THE ARTIST'S WAY

for

PARENTS

Raising crative children

Julia Cameron
with Emma Lively

JEREMY P. TARCHER/PENGUIN
USA • 2013

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ХУДОЖНИК

есть

В КАЖДОМ

Как воспитать творчество в детях

Джулия Кэмерон

и Эмма Лайвли

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2014

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

УДК 659.1
ББК 65.291.34
К98

Издано с разрешения Jeremy P. Tarcher,
a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company

На русском языке публикуется впервые

Книга рекомендована к изданию
Синайской Дарьей

Кэмерон, Дж.
К98 Художник есть в каждом. Как воспитать творчество в детях / Дж. Кэмерон, Э. Лайвли ; пер. с англ. Т. Землеруб. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 264 с.

ISBN 978-5-00057-179-8

Эта книга — разговор по душам с читателем. Она расскажет о том, как развить в себе и детях творческое начало, научиться жить в гармонии с собой и со своей семьей. Переходя от главы к главе, вы вместе с ребенком будете выполнять упражнения и постепенно находить в себе и детях скрытые таланты.
Джулия Кэмерон — автор стихов, пьес и киносценариев. Она написала более 30 художественных и нехудожественных книг, включая бестселлер «Путь художника». Джулия Кэмерон проводит семинары по всему миру, вдохновляя людей и помогая им открыть в себе творческие способности.
Книга будет интересна родителям детей до 12 лет.

УДК 659.1
ББК 65.291.34

Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Правовую поддержку издательства обеспечивает
юридическая фирма «Вегас-Лекс».

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-179-8

© Julia Cameron, 2013
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

Введение 11

Глава 1 • ЧУВСТВО ЗАЩИЩЕННОСТИ 23

Глава 2 • ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ 51

Глава 3 • СВЯЗЬ С ПРИРОДОЙ 75

Глава 4 • ГРАНИЦЫ 95

Глава 5 • ТВОРЧЕСКОЕ САМОВЫРАЖЕНИЕ 115

Глава 6 • ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ 133

Глава 7 • ОСОЗНАННОСТЬ 151

Глава 8 • ВНИМАНИЕ 171

Глава 9 • ИСКРЕННОСТЬ И ПОНИМАНИЕ 187

Глава 10 • СКРОМНОСТЬ 205

Глава 11 • НЕЗАВИСИМОСТЬ 223

Глава 12 • ДОВЕРИЕ 239

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Посвящается

Дороти и Джеймсу Кэмерон,

а также

Марте и Роберту Лайвли,

которые смогли воспитать

творческих детей

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Быть родителем — великое приключение. Пробудите в ребенке желание узнавать новое, и это поможет вам самим стать любознательнее. А ребенку будет интересно все, что интересно вам.

Джулия Кэмерон

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ВВЕДЕНИЕ

Двадцать лет назад вышла моя книга «Путь художника». В ней я писала о том, что творчество — это потребность души, что творческое начало есть в каждом из нас, и эта мысль читателям понравилась. Книгу купили почти четыре миллиона человек, и она стала для них руководством к действию. Часто после занятий ко мне подходили ученики и протягивали подарки.

«Я делал так, как вы писали, и вот что у меня получилось, — говорили они, вручая мне свои книги, CD или DVD. И после этого часто добавляли: — У меня есть дети. Вы могли бы написать книгу о том, как раскрыть творческие способности ребенка?»

«Нет, — улыбалась я. — Если вы хотите, чтобы ребенок творил, творите сами. Дети будут учиться у вас».

Я видела написанное на их лицах разочарование. Я действительно была уверена в том, что если они прочитают «Путь художника» и выполнят все упражнения, то найдут собственный путь и к творчеству, и к тому, как быть родителем.

И все же мой ответ звучал для них неубедительно. Шли годы, читатели все спрашивали меня об одном и том же, но я сопротивлялась, потому что думала, что у каждого ребенка творческие способности есть с рождения.

