

JULIA  
CAMERONOVÁ

# *Umělcova cesta*

Dachovní cesta  
k vyšší kreativitě

*UMĚLCOVA CESTA*

*Duchovní cesta k vyšší  
kreativitě*





Julia Cameronová

*UMĚLCOVA CESTA*

*Duchovní cesta k vyšší  
kreativitě*

Přeložili

Libuše a Luboš Trávníčkovi



MAITREA

2009

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Cameron, Julia

Umělcova cesta / Julia Cameronová ; [z anglického originálu ... přeložili Libuše a Luboš Trávníčkovi]. -- 2. vyd. v českém jazyce.

-- Praha : Maitrea, 2009

Název originálu: Artist's way

ISBN 978-80-87249-03-1

159.954 \* 159.923.5

- kreativita

- rozvoj osobnosti

- populárně-naučné publikace

159.95 - Vyšší duševní procesy [17]

All rights reserved. This book, or parts thereof, may not be reproduced in any form without permission.

Tato kniha, ani žádná její část, nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Vydáno se souhlasem Susan Schulman, Literary Agency,  
New York, USA.

## **Umělcova cesta**

The Artist's Way

© Julia Cameron 1992, 2002

Translation © Libuše a Luboš Trávníčkovi 2000, 2009

Cover Illustration © Hana Hikešová 2009

Czech edition © MAITREA a.s. Praha 2009

ISBN 978-80-7500-149-8

## PODĚKOVÁNÍ U PŘÍLEŽITOSTI DESÁTÉHO VÝROČÍ VYDÁNÍ *UMĚLCOVY CESTY*

Do této chvíle sdílí *Umělcovu cestu* už přes milion lidí. Je to skutečně hnutí. Jsou však lidé, bez nichž by se takto mohutně nerozrostlo. Některým z nich bych tu chtěla poděkovat.

Jeremyemu Tarcherovi, který se svou charakteristickou genialitou a vizí mé dílo vydal, zredigoval a tak pozorně o ně pečoval.

Joelu Fortinosovi, který pečoval o podstatu mého díla, střežil ho a jasnozřivě a usilovně se staral nejen o mé dílo, ale i o to, co jsem chovala v hloubi srdce a v nejtajnějších snech.

Marku Bryanovi patří má vděčnost za to, jak bojoval, aby ochránil podstatu mého díla, a za inovativní a vizionářské myšlení a schopnost odpouštět a chápat naše často – a nezbytně – odlišné cesty.

Své dceři Domenice Cameronové-Scorsesové za to, že se dokázala dělit o matku a snášet dvojité tlaky slávy druhé generace a prvotřídního talentu. Díky za to, že je stále takovou umělkyní a osobou, pro niž chci psát dobré a užitečné knihy. S obdivem k její bystrosti, citlivosti a kreativní kuráži.

Emmě Livelyové s díky za její vizionářskou sílu a smělou a neohroženou jistotu při práci s mým hudebním i literárním dílem. Je to opravdová přítelkyně nejen mé kreativity, ale i mých snů a tužeb. Setkaly jsme se prostřednictvím *Umělcovy cesty* a mého muzikálu *Avalon* a v posledních čtyřech letech jsme s potěšením propojily své *umělcovy cesty*.

Susaně Schulmanové s díky za dlouhá léta oddanosti *Umělcově cestě*, s obdivem za její vizi a s pokorou za její odvalu při našich souběžných a obtížných experimentech.

S díky Pat Blackovi a spol. za to, že udržovali stálý kurz, zatímco *Umělcova cesta* i já jsme se zmítaly sem tam.

S vděčností Davidu Groffovi za jeho skvělé psaní a myšlení.

Johanně Tani za kultivované a vnímavé redigování.

A Saře Carderové za obratnou a pečlivou pomoc vysoce přesahující veškeré meze povinnosti – všem třem těmto tvůrčím bytostem.

Jamesi Navému, dlouhodobému učebnímu partnerovi, za jeho loajálnost a velkorysost.

A Timu Wheaterovi zvláštní poděkování za hudební genialitu a kreativní a pedagogické partnerství v průběhu mnoha let a projektů.

Dík také Mauně Eichnerové a Claire Vaccarové za inspirovanou a úzkostlivě přesnou grafickou úpravu a za to, že vždy pamatovaly, aby forma odpovídala smyslu díla a aby mé knihy ztělesňovaly onu umělcovu ideu – „Krása je pravda a pravda je krása.“

Stále díky i mé sestře a časté spolupracovnici, skvělé výtvarnici a karikaturistce Libby Cameronové, jejíž vtipnost a nepředvídatelnost mi umožnily vytvořit dodatečné nástroje pro *Umělcovu cestu*. Ona dobře ví, že smích je nejlepší medicína, a při poskytování kreativní první pomoci mi pomáhala lžičkou cukru, aby se lék dal snadněji polknout. Nejhlubší díky za její inspirovanou práci na *The Artist's Date Book*, *Supplies*, *God Is Dog Spelled Backwards* a připravované knize *How Not to Make Art* – i na všem ostatním, na čem opravdu záleží.

Má vděčnost patří Sonii Choquettové a Larrymu Lonerganovi za jejich lásku a jasnou vizi v době, kdy jsem s námahou uskutečňovala velké sny rostoucí z malých semínek.

Edmundu Towlemu a Robertu McDonaldovi za kreativitu a rytířskou, s jakou mě chránili a inspirovali k práci na všech formách mého tvůrčího díla.

Nakonec bych ráda poděkovala všem, kdo kráčeli přede mnou a ukazovali mi cestu, zejména Julianně McCarthyové, Maxu Showalterovi a Johnu Newlandovi, stejně jako všem, kdo drželi duchovní lucernu a osvětlovali naši umělcovu cestu svým mistrovstvím a šlechetností.

