

# Рисуй и счи ти тесь свобод но!



Барbara Дайан  
Берри

НАЙТИ СЕБЯ  
(ПОМОЩЬЮ  
ХУДОЖЕСТВЕННОГО  
ДНЕВНИКА

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# Оглавление

---

Введение	11
----------	----

## Часть I ИНСТРУМЕНТЫ

1. ВЕДЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ДНЕВНИКА	21
2. ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ: «Я» ДЛЯ ИМПРОВИЗАЦИИ	29
3. НАЧИНАЕМ РИСОВАТЬ	39
4. СТО И ОДИН ЦВЕТ	49

## Часть II ПРАКТИКА

5. РИСОВАНИЕ БЕЗ ПЛАНА	63
6. ЯЗЫК ОБРАЗОВ	75
7. ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ	87

8. УЧИМСЯ ОТПУСКАТЬ	101
9. МИФ, МАГИЯ И ПСИХИКА	121
10. РАБОТАЕМ НА ПРЕДЕЛЕ	135
11. СДЕЛАНО ЗНАЧИТ СДЕЛАНО	151
Послесловие: путешествие продолжается	163
Благодарности	167

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Материалы	171
Еще больше вопросов	173
Дополнительные упражнения и подсказки	175
Рекомендуемая литература	184
Источники	185

# 1

## ВЕДЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ДНЕВНИКА

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

Бренда Уэлланд<sup>2</sup>

Рисование вернуло меня к жизни.

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

Я рассчитывала, что переезд подарит освобождение, но стало еще хуже. Я вдруг ощутила, будто меня сносит течением. Перестав быть женой и матерью маленьких детей, я не знала, как вести себя в новом статусе. Даже простые решения давались мне с трудом.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

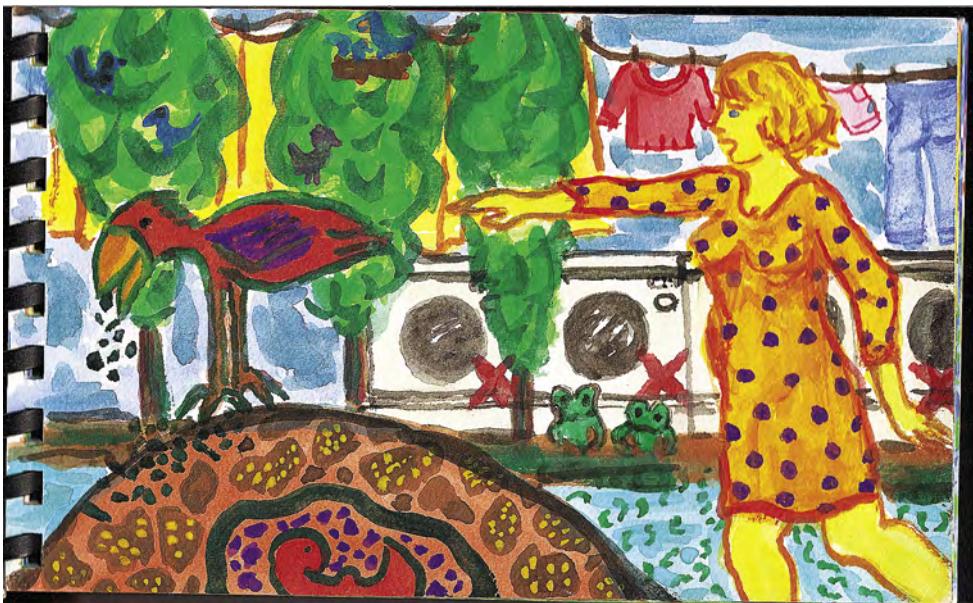
Меня парализовал страх из-за покупки двух больших кондиционеров для новой квартиры. Что если я ошиблась в расчетах и они не поместятся в окно? Что если не смогу вернуть их и потеряю деньги? Отныне все решения я принимала сама и до смерти боялась сделать неверный выбор. Я оказалась в тупике.

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

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

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

Процесс творчества — основное средство познания от колыбели до зрелости. Дети по наитию используют метод проб и ошибок, чтобы познакомиться с окружающим миром. Став взрослыми (а то и раньше), мы перестаем воспринимать ошибки как источник ясности или способ совершить открытие. Рисовать и принимать решения становится трудно из-за того, что мы слишком много думаем или слишком сильно стараемся. Препятствия возникают по причине избытка всевозможных вариантов. Логика предлагает рассортировать их, но одна лишь мысль об этом парализует волю. Что действительно нужно, так это избавиться от внутреннего хаоса, убрать все, что мешает сделать первый шаг.



*Изображение моей злости из-за прачечной*

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

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

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

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

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

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

---

\* Кэмерон Д. Путь художника. — М. : Гаятри, 2013. Прим. перев.

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

## Как пользоваться этой книгой и оптимизировать работу

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

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

### *Рисование «без ошибок»*

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

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

## *Процесс важнее результата*

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

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

- принимаем решения;
- понимаем, что останавливает нас, мешает сделать следующий шаг;
- находим варианты и становимся более гибкими;
- оживаем вместе с воображением.

## *Все необходимое есть внутри вас*

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

## *Наработайте собственный опыт*

У каждого, кто приходит на занятия, есть определенный опыт. Кто-то не рисовал со школы, а кто-то художник или преподаватель изобразительного искусства. Эта книга подразумевает

переход от простого к сложному, и если определенная глава или упражнение особенно вдохновят вас, начинайте с них. Создавайте свой собственный опыт.

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

## ПРАКТИКА ВЛИЯЕТ НА КОРУ МОЗГА

---

Исследования показывают, что практика влияет на наш мозг. Когда мы делаем что-то снова и снова, нейроны, отвечающие за это действие, многократно раздражаются. При этом они растут и расширяются, образуя связи. Эти связи, или синапсы, превращают отдельные нейроны в высокоактивную сеть. Возможно не только появление новых связей, но и исчезновение тех, что редко используются<sup>3</sup>. Приятно осознавать, что на самом деле мы не рабы своих привычек.

Практикуясь в художественном дневнике, вы не только улучшаете навыки рисования кистью, учитесь рисовать, верить в свои идеи и даже шалить. Современная наука доказывает, что это, помимо прочего, увеличивает количество серого вещества. Исследователь Богдан Драгански и его коллеги из университета Регенсбурга в Германии провели эксперимент, впервые доказавший, что приобретение новых навыков меняет анатомическую структуру мозга<sup>4</sup>. Для этого исследования Драгански выбрал навык, который любому человеку легко приобрести и трудно потерять, — жонглирование шариками. Испытуемых трижды подвергали сканированию, чтобы увидеть перемены в их мозговой ткани. Первое сканирование сделали в начале трехмесячного эксперимента. Второе — после того, как испытуемые научились удерживать три шарика в воздухе как минимум шестьдесят секунд. Последнюю компьютерную томографию провели через три месяца после того, как новоявленные жонглеры, по инструкции ученых, бросили это занятие.

Результаты удивили. Второе сканирование показало значительное увеличение плотности серого вещества, найденное совсем не в той зоне, в какой ожидали увидеть исследователи. Вместо того чтобы развиться в области, связанной с моторикой, изменения произошли

в зоне V7, связанной с наблюдением за движением. Но и это открытие имело смысл для ученых, так как жонглер должен предвидеть, куда переместится шарик после того, как покинет руку.

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

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