Да, родители могут воспользоваться тем, что написано в «Пути художника», высвободить собственное творческое начало и стать примером для детей. Но как

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

быть тем родителям, которые не читали «Путь художника»? Когда дети в семье только появляются, родители бывают слишком заняты, у них просто нет времени на то, чтобы пускаться в творческие поиски. Каким же, основываясь на собственном опыте, я вижу творческое воспитание?..

А что если вспомнить, как воспитывали меня? Ведь именно это и вдохновило меня на творчество — то, как родители наполняли мою жизнь радостью и светом. Вот и получается, что у меня все-таки есть знания, которые я могла бы или даже должна была передать.

Двадцать лет люди просили меня написать эту книгу.

Но я взялась за нее именно сейчас. Почему? Моя собственная дочь вступила на новый путь: она стала женой и мамой. И я пересмотрела свои взгляды и захотела дать дочери практическое руководство к действию, которое она сможет использовать в воспитании своих детей. Я хочу передать те приемы, которые использовала сама, а также рассказать о том, к каким средствам прибегала моя талантливая мама.

В нашей семье семеро детей. И каждый из нас сейчас не просто занимается творчеством — каждый зарабатывает творчеством на жизнь. Моя старшая сестра Конни — писатель, брат Джейми — музыкант, сестра Либби — художница, брат Кристофер — тоже музыкант, еще одна сестра — Лорри — опять же писатель, как и самая младшая, Пеги.

Что касается моей матери, то она была поэтом, которому нравилось заниматься с детьми. Она постоянно вывешивала наши новые произведения на большой пробковой доске. К каждому празднику мы готовили что-нибудь интересное. Мы наряжались привидениями и гоблинами на Хэллоуин, делали открытки на День святого Валентина и раскрашивали яйца на Пасху. Все мы работали за большим дубовым столом в гостиной. И мальчики, и девочки пробовали себя в искусстве. Результаты наших усилий мама развешивала на стене вдоль винтовой лестницы. Она учила нас вырезать снежинки к Рождеству, и эти снежинки красовались на всех окнах.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Между праздниками мы тоже творили — мама следила за этим. Я до сих пор помню, как нарисовала вставшую на дыбы лошадь, отец сделал рамку для рисунка и повесил его в гостиной. Между собой мы не соревновались, нас учили радоваться успехам друг друга. В этом отношении родители были хорошим примером, они всегда с восторгом относились к тому, чем мы занимаемся.

При этом они никогда не пытались привить нам распространенное в нашей культуре представление, что художнику трудно заработать на жизнь или что художник — это не настоящая профессия. В нашей семье считалось, что занятия творчеством непременно принесут плоды. Когда мы рассказывали, кем хотим стать, они никогда не говорили в ответ: «Радость моя, подумай, может, нужно все-таки получить какую-то профессию, иметь что-то про запас?» Напротив, они были уверены, что мы должны заниматься тем, что любим, и что мы даже сможем этим зарабатывать.

Сейчас я понимаю, что у меня были необыкновенные родители — поразительно, с каким упрямством они поддерживали наши творческие устремления. Они не обращали внимания на нормы и ценности, которые им навязывали со стороны, — напротив, они не стеснялись создавать собственные нормы. И больше всего они ценили атмосферу, в которой хотелось творить. Совпадение это или чудо, что все мы, став взрослыми, зарабатываем на хлеб своими талантами? И не такое ли воспитание подготовило почву для идей, которые я высказывала и развивала в книге «Путь художника», а также еще в тридцати книгах?