## PODĚKOVÁNÍ

CHCI PODĚKOVAT svému tvůrčímu kolegovi Edmundu Towleovi, který tyto principy poctivě vyzkoušel v praxi a poskytl mi neocenitelné informace o svých zkušenostech. Chci vyjádřit poděkování Julianně McCarthyové, Geraldůvi Ayersovi, Johnu Nicholsovi a Siru Anthonymu Hopkinsovi za jejich osobní tvůrčí odvalu a za to, jak velkoryse podporovali tvořivost druhých. Skládám poklonu Timothymu Wheaterovi za vytvoření zvukového těla, které povzbuzuje a vytváří tělo světelné. Jeho léčivá hudba byla pro tuto práci nedocenitelná. Děkuji své literární agentce Susaně Schulmanové za její pronikavý důvtip a prozíravost. Dále reverendům Sáře a Mikovi Matoimovým z Unity v Chicagu, Michele Lowranceové, Lauře Leddy Waldronové, Ginny Weissmanové, Michelle Citronové, Kathy Churayové a Marilyn Liebermanové, stejně tak jako Howardu Mandelovi a Gayle Seminarové z Transitions Bookstore v Chicagu. Zvláštní poděkování patří mým studentům a podnětnému redakčnímu vedení Jana Johnsona, Ricka Benzela a Jeremyho Tarchera, vydavatele a Pána dešťů. Jsem přesvědčena, že nás všechny vedl Velký Tvůrce.





TUTO KNIHU PRAMENŮ VĚNUJI Marku Bryanovi. Mark mě pobízel, abych ji napsala, pomáhal jí dát tvar a spolu se mnou podle ní učil. Bez něj by nebyla na světě.



# OBSAH

<b>Úvod napsaný u příležitosti desátého výročí vydání Umělcovy cesty .....</b>	<b>12</b>
<b>Úvod .....</b>	<b>23</b>
<b>Duchovní elektřina: Základní principy .....</b>	<b>32</b>
<b>Základní nástroje .....</b>	<b>41</b>
<b>První týden: Nabytí pocitu bezpečí .....</b>	<b>63</b>
Stínoví umělci ... 63	Nepřítel ve vašem nitru: Vnitřní negativní názory ... 70
Spojenec ve vašem nitru: Zbraně pozitivních prohlášení ... 74	
Kreativní prohlášení ... 78	Úkoly ... 79
Kontrola ... 82	
<b>Druhý týden: Nabytí pocitu identity .....</b>	<b>83</b>
Duševní uzdravování ... 83	Zhoubní kamarádi ... 84
Poděšové ... 88	
Skepticismus ... 95	Pozornost ... 98
Pravidla cesty ... 103	Úkoly ... 105
Kontrola ... 106	
<b>Třetí týden: Nabytí pocitu síly .....</b>	<b>108</b>
Zlost ... 108	Synchronicita ... 110
Hanba ... 116	Jak si poradit s kritikou ... 123
Detektivní práce – cvičení ... 124	Růst ... 126
Úkoly ... 128	Kontrola ... 130
<b>Čtvrtý týden: Nabytí pocitu integrity .....</b>	<b>131</b>
Čestné změny ... 131	Pohřbené sny – cvičení ... 140
Čteci deprivace ... 141	
Úkoly ... 144	Kontrola ... 146
<b>Pátý týden: Nabytí pocitu možnosti .....</b>	<b>147</b>
Omezení ... 147	Nacházení řeky ... 151
Past ctnosti ... 154	
Kvíz o pasti ctnosti ... 160	Zakázané radosti – cvičení ... 161
Seznam přání – cvičení ... 162	Úkoly ... 163
Kontrola ... 164	
<b>Šestý týden: Nabytí pocitu hojnosti .....</b>	<b>166</b>
Velký Tvůrce ... 166	Přepych ... 171
Počítáme – cvičení ... 176	
Peněžní šílenství – cvičení ... 177	Úkoly ... 177
Kontrola ... 179	
<b>Sedmý týden: Nabytí pocitu spojení .....</b>	<b>180</b>
Naslouchání ... 180	Perfekcionismus ... 183
Riziko ... 185	Žárlivost ... 188
Přehled žárlivosti – cvičení ... 189	Archeologie – cvičení ... 190
Úkoly ... 191	
Kontrola ... 193	

<b>Osmý týden: Nabytí pocitu síly</b> .....	<b>194</b>
Přežití ... 194	Síla věže ze slonoviny ... 196
Zisk maskovaný jako ztráta ... 201	
Věk a čas: produkt a proces ... 206	Vyplňování formuláře ... 210
Rané modely – cvičení ... 210	Pozitivní prohlášení ... 217
Úkoly ... 218	
Kontrola ... 220	
<b>Devátý týden: Nabytí pocitu soucítění</b> .....	<b>221</b>
Strach ... 221	Nadšení ... 223
Tvůrčí obraty o 180 stupňů ... 225	
Prorazit bloky ... 231	Úkoly ... 233
Kontrola ... 235	
<b>Desátý týden: Nabytí pocitu vlastního bezpečí</b> .....	<b>236</b>
Úskalí cesty ... 236	Workoholismus ... 240
Workoholický kvíz ... 241	
Sucho ... 245	Sláva ... 247
Soutěž ... 249	Úkoly ... 252
Kontrola ... 255	
<b>Jedenáctý týden: Nabytí pocitu samostatnosti</b> .....	<b>256</b>
Přijetí sebe sama ... 256	Úspěch ... 260
Zenové tajemství sportu ... 264	
Stavba umělcova oltáře ... 270	Úkoly ... 271
Kontrola ... 272	
<b>Dvanáctý týden: Nabytí pocitu víry</b> .....	<b>273</b>
Věřit ... 273	Tajuplnost ... 275
Hra představitosti ... 276	
Úniková rychlost ... 280	Úkoly ... 282
Kontrola ... 284	
Smlouva o kreativitě ... 285	
<b>Závěr</b> .....	<b>286</b>
Umělcova cesta ... 286	Slova ... 288
<b>Umělcova cesta – otázky a odpovědi</b> .....	<b>289</b>
<b>Úvod do problematiky tvůrčích skupin</b> .....	<b>295</b>
<b>Dodatek: Cestovní směs</b> .....	<b>302</b>
Vytvoření posvátného kroužku ... 302	Umělcova modlitba ... 310
<b>Doporučená literatura</b> .....	<b>312</b>

## ÚVOD NAPSANÝ U PŘÍLEŽITOSTI DESÁTÉHO VÝROČÍ VYDÁNÍ *UMĚLCOVY CESTY*

UMĚNÍ JE DUCHOVNÍ záležitost.

