глаз и мозг: психология зрительного восприятия. М.: Прогресс, 1970.
- Картье-Брессон А. Решающий момент // Воображаемая реальность. М.: Лимбус-пресс, 2013.
- Кастанеда К. Отдельная реальность. К.: София, 2015.
- Кришнамурти Дж. Подумайте об этом. М.: Амрита-Русь, Свет, 2017.
- Кэмерон Дж. Путь художника. М.: Livebook, 2016.
- Леонард Дж. Мастерство: путешествие длиною в жизнь. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
- Люссеран Ж. Свет во тьме (фрагм.) // Дошкольное образование. Приложение к газете «Первое сентября». 2010. № 14.
- Мэй Р. Мужество творить. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015.
- Оноре К. Без суеты. Как перестать спешить и начать жить. М.: Альпина Паблишер, 2017.
- Пёрсиг Р. Дзен и искусство ухода за мотоциклом. М.: Neoclassic, АСТ, 2017.
- Рильке Р. М. Книги стихов. М.: Азбука, 2016.
- Рильке Р. М. Письма к молодому поэту, <https://omiliya.org/article/pisma-k-molodomu-poetu-rainer-mariya-rilke.html>.
- Смит П. Просто дети. М.: Corpus, 2011.
- Сонтаг С. О фотографии. М.: Ад Маргинем, 2013.
- Сохо Такуан. Письма мастера дзен мастеру фехтования. М.: Евразия, 1997.
- Судзуки Д. Дзен и японская культура. М.: Наука, 2003.
- Судзуки Д. Очерки о дзен-буддизме. В трех частях. М.: Наука, 2002–2005.
- Судзуки С. Сознание дзен, сознание начинающего. М.: Альпина Паблишер, 2014.
- Торо Г. Д. Уолден, или Жизнь в лесу. М.: Азбука, 2013.
- Трунгпа Ч. Истинное восприятие. Путь дхармического искусства. М.: Ориенталия, 2015.
- Уайт К. 101 полезная идея для художника и дизайнера. СПб.: Питер, 2013.
- Уилбер К. Один вкус: дневники Кена Уилбера. М.: АСТ, 2004.

- Уилбер К. Око духа. М.: Институт трансперсональной психологии, Издательство К. Кравчука, АСТ, 2002.
- Уитмен У. Избранные произведения. М.: Художественная литература, 1970.
- Успенский П. В поисках чудесного. М.: Энигма, 2016.
- Хаксли О. Двери восприятия: Рай и ад. М.: АСТ, 2009.
- Херригель О. Дзен в искусстве стрельбы из лука. СПб.: Амфора, 2005; М.: Наука, 2005.
- Ширки К. Включи мозги: свободное время в эпоху интернета. М.: Карьера-пресс, 2012.
- Эдвардс Б. Откройте в себе художника. Мн.: Попурри, 2009.
- Юнг К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления. Мн.: Харвест, 2003.
- Юнг К. Г. Человек и его символы. М.: Серебряные нити, 2017.
- Adams R. *Beauty in Photography: Essays in Defense of Traditional Values*. Millerton, NY: Aperture, 1981.
- Adams R. *Why People Photograph*. New York: Aperture, 1994.
- Arbus D. *Diane Arbus: An Aperture Monograph: Fortieth Anniversary Edition*. New York: Aperture, 2012.
- Arbus D. *Diane Arbus: Revelations*. New York: Random House, 2003.
- Comer S., Klochko D. *The Moment of Seeing: Minor White at the California School of Fine Arts*. San Francisco: Chronicle, 2006.
- Edwards B. *Drawing on the Right Side of the Brain*. Los Angeles: Tarcher, 1979.
- Frank R. *The Americans*. New York: Grove Press, 1959.
- Friedman B. *Writing Past Dark*. New York: HarperCollins, 1994.
- Fulford J., Halpern G. *The Photographer's Playbook*. New York: Aperture, 2014.
- Gablick S. *The Reenchantment of Art*. New York and London: Thames and Hudson, 1991.
- Ghiselin B. *The Creative Process: Reflections on Invention in the Arts and Sciences*. Berkeley: University of California Press, 1952.
- Goldberg N. *Wild Mind: Living the Writer's Life*. New York: Bantam Books, 1990.
- Gross P., Shapiro S. I. *Tao of Photography: Seeing Beyond Seeing*. Berkeley: Ten Speed Press, 2001.
- Leonard G. *Education and Ecstasy*. New York: Delta, 1969.
- Loori J. D. *The Zen of Creativity*. New York: Ballantine, 2005.
- Loori J. D. *Sitting with Koans*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2006.
- Lubben K. *Magnum Contact Sheets*. New York: Thames and Hudson, 2014.
- Lusseyran J. *And There Was Light*. New York: Parabola Books, 1987.
- Lyons N., ed. *Photographers on Photography*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1966.
- Mann S. *Deep South*. New York: Bulfinch, 2005.
- Mann S. *Hold Still: A Memoir with Photographs*. New York: Little Brown, 2015.
- Mann S. *Immediate Family*. New York: Aperture, 1992.
- Mapplethorpe R., Sontag S. *Certain People: A Book of Portraits*. Santa Fe: Twelvetreets Press, 1985.