Я не эксперт в науке о воспитании. Я разбираюсь в творчестве. Но у меня есть дочь, и я творчески подходила к ее воспитанию. Когда она росла, я снова и снова думала о том, что нет в детях ничего более естественного и драгоценного, чем их творческое начало. Творчество — это духовное начинание. Но и быть родителем — тоже духовное начинание. Мы обязаны заботиться и о душе ребенка, и о теле. Существует огромное количество литературы по развитию детей. Но книга «Художник есть в каждом» к ней не относится. Это инструментарий, духовная поддержка и ориентир.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Мы стремимся к идеалу, не чувствуя меры, и стараемся достичь его и в воспитании. Мы сами перфекционисты и хотим, чтобы дети наши были совершенны. Мы зациклены на результатах своих родительских трудов, мы постоянно дергаем детей, стараясь дать им какие-то возможности, передать каждую крупицу своего знания и продемонстрировать их способности публике. Ребенок еще не умеет ходить, а мы уже беспокоимся о том, в какой школе ему предстоит учиться. Мы полагаем, что следует быть строже и серьезнее: мы же родители! Но мы и так ужасно серьезны. А детям нужна разумная доля веселья. Давайте немного ослабим хватку, не будем так истово стремиться к вершинам, к тому, чтобы стать совершенными родителями, — напротив, давайте позволим себе быть исследователями и радоваться, совершенствуясь постепенно.

Итак, что же нужно делать? Поддерживать и вдохновлять ребенка, помогая ему раскрыть свой талант. В этой книге я постаралась описать, как это делать. В каждом из нас есть творческое начало. Многим гораздо легче понять, на что способен ребенок, чем мы сами. Но как только мы замечаем, к чему стремятся дети и что им интересно, мы тут же замечаем этот потенциал и в себе. Когда мы стремимся раскрыть свой творческий потенциал, мы даем возможность себе и детям прикоснуться не только к чему-то великому, но и друг к другу.

В книге я буду пользоваться словом «Бог». И пусть оно не смущает вас — попробуйте поиграть с понятием. Не важно, как вы это называете — Высшая сила, Мироздание или Дао, — главное, что существует нечто прекрасное и великое, к чему мы можем прикоснуться. Духовный путь можно найти благодаря религиозному воспитанию в семье, однако многие из нас со временем от него отклоняются. Воспитывая детей в атмосфере творчества, мы точно так же передаем им духовные ценности. Каждый из родителей, каждый из детей напрямую связаны с Высшей силой, поэтому и те и другие могут в любой момент воспользоваться безграничной духовной поддержкой. И моя книга, я надеюсь, поможет и детям, и родителям приобщиться к этому источнику.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Потребности детей многообразны и постоянно меняются. И мы снова и снова ищем средства, которые помогут нам в воспитании. Эта книга — источник самых разных идей, к которым родители могут обращаться по мере того, как дети растут. Она ненавязчиво напоминает о том, что мы — существа духовные, а творческий потенциал заложен в нас от природы. Даже самая малая духовная поддержка приносит плоды. В книге двенадцать глав, и в каждой из них есть своя идея и упражнения. Пособие «Художник есть в каждом» рассчитано на тех, у кого есть дети в возрасте от рождения до двенадцати лет. Начать можно в любой момент. Читая эту книгу и используя описанные в ней приемы, родители снова и снова пополняют запасы творческих идей, чтобы помогать детям реализовывать эти идеи. А это очень важно в тот период, когда дети становятся на путь взросления.

Быть родителем — великое приключение. В самом начале пути, когда дети еще маленькие, мы полны грандиозных надежд и вдохновения, с нами тоже происходит нечто совершенно новое: мы начинаем расти сами, мы учимся любить так, как, возможно, не любили раньше. Если вы посвятите эти годы приобщению к творчеству и захотите помочь в этом ребенку, вы будете расти и любить вместе. Пробудите в ребенке желание узнавать новое, и это поможет вам самим стать любознательнее. А ребенку будет интересно все, что интересно вам. Занимайтесь совместным творчеством или занимайтесь им каждый сам по себе — это все равно укрепляет вашу связь с ребенком. Творчество, вскормленное оптимизмом, поможет детям на длинном и полном приключений жизненном пути.