Umělci jsou vizionáři. Obvykle vyznáváme určitou víru, máme jasné vidění a směřujeme k tvůrčímu cíli, jenž se mihotá v dáli – často je viditelný pro nás, ovšem neviditelný pro lidi kolem nás. Není snadné pamatovat na to, že právě naše dílo je tvůrcem trhu, a nikoli že trh je tvůrcem našeho díla. Umění je akt víry, kterou vyznáváme tím, že tvoříme. Někdy býváme kvůli tomu povoláváni vykonat pouť a jako mnozí poutníci i my pochybujeme o své schopnosti tuto výzvu splnit. Avšak přijímáme ji.

Píšu na černě lakovaném čínském stolku, od něhož je vyhlídka přes řeku Hudson do Ameriky. Jsem na opačném západním břehu Manhattanu, který je zemí sám pro sebe a kde právě žiji a snažím se přenést muzikály z papíru na scénu. Manhattan je místo, kde jsou zpěváci. Nemluvě o Broadwayi. Jsem tu, protože mě sem přivedlo „umění“. Poslušně jsem přišla.

Na Manhattanu je patrně vyšší hustota umělců na jednoho obyvatele než kdekoli jinde v Americe. V mé čtvrti – Upper West Side - jsou cella tak běžná jako v Iowě krávy. Jsou součástí zdejší krajiny. Jak píšu na psacím stroji a dívám se přes světla do dálky, jsem také něčím, co Manhattan moc dobře zná. Skládám melodii na klavíru asi deset obytných bloků od místa, kde vyčouhlý mladík jménem Richard Rogers vystoupal po krátkém schodišti, aby se setkal s jiným chlapcem, který se stal

jeho dlouholetým texařem – Larrym Hartem. Společně snili v časech dobrých i zlých.

Můj byt se nachází na Riverside Drive. Když na tomto úzkém konci ostrova hledím na západ přes řeku, teď inkoustově černou, jak nad ní v barevných šmouhách zapadá slunce, Broadway je pouhý blok za mými zády. Je to nejenom temná řeka, je i široká a za větrného dne – a takových dnů je mnoho – je voda zčeřená a ukazuje bílé hřebeny. Třešňově červené remorkéry prorážejí přídí vlny jako úporní brouci, lopotí se po proudu i proti proudu a občas postrkávají čumákem dlouhé nákladní říční čluny. Manhattan je námořní přístav – a přístaviště snů.

Manhattan se hemží snílky. Všichni umělci sní a my sem přijíždíme a tyto sny přinášíme s sebou. Ne že bychom všichni chodili v černém, kouřili cigarety, pili tvrdý alkohol a prožívali barvotiskovou romantiku pochybných lásek v maličkých bytech plných naděje a švábů, v domech bez výtahu a v tak hrozných čtvrtích, že z nich utekly i krysy. Ne, umělci jsou tady stejně jako švábi všude, v činžácích i luxusních podkrovních apartmánech – v našem domě nejsem jen já s klavírem a psacím strojem, ale je tu i operní pěvkyně, která trylkuje do světlíku jako skřivánek. Číšníci v okolí jsou často – nikoli vždycky – herci a zdejší mimořádně krásné dívky s kachními nožkami skutečně tančí, třebaže byste při jejich kolébaté chůzi tak elegantní pohyb neočekávali.

Dnes odpoledne jsem si vypila šálek čaje v Edgar's Café, kavárně pojmenované po Edgaru Allanu Poeovi, který tu žil a zemřel o kus dál v Bronxu. Kdykoli jdu kolem budovy Dakota, nakouknu do přízemních oken Leonarda Bernsteina a trochu mi zatrne u klenutého vchodu, kde

byl zastřelen John Lennon. V tomto bytě jsem sotva blok domů od oblíbených míst Duka Ellingtona a také od ulice po něm pojmenované. Manhattan je město plné duchů. Tvůrčí síla - a nadpřirozené síly – tu proudí ve vertikálních sloupcích.

Na Manhattanu jsem poprvé začala vyučovat Umělcovu cestu. Jako všichni umělci – jako my všichni, když nasloucháme – jsem zakusila inspiraci. Byla jsem „povolaná“, abych učila, a tu výzvu jsem přijala zdráhavě. *Co moje vlastní umělecká tvorba?* přemýšlela jsem. Ještě jsem nevěděla, že máme sklon dělat to, co vykládáme – že při odblokování druhých odblokují sebe a že se mi jako všem umělcům bude lépe dařit v nějakém společenství, se spřízněnými dušemi, které činí společný pokrok ve víře. Byla jsem povolána učit a neuměla jsem si představit, jaké dobro učení přinese mně a mým prostřednictvím i ostatním.

V roce 1978 jsem začala učit umělce, jak se mají „odblokovat“ a „postavit znovu na nohy“ po tvůrčím úrazu. Podílela jsem se s nimi o nástroje, které jsem získala prostřednictvím své vlastní tvůrčí činnosti. Vše jsem prováděla co nejjemněji.

„Pamatujte, že tu je tvůrčí energie, která se chce vyjádřit skrze vás.“ „Neposuzujte dílo ani sebe. To můžete vyřešit později.“ „Nechte Boha, aby pracoval skrze vás,“ říkala jsem jim.

Moje nástroje byly jednoduché a studentů jsem měla pár. V následujících deseti letech stále a nesmírně rostly mé nástroje i počty studentů. Na začátku byli moji studenti většinou zablokovaní nebo zranění umělci – malíři, básníci, keramici, spisovatelé, filmaři, herci a ti, kdo



prostě chtěli být kreativnější v osobním životě nebo umělecké tvorbě. Vše jsem dělala co nejjednodušeji, protože to takové skutečně bylo. Kreativita je jako tráva – stačí jí sebemenší péče a hned vyráží. Učila jsem lidi, jak mají svému tvůrčímu duchu opatřovat potřebnou výživu. Lidé odpovídali tvorbou knih, filmů, obrazů, fotografií a mnoha dalších věcí. Šířilo se to od ucha k uchu a já měla posluchárny stále plné.

