

**JULIA CAMERON**

---

# Cum să eliberezi artistul din tine

Calea artistului către  
o creativitate superioară

---

Traducere din limba engleză  
de MUGUR BUTUZA

# Mulțumirile mele de pe Calea Artistului

Până în prezent, mai mult de un milion de persoane au contribuit la *Calea Artistului*. Este o adevărată mișcare. Sunt totuși persoane fără de care siguranța și creșterea ei nu ar fi fost posibilă. Doresc să le mulțumesc aici câtorva dintre ele.

Lui Jeremy Tarcher, pentru că mi-a publicat lucrarea, pentru că a editat-o și s-a preocupat de ea cu atâta grijă, cu scripirea și viziunea specifice lui.

Lui Joel Fotinos, pentru că mi-a alimentat și păstrat materialul lucrării, gestionându-mi nu numai munca, dar și cele mai adânci porniri ale inimii și cele mai adevărate visuri, cu limpezime și forță.

Lui Mark Bryan, grațitudinea mea o merită pentru că s-a luptat să-mi protejeze și apere materialul lucrării, pentru gândirea sa novatoare și vizionară și pentru că a avut capacitatea de a fi înțeles și iertat deseale – și necesarele – divergențe ale căilor noastre.

Fiicei mele, Domenica Cameron-Scorsese, pentru că a îngăduit să-și împartă mama cu alții și pentru că suportă dubla presiune de a fi din a doua generație ce moștenește faima și de a avea un talent de prima mână. Merită grațitudinea mea pentru că este întotdeauna acel gen de artist pentru care vreau să scriu cărți bune și folositoare. Cu admirație pentru priceperea ei, pentru tandrețea ei și pentru „tupeul” ei artistic curat.

Emmei Lively, cu grațitudine pentru puterea ei vizionară și pentru convingerea curajoasă și îndrăzneată de care a dat dovadă lucrând atât cu muzica mea, cât și cu cărțile mele. Ne-am întâlnit prin *Calea Artistului* și prin muzicalul meu *Avalon*, și ne-am bucurat să convergem pe această cale, drept colaboratori într-ale muzicii în acești ultimi patru ani.

Susanei Schulman, cu grațitudine pentru lungii ani de devoțiune și dedicare față de Calea Artistului, cu admirație pentru viziunea ei și cu umilință pentru

curajul de care a dat dovadă pe tot parcursul încercărilor dure la care am fost suspuse concomitent.

Cu gratitudine lui Pat Black și companiei sale, pentru că au avut un parcurs uniform în timpul în care *Calea Artistului* și eu însămi am crescut în suișuri și coborâșuri.

Cu gratitudine, lui David Groff, pentru scrisul lui rafinat și pentru gândirea sa. Johannei Tani, pentru grațioasa și pătrunzătoarea redactare.

Și Sarei Carder, pentru asistența iscusită și grijulie, ce trec mai presus și dincolo de simpla datorie – toți aceștia trei sunt suflete creatoare.

Lui James Nave, pentru loialitatea și generozitatea de care a dat dovadă ca partener vechi într-ale predării.

Și lui Tim Wheeler, mulțumiri speciale pentru geniul lui muzical și pentru parteneriatul creativ, din care am avut ce învăța, de-a lungul mai multor ani și proiecte.

De asemenea, gratitudinea mea se îndreaptă spre Mauna Eichner și Claire Vaccaro, pentru inspirata și fastidioasa muncă de design, în care au ținut cont întotdeauna de faptul că forma urmează funcția – astfel încât cărțile mele să întruchipeze formula artistului: „Frumusețea e adevăr, iar adevărul e frumusețe.”

Și de-așemenea, gratitudine, mereu, surorii mele, Libby Cameron, colaboratoare frecventă, artistă rafinată și desenatoare de animații, ale cărei inteligență și sclipiri mi-au permis să creez instrumente noi pentru a sprijini *Calea Artistului*. Mulțumirile mele cele mai calde pentru munca inspirată la *The Artist's Date Book* (Cartea întâlnirii cu artistul), *Supplies* (Provizii), *God is Dog Spelled Backwards* (Dumnezeu e Câine scris de la coadă la cap), și cartea în curs de apariție *How Not to Make Art* (Cum să NU faci artă), și la orice altceva merită cu adevărat.

Gratitudinea mea Soniei Choquette și lui Larry Lonergan, pentru dragostea și pentru limpezimea viziunii pe care le-au dovedit cât timp am muncit ca să fac să împlinesc visuri vaste pornite din mici semințe.