ТРИ ОСНОВНЫХ МЕТОДА

В книге «Художник есть в каждом» я описываю три основных метода. Это *Утренние страницы*, *Творческое приключение* и *Яркие мгновения*. Если использовать все три метода одновременно, вы сами увидите, в какую сторону надо двигаться, у вас появится

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

энергия, вы станете лучше понимать, куда направить творческие порывы, которые будут возникать у вас и у ваших детей. Выполняйте все три задания регулярно, тогда вы почувствуете некую духовную опору и у вас появится ощущение последовательности и защищенности.

1. Утренние страницы — это три страницы обычного рукописного текста, который родители пишут самостоятельно и каждый день.

Утренние страницы — основной способ разбудить творческий потенциал. Начинайте день с этого упражнения: оно поможет вам избавиться от неприятных мыслей. Утренние страницы побуждают нас к действию, вносят ясность, успокаивают, помогают расставить приоритеты и построить планы на предстоящий день. Иногда родители думают, что у них нет права на личную жизнь, а со временем они понимают, что это совсем не так. Утренние страницы существуют только для вас. В них вы можете без опаски излить все, что вас беспокоит, поразмыслить о планах и помечтать. Невозможно ошибиться, выполнить упражнение как-то «не так», «неправильно». Обязательно пишите от руки — и о чем угодно, только обязательно на три страницы. И никому не показывайте свои записи и ни с кем их не обсуждайте. У меня были ученики, которые рвали, сжигали, прятали, запирали в сейф свои утренние страницы. Я часто шучу, что в завещании попрошу родственников сначала кремировать мои утренние страницы, а уж потом заняться моим телом.

Утренние страницы — это ваш вечный личный помощник. Воспитание детей требует колоссальных душевных сил, и вы должны позволить себе переживать и осознавать все возникающие у вас чувства. Утренние страницы — это надежное убежище, где можно дать волю эмоциям, после чего радоваться дню вместе с ребенком.

«Но Джулия! — протестуют мои ученики. — У меня нет времени на эти утренние страницы — для этого мне надо вставать задолго до того, как проснется ребенок!»

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Тогда я прошу их написать столько, сколько они успеют — до того, как ребенок проснется. Затем заняться домашними делами, а закончить — когда получится.

Если бы мы жили в идеальном мире, у нас бы всегда было время на эти утренние страницы. Но даже немного — лучше, чем ничего. Самое главное, у вас теперь есть безопасное место, где вы можете дать волю эмоциям. Вирджиния Вульф сказала, что каждому писателю нужна своя собственная комната. Я понимаю это так: каждому писателю нужно личное пространство и уединение. И, по-моему, это необходимо всем, не только писателям, а особенно это важно для тех, у кого есть дети. Если посмотреть с этой точки зрения на утренние страницы, то они как раз и могут стать таким местом уединения, собственной комнатой, в которой вы всегда можете укрыться. Поначалу вам захочется поделиться ими с близкими, но постепенно вы осознаете, как важно хранить эти письма в секрете.

Задумка с утренними страницами возникла у меня, когда дочь училась ходить. Она требовала столько внимания, что это сводило меня с ума. Потом я стала просыпаться раньше дочки и сразу принималась писать. Я чувствовала примерно то же, что чувствуют многие начинающие мамы: *я не знаю, кто я.* Эти записи помогли мне вернуться к самой себе.

Я не собиралась делать из утренних страниц художественное произведение. Скорее, наоборот — в них нет никакой художественности.

Когда мы берем в руку карандаш и начинаем писать, то постигаем самих себя. И важно писать именно от руки. Конечно, для многих из нас гораздо проще воспользоваться компьютером. Но проще — не значит лучше. В этом деле скорость — злейший враг.