Přitom jsem se věnovala své vlastní tvorbě. Psala jsem divadelní hry. Psala jsem romány a filmové scénáře. Dělala jsem hrané filmy, psala jsem pro televizi. Psala jsem povídky a básně. Věnovala jsem se interpretačnímu umění. Z této práce jsem získala další tvůrčí nástroje. Napsala jsem další učební texty a na naléhání svého přítele Marka Bryana jsem tyto texty sebrala do skript a později do knihy.

Stáli jsme s Markem bok po boku a tiskli jsme a vázali prostou knihu, kterou jsem mohla poslat lidem potřebujícím pomoc. V této formě jsme ji poslali nejméně tisícovce lidí, kteří pořídili fotokopie a knihu posílali dál svým přátelům. Začali jsme se dozvídat úžasné příběhy o regeneraci: malíři malovali, herci hráli, režiséři režirovali a lidé, kteří dosud žádné umělecké dílo nevytvořili, začali tvořit v oboru, po němž odjakživa toužili. Slyšeli jsme o případech náhlého průlomu i pozvolného probouzení.

Jeremy P. Tarcher, významný vydavatel zaměřený na kreativitu a lidský potenciál, si přečetl jednu z prvních verzí díla a rozhodl se ho vydat. Mezitím jsem knihu rozdělila do dvanáctitýdenního kurzu, přičemž každá část se zabývala nějakou přesně stanovenou záležitostí. Tato prostá kniha byla výtažkem dvanácti let učení a dvaceti let

mnohostranné umělecké tvorby. Nejprve jsem ji nazvala *Léčení umělce z nitra*. Nakonec jsem se ji po dlouhém uvažování rozhodla nazvat *Umělcova cesta*. Vysvětlovala a zkoumala kreativitu jako duchovní záležitost. Začala jsem být svědkem svých vlastních zázraků.

Často jsem cestovala kvůli vyučování, autogramiádám a veřejným setkáním s lidmi, kteří mi začali předávat CD, knihy, videa a dopisy sdělující tuto myšlenku: „Použil jsem vaše nástroje a vytvořil jsem tohle, moc vám děkuju.“ Nejčastějším komplimentem bylo: „Vaše kniha mi změnila život,“ a já ho slyšela od málo i hodně známých umělců pohybujících se v kulturním Zapadákově i na mezinárodní scéně. S využitím těchto nástrojů se blokováni malíři změnili ve vítěze velkých soutěžních výstav. Spisovatelé přešli od nepsaní k získání cen Emmy a Grammy za svá díla. Cítila jsem se pokořená silou, jakou Bůh, ten Velký Tvůrce, navrácí sílu, vitalitu a inspiraci individuálním tvůrčím stezkám, navzájem tolik odlišným. Jedna žena, blokována autorka ve věku kolem pětapadesáti, se stala oceňovanou dramatickou. Dlouhodobý outsider sestavil a nahrál bravurní sólové album. Dlouho skrývané sny rozkvétaly všude, kam Velký Tvůrce obrátil svou kultivující ruku. Dostávala jsem poděkování, která správně patřila Bohu. Byla jsem duchovním vodičem ústřední duchovní skutečnosti, že Velký Tvůrce miluje ostatní umělce a aktivně pomáhá těm, kdo se otevírají své kreativitě.

*Umělcova cesta* se začala šířit od umělce k umělci, z ruky do ruky. Slyšela jsem o skupinách v panamské džungli, v pustém vnitrozemí i v onom opačném srdci

temnoty, v redakci *The New York Times*. Druidské skupiny, súfické skupiny, buddhistické skupiny, všechny nacházely v jejich jednoduchých tvůrčích zásadách společnou půdu. *Umělcova cesta* se dostala na internet, kde se vytvářely skupiny – nebo, jak já jim říkám, „kroužky“ – a ty vyháněly odnože, tu vznikla nová skupina v Anglii, tu v Německu, tu jungovský kroužek ve Švýcarsku. *Umělcova cesta*, která nyní začala být označována za „hnutí“, postupovala jako život sám, skutečně vytrvale, dokonce dychtivě. Umělců pomáhajících umělcům přibývalo. Umělecká díla vzkvétala, umělecké kariéry začínaly a upevňovaly se, vše za pomoci přátel. Sledovala jsem to s radostí.

Knihu si koupilo a používalo sto tisíc lidí. Potom dvě stě tisíc, potom milion, pak ještě víc. Slyšeli jsme o využívání *Umělcovy cesty* (a někdy jsme to i sami iniciovali) v nemocnicích, věznicích, na vysokých školách, v centrech rozvoje lidského potenciálu a často mezi terapeuty, lékaři, ve skupinách lidí postižených AIDS, v různých programech pro ženy, nemluvě o výtvarnických ateliérech, teologických programech a hudebních konzervatořích. Vždy byla samozřejmě předávána z ruky do ruky, od ucha k uchu, od srdce k srdci, od umělce k umělci, jako forma první pomoci a jemné resuscitace. *Umělcova cesta* dál rostla a rostla a rostla jako zázračná zahrada. A roste stále. Právě dnes ráno jsem v poště obdržela nově vydanou knihu a poděkování. V současné době *Umělcova cesta* vyšla už v téměř dvaceti jazycích a vyučuje se a je doporučována všude možně: od *The New York Times* po Smithonian, od Esalen Institute po elitní hudební studia Juilliardovy školy. Kroužky vytvářené podle zásad *Umělcovy cesty* se podobně jako skupiny

Anonymních alkoholiků často scházejí v církevním prostředí a v léčitelských střediscích, ale najdete je i v doškové chatrči ve střední Americe či v krajtami obklopené boudě v Austrálii. Zmínila jsem se, že mezi facilitátory skupin je mnoho psychoterapeutů? Je to tak. Lidé se „uzdravují“, protože kreativita je zdravá – a při jejím praktikování nacházejí své větší já. A my všichni jsme větší, než si umíme představit.

Chtěla jsem, aby *Umělcova cesta* byla volná a aby ji jako pohyb ve dvanácti krocích bylo možné provádět převážně bez vedení, samostatně; aby vyrůstala prostřednictvím své jednoduchosti a aby se rozvíjela s pomocí řady snadných, řekněme sezónních, automaticky vyplývajících kontrol a bilancí. „Tím se zajistí ohlídání, vedení i náprava v případě nesprávného použití,“ představovala jsem si.