- Misrach R. *Desert Cantos*. Albuquerque: University of New Mexico Press, 1987.
- Morgan B. *Barbara Morgan: Masters of Photography Series*. New York: Aperture, 2005.
- Moriyama D. *Hawaii*. Paso Robles: Nazraeli Press, 2007.
- Needleman J. *Why Can't We Be Good?* New York: Tarcher/Penguin, 2007.
- Newhall N., ed. *The Daybooks of Edward Weston, Vol. II: California*. Millerton, NY: Aperture, 1961.
- Norman D. *Alfred Stieglitz: Introduction to an American Seer*. New York: Duell, Sloan and Pearce, 1960.
- Nussbaum M. *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press, 2001.
- O'Keeffe G. *Georgia O'Keeffe*. New York: Viking Press, 1976.
- Panas L. *The Mark of Abel: Photographs by Lydia Panas*. Heidelberg: Kehrer Verlag, 2012.
- Ravenscraft E. *The Science of Inspiration* // lifehacker.com, 2013.
- Ravindra R. *The Wisdom of Patanjali's Yoga Sutras*. Idaho: Morning Light, 2009.
- Reeve R. B., comp. *Kaho'olawe: Nā Leo o Kanaloa*. Honolulu: 'Ai Pōhaku Press, 1995.
- Roberts J. *The Power of Patience*. Cambridge, MA: Harvard Magazine, November–December 2013 // harvardmagazine.com/2013/11/the-power-of-patience.
- Shenk J. *Powers of Two: Finding the Essence of Innovation in Creative Pairs*. New York: Houghton Mifflin, 2014.
- Sherman C., Respini E., Burton J. *Cindy Sherman*. New York: MoMA, 2012.
- Stanton B. *Humans of New York*. New York: St. Martin's Press, 2013.
- Tracol H. *The Taste for Things That Are True*. Rockport, MA: Element, 1994.
- Turkle S. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Penguin, 2015.
- Ulrich D. *The Widening Stream: The Seven Stages of Creativity*. New York: Atria/Beyond Words, 2002.
- Ulrich D. *To Be Touched by the Intelligence That We Need* // *Parabola*. 2015. Vol. 40. No. 3. Pp. 56–63.
- Wagoner D., sel. *Straw for the Fire: From the Notebooks of Theodore Roethke 1943–63*. Seattle: University of Washington Press, 1980.
- White M. *Mirrors Messages Manifestations*. Millerton, NY: Aperture, 1969.
- White M. *The Way Through Camera Work*. New York: Aperture 7:2, 1959.

Благодарности

Вдохновением для этой книги стала великая цепочка передачи знаний от учителя к ученику, от друга к другу. Я бесконечно благодарен своим щедрым учителям и многочисленным урокам, которые постиг в компании коллег-фотографов. И, конечно, я горячо благодарю своих учеников — прошлых, нынешних и будущих, — без которых этой книги попросту бы не было.