Представьте себе, что вы едете на машине со скоростью сто двадцать километров в час. «Ой, я проскочила съезд с трассы! Что это там было, заправка или магазин?» Писать утренние страницы на компьютере — примерно то же самое. Теперь представьте, что вы едете со скоростью восемьдесят пять километров в час.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

«Вот и заправка, — думаете вы, — вот нужный съезд, а там и магазин». Другими словами, утренние страницы дают нам возможность лучше понимать, что происходит здесь и сейчас.

Часто мне кажется, что утренние страницы — это такая форма медитации, которая отлично подходит для жителей Запада. Нам трудно понять, как можно сидеть на месте двадцать минут и ничего не делать. А если мы пишем, мы все-таки чем-то заняты. Сидя за утренними страницами, мы как бы рассказываем себе, что нам нравится, что не нравится, чего бы хотелось больше всего на свете, а чего бы не хотелось вовсе... Таким образом мы посылаем телеграмму Мирозданию.

«Но Джулия, я так мало сплю!» Слышу, слышу и прекрасно понимаю, почему вы против. Но я обещаю: попробуйте — и сами увидите, как утренние страницы наполняют вас энергией. Тогда и время у вас найдется.

Я начала писать утренние страницы, когда Доменике было два года, а я воспитывала ее в одиночку. Мы жили в городке Таос в штате Нью-Мексико в глинобитном домике в самом конце извилистой грязной улицы. Окна дома выходили на север, и из них были видны горы. Я вставала рано, затаскивала себя за длинный сосновый стол и сидела там, глядя на север. Не помню, как мне в голову пришла идея писать каждый день по три страницы, но я стала регулярно это делать, пока солнце едва заливало горы светом.

Поначалу эти страницы были полны жалоб и раздражения. Я постоянно спрашивала, что мне делать дальше. В то время я писала сценарии для Голливуда. Их покупали, но по ним не снимали фильмов. Это, конечно же, меня угнетало. Однажды утром, дописывая третью страницу, я вдруг придумала героя, а вместе с ним ко мне пришла мысль написать не сценарий, а роман. Так я и сделала. Каждый день я писала свои утренние страницы, а потом переходила к роману. Все мои творческие метания оставались на страницах, они же и подсказывали мне дальнейшие действия.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Время шло, и я обнаружила, что на страницах нахожу решения самых разных проблем. Когда я закончила писать роман, страницы навели меня на мысль о том, что я больше не хочу жить в старом доме на грязной улице. Может, когда-нибудь в другой раз, но не сейчас. И тогда страницы подсказали мне, что я должна вернуться в Нью-Йорк. После переезда я получила «приказ» идти преподавать.

Я очень хорошо это помню. Я работала в Гринвич-Виллидж и молилась, чтобы на меня снизошла идея еще одного романа. Вдруг меня осенило, мне как будто приказали: «Иди преподавать». Но я не хотела преподавать. Мне казалось, что учитель погубит во мне художника. Как-то я вернулась домой с прогулки и позвонила подруге.

— Слушай, Регина, — сказала я. — Я чувствую, что должна преподавать.

— Правда? — сказала Регина. — Я тебе перезвоню.

Через четверть часа раздался звонок.

— Поздравляю, — сказала она. — Теперь ты работаешь в Нью-Йоркском институте женского искусства, и твое первое занятие в четверг.

Так я стала учителем. Я давала своим ученикам задание писать по три утренние страницы и снова, теперь уже вместе с ними, осознавала, что страницы помогают нам делать важные открытия.

Я заметила, что это работает, особенно для тех, у кого есть дети. И хотя многие утверждали, что не способны писать, они все равно писали. А потом радостно делились со мной открытиями и идеями, которые осенили их благодаря страницам.

Для родителей же, которые страдают от одиночества, страницы и подавно становятся хорошим собеседником. Наконец-то появился кто-то, с кем можно поговорить!

Я настаиваю на том, чтобы вы писали утренние страницы: это в любом случае пойдет вам на пользу.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

2. Творческое приключение — еженедельный поход куда-нибудь, спланированный и подготовленный вместе с детьми.