Když jsme překročili milionovou hranici, začala jsem mít obavy, zda budu mít dost času a soukromí na svou vlastní uměleckou tvorbu – bez této osobní zkušenosti bych nemohla dál pomáhat druhým. Jak bych mohla napsat učebnici, kdybych neměla čerstvý vhled co učit? Krok za krokem jsem se stahovala do samoty své osobní tvůrčí laboratoře – onoho klidného, tichého místa ve svém nitru, kde mohu tvořit umění a z jeho tvoření se učit. Každé umělecké dílo, které jsem vytvořila, mě učilo, čemu mám sama učit. Každý odpracovaný rok mě učil, že kreativita je neohraničená. Žádná hranice neexistuje, třebaže některý růst je pomalý. Vždy však bylo zapotřebí víry.

Začala jsem psát krátké cílené knihy, jejichž cílem bylo zneškodnit skutečná nebezpečí objevující se při snaze o vedení zdravého a nenásilného tvůrčího života. Napsala jsem *The Right to Write* (Právo psát), *Supplies*

(Posily) a další, mnohem prostší a lehčí průvodce jako *The Artist's Date Book* (Umělcův diář), *The Artist's Way Morning Pages Journal* (Zápisník pro ranní stránky Umělcovy cesty); moje modlitební knihy se zaměřovaly na vytvoření pocitu bezpečí a blaha pro ty, kdo v tomto světě krácejí po tvůrčí stezce. Přála jsem si, aby se lidem dostalo povzbuzení a dobré společnosti. I když umění je duchovní stezka, nejlépe se po ní kráčí s dalšími poutníky.

Publikace *Umělcovy cesty* se mezitím staly téměř povinnou četbou v určité části hudební scény, byly zařazovány jako vtípná součást filmové výpravy, objevovaly se v poště babiček, jež ve svém pokročilém věku přímo vzkvétaly, a sloužily jako most pro mnoho úspěšných umělců, kteří měnili své tvůrčí obory a žánry.

Pokud jde o mě, pokračovala jsem jak v umělecké tvorbě, tak v učení a mezi mými sedmnácti vydanými knihami našly pevné místo román, sbírka povídek a tři divadelní hry. Moji studenti získávali ceny a získávala jsem je i já. Časopis *Utne Reader* zvolil *Umělcovu cestu* za mistrovské dílo, vysokého ocenění se dostalo básnickému albu, které jsem připravila s virtuózním flétnistou a skladatelem Timem Wheaterem, a moje učebnice nadále figurují na seznamech bestsellerů v Americe i ve světě. Je tedy něco divného na tom, že často pociťuji ohromení a zmatení a že mě uchvacuje rychlost lidí i událostí? K ironiím života oslavovaného spisovatele patří skutečnost, že naše přirozené tíhnutí sedět sám u psacího stolu se realizuje čím dál obtížněji. Moje vlastní ranní stránky byly nedocenitelným, trvalým zdrojem poučení. Byla jsem nabádána, abych

vyhledávala samotu a zároveň abych usilovala o společnost dalších umělců, kteří jsou přesvědčeni, že nás vždy vede Velký Tvůrce spolu s těmi, kdo šli před námi, kdo kráčeli po umělcově cestě a milovali stejné druhy umění jako my. Vyšší mocnosti jsou připraveny nám na požádání pomoci. Musíme být stále připraveni žádat, musíme být přístupní nechat se vést a ochotní věřit navzdory svým údobím nevíry. Kreativita je akt víry a my musíme být této víře věrni, musíme být ochotni se o ni podělit, abychom pomohli druhým a aby oni na oplátku pomohli nám.

Za mým oknem se vysoko nad Hudsonem vznáší veliký pták. Vidám toho ptáka již řadu dní, jak plachtí v divokém větru vytvářeném prouděním vzduchu kolem tohoto ostrova. Na jestřába je příliš velký. Jako racek nevypadá. Údolí proti proudu Hudsonu je plné orlů. Nemohu uvěřit, že by to byl jeden z nich, ale on zřejmě přesně ví, kdo je: orel. Své jméno neříká. On ho prostě má. Jako umělci jsme možná takoví ptáci, zaměňovaní sebou samými i druhými za něco jiného. Vznášíme se na prouděch snů a lovíme v hlubinách vzájemného duchovního a intelektuálního sdílení něco, co jsme z výšky zahlédli. Křídla a modlitba jsou pro umělce běžným pracovním nástrojem. Musíme svému postupu věřit, musíme se dívat za „výsledky“.

Umělci po staletí hovoří o „inspiraci“ a svěčují se, že k nim promluvil Bůh nebo anděl. V naší době se o umění jakožto duchovní zkušenosti téměř nemluví. A přesto je ústřední zkušenost kreativity mystická. Když otvíráme duše tomu, co je třeba udělat, setkáváme se svým Tvůrcem.

Po celém Manhattanu se umělci lopotí ve svých cestách. Své práci se věnujeme s oddaností mnichů – a stejně jako v případě mnichů, i k některým z nás zavítají vize, zatímco jiní z nás se budou celé dny dřít a o slávě se budou dozvídat jen z dálky při klečení v kapli a Tony, Oscar či National Book Award k nim nikdy nezavítá. A přesto ten tichý hlásek může v nás promlouvat stejně hlasitě jako v komkoli jiném.

A tak se modlíme. K některým zavítá sláva. Ke všem, kdo pracují, zavítá čest. Jako umělci zažíváme skutečnost, že „Bůh je v drobnostech“. Při tvorbě umění vytváříme umělé životy. Při tvorbě umění se setkáváme přímo s rukou Stvořitele.

# ÚVOD

KDYŽ SE MĚ LIDÉ ptají, co dělám, obyčejně jim odpovídám: „Jsem spisovatelka a režisérka a taky učím v kurzech kreativity.“

To poslední je zajímavá.

„Jak můžete učit kreativě?“ chtějí vědět. V obličejích se jim sváří vzdor se zvědavostí.

„Nemůžu,“ říkám jim. „Učím lidi, aby *dovolili* sami sobě být kreativní.“

„Hm. Chcete říct, že my všichni jsme kreativní?“ Teď spolu bojují nedůvěra a naděje.