Я в большом долгу перед двумя людьми, которые помогли придать этой книге форму и выпустить ее. Мой литературный агент Лиза Хэган верила в мой проект безоговорочно, невзирая на все мои сомнения и вопросы, и это возымело поистине волшебное действие: ей удалось найти издателя всего за несколько недель. Донна Лоффредо, редактор по авторским правам Harmony Books, окружила книгу вниманием и следила за проектом до самого его завершения, внося предупредительные и точные правки, отыскивая подходящее подразделение в пантеоне издательств Penguin Random House и помогая мне ясно выразить свою идею и донести ее до читателей.

Я бесконечно благодарен своей партнерше Лауре Данн за предварительные правки, терпение, поддержку и напоминание о том, что мне следует держать в узде свою любовь к заумным словам. Хочу выразить глубокую признательность друзьям и коллегам. Дружба и многолетнее сотрудничество с Франко Сальмойраги и его наполненные смыслом фотографии помогли сформулировать многие ключевые идеи в этой книге. Дизайнер Барбара Поуп помогала мне мудрым советом и поддержкой на протяжении всего проекта.

Эта книга не оказалась бы у вас в руках, если бы не десятка два моих соавторов — фотографов и коллекционеров, любезно согласившихся предоставить потрясающие снимки, которые украсили эти страницы. Я всем вам благодарен и надеюсь, что написанное мной не блекнет рядом с вашими снимками.

Большое спасибо всей команде Ten Speed Press и Watson-Guptill Books за профессионализм и поддержку. Спасибо людям, преданным своему делу: руководителю редакции Джули Беннетт, главному редактору Дженни Уопнер, старшему арт-директору Хлоэ Ролинз, старшему менеджеру по маркетингу и рекламе Натали Малфорд. Чтобы издать книгу, нужна целая деревня, и всем, кто участвовал в доведении этой книги до ума и ее успехе, — мое теплое и искреннее *алюха*.

Об авторе

ДЭВИД УЛЬРИХ — активно работающий фотограф и писатель. Его снимки многократно публиковались в книгах и журналах, в том числе *Aperture*, *Parabola*, *Manoa* и публикациях *Sierra Club*. Участник более 75 персональных и групповых международных выставок в музеях, галереях и университетах. Преподает в Гавайском университете Маноа; ранее занимал пост профессора и декана факультета искусств в Корнишском колледже искусств в Сиэтле. 15 лет занимал пост адъюнкт-профессора и декана факультета фотографии в Бостонском художественном институте (ныне Колледж искусств и дизайна Университета Лесли). Популярный лектор и ведущий мастер-классов, проводит семинары и презентации по фотографии, творчеству и восприятию. Его курсы вдохновили тысячи участников конференций, корпоративных семинаров, студентов колледжей и университетов, посетителей мастер-классов и центров искусств.

Дэвид Ульрих написал книгу «Расширение потока: семь этапов творческого процесса» и выступил соавтором книги «Нашими глазами: взгляд фотографа на Гонконг в юности». Бакалавр фотографии Бостонской музейной школы изящных искусств и магистр фотографии Школы дизайна Род-Айленда. Редактор-консультант и постоянный автор журнала *Parabola*.

Фотография — мощный метод визуального самовыражения. Благодаря этой книге вы научитесь делать снимки, наделенные красотой, смыслом и глубоко отражающие вашу индивидуальность.

В поисках составляющих идеальной фотографии **Дэвид Ульрих**, фотограф с 40-летним стажем, обратился к дзен-буддизму и создал шесть глубоких уроков, которые помогут развить способность к самовыражению. Его книга как «Путь художника», только для фотографов.

Эта книга не только о фотографии. Шесть уроков помогут глубже воспринимать, четче видеть, ощущать настоящий момент всеми органами чувств. И, безусловно, вы научитесь делать более интересные снимки и использовать фотографию как эффективный способ коммуникации и самовыражения.

Книга Дэвида Ульриха не поможет овладеть фотографической техникой, ее ценность в другом — она учит творческому видению и художественному ощущению реальности. Эту книгу нужно читать медленно и стремиться выполнить все рекомендации автора.

Дмитрий Масуренков,
кинооператор, педагог ВГИКа и Школы фотографии им. А. Родченко

Ставьте хештег **#дзен-камера**
и делитесь своими фотографиями с друзьями