Такая вылазка не должна длиться долго, но обязана быть ярким событием. Основная ее цель — пополнить духовные запасы. Когда вы выбираете, куда бы отправиться, дайте волю фантазии, посмотрите на это приключение весело, отключите серьезность. А дети постарше могут помочь вам выбрать, чем заняться.

Наташа, домохозяйка, стала придумывать творческие приключения, когда ее ребенок был совсем еще маленьким: «Мне нужно было выходить из дома хоть куда-нибудь. Прогулки на свежем воздухе полезны и мне, и дочке. Я сажала ее в переноску и отправлялась в путь. Иногда мы шли в музей, а иногда просто в обувной магазин. Да, вряд ли в этом возрасте дети способны получать удовольствие от увиденного, но я точно знаю: дочка за всем внимательно наблюдала и запоминала картинки. Я видела, что она замечает смену обстановки, и нам обеим это нравилось. Когда дочка подросла, мы стали вместе выбирать, куда пойти. Мы ходили в зоопарк, в океанариум, в магазины игрушек и на концерты. Конечно, мы бы в любом случае куда-нибудь ходили, но наши походы были бы совсем иными, не планируй мы эти приключения вместе. Я каждую неделю придумывала что-то новое, а дочка мне помогала. И в детстве это было ее самое любимое занятие».

Родители, у которых дети постарше или разных возрастов, должны придумывать необычные места для творческого приключения. Например, Минетта, мама четверых детей, придумала вот что: каждую неделю ее сыновья по очереди выбирают, куда пойти.

«Моему старшему, Кормику, двенадцать лет, и он обожает планировать творческие приключения, — рассказывает Минетта. — Он очень заботится о младших братьях и всегда гордится собой, когда придумывает то, что нравится всем. Мне даже иногда кажется, что он учится быть родителем. Когда дети у вас разных возрастов, приходится искать компромиссы. Но существует множество мероприятий, в которых могут поучаствовать все дети. В нашей семье мы вместе выбираем

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

такие мероприятия. И чем старше становятся дети, тем ответственнее они это делают и тем интереснее для них брать на себя эту ответственность».

Развлечение, спланированное заранее, станет ярким и запоминающимся событием как для детей, так и для родителей. К тому же такое планирование поможет научить ребенка настойчивости и любознательности. Но важно, чтобы творческие приключения не превращались в походы по магазинам. Зоопарк или океанариум гораздо интереснее, чем детский универмаг.

СПЛАНИРУЙТЕ ТВОРЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

упражнение

Проставьте номера от одного до пяти и перечислите пять мест, куда можно отправиться с ребенком. Например, сходить в зоопарк, в детский музей, на игровую площадку, в церковь или в библиотеку.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

3. Яркие мгновения — ежедневный вечерний ритуал: перед тем как пойти спать, родители и дети делятся друг с другом теми событиями, которые им в этот день запомнились больше всего.

Многие мамы и папы к концу дня очень устают и даже становятся раздражительными. Как только они отправляют ребенка спать, день для них заканчивается. Но время перед отходом ко сну может быть очень полезным. Мой третий метод, Яркие мгновения, помогает завершить день на приятной ноте. «Мне сегодня больше всего понравилось смотреть, как играют собаки на площадке, — говорит мама. — А тебе что понравилось?»

«А мне понравилось качаться на качелях», — может ответить ребенок или даже: «Мне тоже», — имея в виду собак на площадке.

«Да, здорово я тебя раскачала» или «Да, я видела, как тебе понравились щенки». Привычный ход событий превратится в игру, если мы вместе вспомним самые приятные из них.

Мы с Доменикой каждый вечер делились впечатлениями. Сейчас мы живем в разных городах, но все равно сохранили эту традицию. Чтобы почувствовать друг друга, нам необязательно говорить долго: мы просто делимся тем, чем запомнился день.

Вспоминая яркие события дня, мы создаем счастливые воспоминания.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