„Ano.“

„Vy tomu skutečně věříte?“

„Ano.“

„Co tedy děláte?“

O tom, co dělám, pojednává tahle kniha. Teď už po celé desetiletí učím v duchovním kurzu zaměřeném na uvolnění lidské kreativity. Učila jsem umělce i neumělce, malíře, filmaře, architekty i advokáty, každého, kdo se zajímá o to, jak žít kreativněji, tím že bude praktikovat nějaký umělecký obor. Ještě obecněji lze říct, že jde o lidi, kteří se zajímají o umění vést tvůrčí život. Když používám nástroje, které jsem objevila, vymyslela, vytušila či převzala od jiných, nebo když o nich učím a dělím se o ně s dalšími lidmi, vidím, jak se bloky těchto lidí rozpouštějí a jak se jejich životy proměňují díky pouhému zapojení Velkého Tvůrce do procesu objevování a obnovování našich tvůrčích sil.

„Velký Tvůrce? To zní jako nějaký indiánský bůh. Zní to taky příliš křesťansky, příliš jako New Age, příliš...“

*Primární představitelost považují za Živoucí sílu.*

SAMUEL TAYLOR

COLERIDGE



*Od člověka se žádá,  
aby ze sebe učinil to,  
co se z něj má stát, aby  
naplnil svůj osud.*

PAUL TILlich

Hloupě? Prostoduše? Hrozivě?... Já vím. Berte to jako cvičení v nepředpojatosti. Řekněte si pouze: „Dobrá, Velký Tvůrce, *ať je to cokoli*,“ a čtěte dál. Dopřejte si pokus s myšlenkou, že nějaký Velký Tvůrce třeba existuje a že vám může být nějak prospěšný při osvobozování vašich tvůrčích schopností.

Vzhledem k tomu, že *Umělcova cesta* je v podstatě duchovní cesta, zahájená a praktikovaná prostřednictvím tvůrčí činnosti, používá se v této knize slova Bůh. Tohle může být pro některé z vás vyčpělé, nechce se vám zaklínat se těmi starými, nepoužitelnými, nepřijemnými či prostě neuvěřitelnými představami o Bohu, jak vás ho naučili chápat. Buďte prosím nepředpojatí.

Myslete na to, že pro úspěch v tomto kurzu žádné pojetí Boha nepotřebujete. Ve skutečnosti mnoho našich běžně vyznávaných pojetí Boha je na překážku. Nedovolte, aby se sémantika stala vaším dalším blokem.

Všude, kde se na těchto stránkách používá slova Bůh, můžete ho nahradit výrazem *správné směřování* či *proud*. Mluvím zde o tvůrčí energii. *Bůh* je pro mnohé z nás užitečná zkratka, ale to je i *Bohyně*, *Mysl*, *Pramen* a *Vyšší moc*... Nezáleží na tom, jak to pojmenujete. Záleží na tom, že se to snažíte použít. Pro mnohé z nás užitečným odrazovým můstkem bylo uvažovat o tom jako o jakési duchovní elektřině.

Využitelné spojení s proudem správného směřování lze snadno navázat jednoduchým vědeckým experimentováním a pozorováním. Vysvětlovat tento proud, diskutovat o něm či definovat ho, to není smyslem těchto stránek. K tomu, abyste mohli využívat elektřiny, nemusíte ji chápat.

Nenazývejte to Bohem, jestliže vám to není příjmené. Zřejmě vůbec není zapotřebí to pojmenovávat, pokud takové označení není užitečnou zkratkou toho, co prožíváte. Nepředstírejte, že věříte, když nevěříte. Jestliže zůstanete navždy ateistou, agnostikem – budiž. Prostřednictvím práce s těmito zásadami budete přesto moct prožívat změněný život.

Pracovala jsem s profesionálními umělci – keramiky, fotografy, básníky, scénáristy, tanečnický, spisovatel, herci a režiséry – i s těmi, kdo pouze sní o tom, čím by chtěli být, či o tom, stát se v životě tvořivějším člověkem. Viděla jsem zablokované malíře malovat, zničené básníky oplývat slovy a kulhavé, chromé a zmrzačené spisovatele sprintovat konečnými verzemi rukopisu. Dospěla jsem k závěru, že si nemyslím, ale že vím toto:

Bez ohledu na váš věk či životní dráhu a bez ohledu na to, zda umělecká tvorba je vaše povolání, koníček či sen, nikdy není příliš pozdě – ani to není příliš egoistické, sobecké či hloupé – na to, abyste začali pracovat na své kreativě. Jeden padesátiletý student, který „vždycky chtěl psát“ využil těchto nástrojů a stal se uznávaným dramatikem. Jiný student – soudce – využil těchto nástrojů k tomu, aby si splnil celoživotní sen o sochaření. Ze všech studentů se sice nestali umělci z povolání, ale mnoho skutečných umělců potvrzuje, že se tvořivějším způsobem zařadili mezi skutečné lidi.

Z vlastní zkušenosti a ze zkušenosti bezpočtu dalších, kteří se o ni se mnou podělili, jsem dospěla k přesvědčení, že kreativita je naší pravou přirozeností a že bloky jsou nepřirozenou překážkou procesu, který je stejně normální a stejně zázračný jako rozvíjení květu na konci štíhlého

*Já sám nedělám nic.  
Všechno skrze mne koná  
Duch svatý.*

WILLIAM BLAKE

*Proč vlastně musí  
být „Bůh“ podstatné  
jméno? Proč ne sloveso  
... ten nejaktivnější  
a nejdynamičtější ze  
všech?*

MARY DALYOVÁ,  
teoložka

zeleného stonku. Zjistila jsem, že tento proces navazování duchovního kontaktu je prostý a přímý.

Pokud máte tvůrčí blok, a já jsem přesvědčená, že většina z nás ho do určité míry má, je možné, dokonce pravděpodobné, že používáním nástrojů, které poskytuje tato kniha, se naučíte tvořit svobodněji. Stejně jako protahováním svalů při hatha józe se mění vaše vědomí, přestože neděláte nic jiného, než že se protahujete, tak i plněním úkolů obsažených v této knize se promění vaše vědomí, přestože budete „jenom“ psát a hrát si. Dělejte to a zásadní zlom se dostaví, ať tomu věříte nebo ne, ať to nazýváte duchovní probuzení nebo ne.