Lui Edmund Towle și lui Robert McDonald, pentru creativitatea și curtoazia cu care m-au înconjurat și m-au inspirat pentru a da orice formă muncii mele creatoare.

În cele din urmă, vreau să le mulțumesc celor care au luat-o înainte și mi-au arătat drumul, mai ales Juliannei McCarthy, lui Max Showalter, lui John Newland și tuturor celor ce-au ținut felinarul spiritual pentru a lumina Calea noastră a Artistului, cu priceperea lor artistică și cu generozitatea lor.

# INTRODUCERE

De obicei, când sunt întrebată cu ce mă ocup, răspund: „Sunt scriitoare și regizoare și predau aceste cursuri de creativitate.”

Ultima parte e cea care interesează lumea.

„Cum poți preda creativitatea?” vor să știe. Pe fețele lor, sfidarea se luptă cu curiozitatea.

„Nu pot”, le răspund. „Îi învăț pe oameni să-și permită să fie creativi.”

„Aha. Vrei să spui că suntem cu toții creativi?” Acum neîncrederea și speranța dau bătălia.

„Da.”

„Chiar crezi asta?”

„Da.”

„Și deci ce faci?”

Ce fac se găsește în această carte. Deja de un deceniu, predau un curs spiritual al cărui scop este să elibereze creativitatea oamenilor. L-am predat artiștilor și neartiștilor, pictorilor și celor ce fac filme și casnicilor și avocaților – oricui era interesat să trăiască mai creativ prin practicarea unei arte; sau, mai general spus, oricui era interesat să practice arta trăirii creative. În timp ce foloseam, predam și împărtășeam folosirea instrumentelor pe care le-am găsit, proiectat, divinat sau care mi-au fost încredințate, am văzut bariere rupte și vieți transformate prin simplul procedeu al angajării Marelui Creator în descoperirea și recuperarea puterilor noastre creative.

„Marele Creator? Sună de parcă ar fi vreun zeu amerindian. Sună prea creștin, prea new-age, prea...” Tâmpit? Simplist? Amenințător?... Știi. Gândește-te la el ca la un exercițiu de deschidere a minții. Spune: „OK, Marele Creator, în fine, ce-o mai fi însemnând și asta,” și citește mai departe. Permite-ți să experimentezi

*Socotesc imaginația  
primară drept forța vie.*

SAMUEL TAYLOR COLERIDGE

cu ideea că ar putea exista un Mare Creator și că s-ar putea să obții un folos de la el, în vederea eliberării creativității tale.

Pentru că, în esență, *Calea Artistului* e o cale spirituală, inițiată și practică prin creativitate, această carte folosește cuvântul „Dumnezeu”. Asta ar putea părea cam neclar pentru unii – conjurarea unor idei vechi, nefolositoare, neplăcute sau, pur și simplu, de necrezut despre Dumnezeu, așa cum ai fost crescut să-l înțelegi. Fii, te rog, deschis la minte.

Ține minte că, pentru a duce cu succes la capăt acest curs, nu e necesar un concept despre Dumnezeu. De fapt, multe dintre conceptele comune despre Dumnezeu ne pot încurca. Nu lăsa semantica să fie o piedică în plus pentru tine.

*Omului i se cere să facă din sine ceea ce se presupune că trebuie să devină pentru a-și împlini destinul.*

PAUL TILLICH

*Eu însumi nu fac nimic. Sfântul Duh împlinește totul prin mine.*

WILLIAM BLAKE

Când se folosește cuvântul *Dumnezeu* în aceste pagini, îl poți înlocui cu noțiunile de direcție sau curgere bună, armonioasă. Vorbim despre o energie creatoare. *Dumnezeu* e o abreviere folositoare pentru mulți dintre noi, dar la fel sunt și *Zeiță*, *Minte*, *Univers*, *Izvor* sau *Putere Supremă*... Important nu este cum o numim. Important este să încerci să o folosești. Pentru mulți dintre noi, a o gândi ca pe o formă de electricitate spirituală a fost o foarte bună trambulină.

Prin abordarea simplă, științifică a experimentării și observării, se poate stabili cu ușurință o legătură folositoare cu curgerea sau cu buna direcție armonioasă. Intenția acestor pagini nu este aceea de a se lansa în explicații, dezbateri sau de a da definiții ale acelei curgeri. Nu trebuie să înțelegi electricitatea pentru a o putea folosi.