Krátce řečeno, na teorii nezáleží tolik jako na praxi. Tou vytváříte ve svém vědomí cesty, jejichž prostřednictvím mohou tvořivé síly působit. Jakmile jednou vyslovíte s uvolněním těchto cest souhlas, vaše tvůrčí schopnosti se vynoří na povrch. Kreativita je svým způsobem něco jako krev. Stejně jako je krev skutečností vašeho fyzického těla a nikoli něčím, co jste si vymysleli, kreativita je skutečností vašeho duchovního těla a není ničím, co byste si museli vymýšlet.

## MOJE CESTA

Začala jsem vyučovat v kurzech kreativity v New Yorku. Vyučovala jsem, protože mi bylo řečeno, abych to dělala. V jednu chvíli jsem šla v krásném odpoledním slunci po dlážděné ulici ve West Village. V příštím okamžiku jsem náhle věděla, že bych měla začít učit lidi, skupiny lidí, jak se odblokovat. Možná to bylo přání, které tam

na procházce vydechl někdo jiný. V Greenwich Village je rozhodně větší hustota umělců – zablokovaných a podobně postižených – než snad kdekoli jinde v Americe.

„Potřebuji odblokovat,“ vydechl možná někdo.

„Já vím, jak na to,“ odpověděla jsem asi na jeho přání. V mém životě se vždycky vyskytovaly silné vnitřní příkazy. Říkala jsem jim *rozkazy k pochodu*.

Každopádně jsem náhle věděla, že opravdu umím lidi odblokovat, že je mým posláním dělat právě tohle a že s tím mám bezodkladně začít za využití všeho, co jsem se sama naučila.

Odkud se vzalo to, co jsem se naučila?

V lednu roku 1978 jsem přestala pít. Nikdy jsem si nemyslela, že pití ze mě udělá spisovatelku, ale teď mě náhle napadlo, že když nebudu pít, nebudu třeba ani psát. V mé mysli šlo pití a psaní k sobě tak dobře, jako se k sobě hodí třeba whisky a soda. Mně šlo vždycky o to, abych překonala strach a začala psát. Hrála jsem o čas – snažila jsem se všechno napsat dřív, než mi alkohol zahálí mysl mlhou a než se mi okno kreativity opět zablokuje.

V době, kdy mi bylo třicet a já byla náhle střízlivá, jsem měla pracovní v budově Paramountu a za sebou celou kariéru postavenou na takovéhle kreativitě. Byla to kreativita v křečích. Kreativita jako akt vůle a ega. Kreativita ve jménu jiných. Kreativita ano, ale ve výronech, jako když prýští krev z proříznuté krční tepny. Po celém desetiletí psaní jsem neuměla nic jiného, než vrhat se hlavou přímo proti zdi toho, co jsem zrovna psala. Pokud byla kreativita v nějakém smyslu duchovní, pak pouze ve své podobě s ukřižováním. Dopadala jsem na trny prózy. Krvácela jsem.

*Když malířský štětec dělá to, co dělá, narazí na to, co by člověk nedokázal.*

ROBERT  
MOTHERWELL

Kdybych bývala mohla psát dál oním starým bolestným způsobem, určitě bych v tom byla pokračovala. V týdnu, kdy jsem vystřízlivěla, jsem nedodala dva příslibené příspěvky do celostátních časopisů; na krku jsem měla už nezvladatelný problém s alkoholem.

Řekla jsem si, že pokud střízlivost znamená neschopnost tvořit, pak nechci být střízlivá. Přesto jsem si uvědomovala, že pití zabije mě *i* kreativitu. Potřebovala jsem se naučit psát střízlivá, jinak bych se musela psaní zcela vzdát. Na začátku mé duchovní cesty tudíž nebyla žádná ctnost, nýbrž nutnost. Byla jsem nucena najít si novou tvůrčí cestu. A právě tady jsem se začala učit.

Naučila jsem se nechávat svou kreativitu na jediném bohu, v něhož jsem mohla věřit, bohu kreativity, oné životní síle, kterou Dylan Thomas nazýval „sílou, jež prostřednictvím zeleného pojítka vyhání květinu vzhůru.“ Naučila jsem se ustoupit z cesty a nechat onu tvůrčí sílu působit skrze mě. Naučila jsem se sednout si a napsat, co slyším. Psaní se začalo podobat spíš odposlouchávání než vynalézání jaderné bomby. Nebylo to tak těžké a už mi to pod rukou nevybuchovalo. Nemusela jsem být v náladě. Nemusela jsem si měřit emocionální teplotu, abych zjistila, zda mám inspiraci. Prostě jsem psala. Žádné dohadování. Je to dobré? Špatné? Po tom mi nic není. To nedělám *já*. Tím, že jsem se přestala jako autorka nadmíru pozorovat, začala jsem psát svobodněji.

Při pohledu zpátky mě nesmírně udivuje, jak jsem se mohla vzdát oné podoby trpícího umělce. Nic totiž neumírá hůře než špatná představa. A existuje jen málo představ, které jsou horší než ty, jež chováme o umění. Na svou identitu trpícího umělce můžeme svádět kdeco: opilství,

promiskuitu, finanční problémy i určitou nemilosrdnost či autodestrukci v záležitostech srdce. Všichni víme, jak jsou umělci potrhlí, promiskuitní, stále bez peněz a nespolehliví. A jestli takový být nemusejí, co mi pak bude omluvou?

*Postavení umělce je pokorné. Je ve své podstatě kanálem.*

PIET MONDRIAN

Děsila mě představa, že můžu být zdravá, střízlivá a tvořivá, neboť to předpokládalo osobní odpovědnost. „Chceš říct, že když mám talent, že ho mám využívat?“ Ano.

Prozřetelnost mi seslala dalšího zablokovaného spisovatele, se kterým jsem měla v té době, ale i později, spolupracovat. Začala jsem ho učit tomu, co jsem se učila sama. (Uhni z cesty a nepřekážej. Nech *to* pracovat skrze sebe. Dávej do kupy stránky, nikoli názory.) I on se začal odblokovávat. Teď už jsme byli dva. Brzo jsem dostala další „obět“, tentokrát malíře. Ty nástroje fungovaly i v případě výtvarných umělců.