Nu-i spune Dumnezeu decât dacă îți convine. Aparent, nu există o necesitate de a-i da nume, decât dacă acel nume e o abreviere folositoare pentru ceea ce experimentezi. Să nu pretinzi că crezi dacă nu crezi. Dacă rămâi pentru totdeauna un ateu, un agnostic, fie!, asta nu înseamnă că nu vei putea trăi o viață transformată prin operarea cu aceste principii.

Am lucrat de la artist la artist cu ceramiști, fotografi, poeți, scenariști, dansatori, romancierii, actorii, regizorii, și cu cei care știau doar ce visau c-ar putea fi sau cu cei care visau doar să fie ceva mai creativi. Am văzut pictori blocați pictând, poeți epuizați vorbind în limbi, scriitori ce băteau pasul pe loc, jalnici și răniți în orgoliu, grăbindu-se să încheie șpalturile finale. Astfel am ajuns nu doar să cred, ci să știu:

Că nu contează ce vârstă ai sau ce drum ai ales în viață, indiferent că a produce artă e cariera sau hobby-ul sau visul tău, nu e prea târziu, ori prea egotist, ori prea egoist, sau prea tâmpițel să muncești în vederea sporirii creativității tale. Un student de cincizeci de ani care „a vrut întotdeauna să scrie” a folosit aceste instrumente și a ajuns un dramaturg premiat. Un judecător s-a folosit de aceste instrumente ca să-și împlinească visul de-o viață: acela de a sculpta. Nu toți studenții devin artiști cu normă întreagă în urma acestor cursuri. De fapt, mulți artiști cu normă întreagă au declarat că, într-un fel creator, s-au împlinit devenind oameni cu normă întreagă.

Din propria mea experiență, și a foarte multor alora cu care am împărtășit-o, am ajuns să cred că creativitatea e adevărata noastră natură, că blocajele sunt deformări nenaturale ale unui proces în același timp normal și miraculos precum deschiderea unei flori la capătul unui lujer verde. Am găsit că acest proces de a face contacte spirituale este în același timp simplu și clar.

Dacă ești blocat din punct de vedere creator – și cred că, într-o anumită măsură, suntem cu toții – e posibil, ba chiar probabil, să poți învăța să crezi mai liber, folosind voluntar instrumentele furnizate de această carte. Întocmai cum extensiile Hatha Yoga schimbă conștiința, când de fapt nu faci decât extensii, făcând exercițiile din această carte îți vei schimba conștiința, deși nu vei face „nimic” altceva decât să scrii și să te joci. Fă lucrurile astea și breșa va apărea, fie că vei crede în ea, fie că nu. Fie că-i vei spune trezire spirituală, fie că nu.

Pe scurt, teoria nu contează atât de mult pe cât contează practica însăși. Ceea ce faci este să crezi canale în conștiința ta prin care pot opera forțele creative. Îndată ce vei fi de acord să desfunzi aceste canale, creativitatea ta va irumpe. Într-un fel, creativitatea ta e precum sângele. Tot așa cum sângele e un dat al corpului tău fizic și nu ceva ce-ai inventat tu însuși, creativitatea e un dat al corpului tău spiritual și nu ceva ce trebuie să inventezi.

*Într-adevăr, de ce trebuie ca „Dumnezeu” să fie un substantiv? De ce nu verb... cel mai activ și mai dinamic dintre toate?*

MARY DALY, teoloagă

## CĂLĂTORIA MEA

Am început să predau cursurile de creativitate în New York. Am predat pentru că mi s-a spus să le predau. Acum mă plimbam prin West Village pe o

# Cuprins

Mulțumirile mele de pe Calea Artistului .....	5
Introducere la a zecea ediție, aniversară, a <i>Căii Artistului</i> .....	9
Introducere .....	17
Electricitatea spirituală – <i>Principiile de bază</i> .....	25
Instrumentele de bază .....	32
Recuperarea unui sentiment de siguranță .....	48
Recuperarea unui sentiment al identității .....	63
Recuperarea unui simț al puterii .....	81
Recuperarea unui simț al integrității .....	98
Recuperarea unui sentiment al posibilității .....	110
Recuperarea unui sentiment al abundenței .....	124
Recuperarea unui sentiment al conectivității .....	134
Recuperarea unui sentiment al puterii .....	145
Recuperarea unui sentiment al compasiunii .....	165
Recuperarea unui sentiment de autoprotecție .....	176
Recuperarea unui sentiment al autonomiei .....	191
Recuperarea unui sentiment al credinței .....	204
Epilog .....	214
Calea artistului. Întrebări și răspunsuri .....	217
Ghid pentru clusterelor de creație .....	221
Apendice: Mix de itinerariu .....	225