Velice mě to vzrušovalo. V povznesenějších chvílích jsem si představovala, že se ze mě stává kreativní zeměměřič, který mapuje cestu ven ze zmatku pro sebe i pro každého, kdo by se po ní chtěl také vydat. *Nikdy* jsem neuvažovala o tom, že se stanu učitelkou. Jenom mě zlobilo, že jsem sama nikdy žádného učitele neměla. Proč jsem se musela všechno naučit tak, jak jsem se to naučila? Všechno metodou pokusu a omylu, všechno narážení hlavou do zdi? Napadalo mě, že my umělci bychom měli být poučitelnější. Snížila by se tím rizika vykročení na různé zavádějící zkratky či nebezpečné cesty.

Tohle byly myšlenky, které mi vířily v hlavě, když jsem vyrážela na své odpolední procházky, při nichž jsem se chtěla potěšit atmosférou na březích Hudsonu a zároveň vymyslet, o čem budu psát příště. A dostavily se rozkazy k pochodu: měla jsem učit.

*Bůh se musí stát činností  
v našem vědomí.*

JOEL

S. GOLDSMITH

Do týdne mi nabídli učitelské místo na New York Feminist Art Institute, o kterém jsem do té doby nikdy neslyšela. Shromáždila se moje první třída – zablokovaní malíři, spisovatelé, básníci a filmaři. Začala jsem je učit to, co je teď v této knize. Po prvních studentech následovalo mnoho dalších studentů a také mnoho dalších kurzů.

*Umělcova cesta* začala vznikat jako neformální poznámky pro vyučování, které si ode mě vyžádal můj spolupracovník Mark Bryan. Lidé si o kurzu začali povídat a já začala rozesílat poštou balíky materiálu. Kočující jungián John Giannini vykládal o těchto metodách všude, kde přednášel, a vypadalo to, že přednáší úplně všude. Vždycky následovaly žádosti o materiál. Pak se o tom doslechli i lidé duchovní a tvůrčí a začali mi psát z Dubuque, Britské Kolumbie, Indiany. Studenti se vynořovali na celé zeměkouli. „Pracuji pro ministerstvo zahraničí ve Švýcarsku. Pošlete mi, prosím...“ Poslala jsem.

Balíčků přibývalo, stejně tak jako studentů. Nakonec, v důsledku Markovy *velmi* naléhavé žádosti – „Všechno to sepiš. Můžeš pomoci spoustě lidí. Měla bys z toho udělat *knihu*“ – jsem začala své myšlenky dávat systematicky dohromady. Sepsala jsem to a Mark, který v té době učil se mnou a měl na starosti kontrolování úkolů, mě upozornil na to, co jsem v textu vynechala. Sepsala jsem toho víc a Mark mi řekl, co jsem *ještě* vynechala. Připomněl mi, že jsem viděla spoustu *zázraků* podporujících mé teorie a naléhal na mě, abych je do textu také zahrнула. Dala jsem tedy na papír to, co jsem po celé desetiletí prováděla v praxi.

Výsledný text dostal podobu návodu na oživení tvůrčích schopností metodou „udělej si sám“. Nástroje uvedené v této knize jsou míněny jako nástroje sloužící záchraně

života, stejně jako dýchání z úst do úst či Heimlichův zákrok. Prosím, abyste je používali a předávali dál.

Mnohokrát jsem slyšela takováto slova: „Než jsem se přihlásil do vašeho kurzu, byl jsem zcela oddělený od své kreativity. Podepsala se na tom léta hořkosti z utržené ztráty. Potom se postupně začal dít zázrak. Vrátil jsem se do školy, abych dostudoval herectví, po létech se účastním prvních divadelních zkoušek, vytrvale píšu a co je vůbec nejdůležitější, konečně mi dělá dobře nazývat se umělcem.“

Pochybuji, že bych vám dokázala vylíčit ty zázračné pocity, které prožívám jako učitelka, která je svědkem života studentů před absolvováním kurzu a po něm. Pouhá tělesná proměna studentů v průběhu kurzu může být ohromující a já si uvědomuji, že výraz *osvícení* má zcela doslovný význam. Tváře studentů při styku s tvůrčí energií často nabývají jakési záře. Tatáž silná duchovní atmosféra, která prostupuje velké umělecké dílo, může při výuce kreativity prostoupit i celou třídu. Jsme tvůrčí bytosti a naše životy se tudíž v jistém smyslu stávají naším uměleckým dílem.



## DUCHOVNÍ ELEKTRINA: ZÁKLADNÍ PRINCIPY

PŘEDSTAVA, ŽE STVOŘITEL podporuje kreativitu, je pro většinu z nás příliš radikální. Máme totiž sklon myslet si nebo aspoň obávat se, že sny o kreativitě jsou příliš egoistické, že je to cosi, co by nám Bůh neschvaloval. Koneckonců náš tvůrčí umělec je ve svém nitru mladík a nemá daleko k uvažování dítěte. Jestliže matka či otec vyjádřili pochybnosti nebo nesouhlas s našimi tvůrčími sny, můžeme tentýž postoj promítnout do rodičovského boha. Takového uvažování je třeba se zbavit.

To, o čem mluvíme, je navozená – nebo vyvolaná – *duchovní zkušenost*. Tento proces nazývám duchovní chiropraxí. Provádíme určitá duchovní cvičení, abychom dosáhli napojení na kreativní energii vesmíru.

Považujeme-li vesmír za obrovské elektrické moře, do kterého jsme ponořeni a z něhož jsme utvořeni, pak otevření se kreativitě nás změní z čehosi, co se pohupuje v jeho vlnách, v lépe fungující, uvědomilejší a kooperativnější součást tohoto ekosystému.

Jako učitelka často pocítuji přítomnost čehosi transcendentálního – dalo by se říct jakési duchovní elektriny – a začala jsem na to spoléhat při překonávání svých vlastních omezení. Výraz *inspirovaný učitel* považuji za doslovnou poklonu. Naším prostřednictvím pracuje vyšší síla, než je má vlastní. Kristus řekl: „Neboť kde jsou dva nebo tři shromáždění ve jménu mém, tam já jsem uprostřed nich.“ Bůh kreativity zřejmě cítí totéž.