

Editor: Călin Vlasie

Redactor: Cristina Miron

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Coperta colecției: Ionuț Broștianu

Prepress: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CAMERON, JULIA

Cum să eliberezi artistul din tine : calea artistului către o creativitate superioară / Julia Cameron ; trad.: Mugur Butuza. - Pitești : Paralela 45, 2015

Bibliogr.

ISBN 978-973-47-2199-3

I. Butuza, Mugur (trad.)

159.954.4

Julia Cameron

The Artist's Way. A Spiritual Path to Higher Creativity

Copyright © © 1992, 2002 Julia Cameron

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Susan Schulman A Literary Agency, New York.

Copyright © Editura Paralela 45, 2015, pentru prezenta traducere

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

JULIA CAMERON

Cum să eliberezi artistul din tine

Calea artistului către
o creativitate superioară

Traducere din limba engleză
de MUGUR BUTUZA

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

ELECTRICITATEA SPIRITUALĂ PRINCIPIILE DE BAZĂ

Pentru cei mai mulți dintre noi, ideea că creatorul încurajează creativitatea e o idee radicală. Înclinăm să credem, sau, cel puțin, să ne temem, că visele despre creativitate sunt egotiste, ceva ce Dumnezeu n-ar accepta în cazul nostru. La urma urmei, artistul nostru creativ e tinerelul din noi, susceptibil de gândire infantilă. Dacă mama sau tatăl nostru și-ar exprima dubiile sau dezaprobarea față de visele noastre de creativitate, am putea proiecta aceeași atitudine asupra unui zeu paternalist. Acest mod de a gândi trebuie destituit.

Vorbim despre o experiență spirituală indusă, sau invocată. Numesc acest proces *chinetoterapie spirituală*. Ne asumăm exersarea anumitor exerciții spirituale ca să atingem alinierea cu energia creativă a universului.

Dacă te gândești la univers ca la o vastă mare electrică în care ești scufundat și din care ești alcătuit, a te deschide către propria ta creativitate te schimbă din ceva ce saltă la-ntâmplare pe valurile mării într-o parte a aceluși ecosistem ce funcționează mai amplu, mai conștient, mai cooperativ.

Ca profesoară, simt adesea prezența a ceva transcendent – o electricitate spirituală, dacă vrei – și am ajuns să mă bizui pe ea ca să-mi transcend propriile limite. Eu iau expresia „profesor inspirat” ca fiind literalmente un compliment. O forță mai înaltă decât a mea ne stăpânește. Cristos a spus: „Că unde sunt doi sau trei, adunați [întru numele Meu], acolo sunt și eu în mijlocul lor.”¹ Zeul creativității pare că simte la fel.

Muzica acestei opere
[Madame Butterfly] mi-a fost
dictată de Dumnezeu;
eu am fost doar instrumentul
care a pus-o pe hârtie și
a făcut-o cunoscută.
GIACOMO PUCCINI

¹ *Evangelia după Matei*, 18, 20; *Noul Testament*, trad. de Valeriu Anania, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1993 (n.t.).

Imediat, ideile curg
peste mine, direct
de la Dumnezeu. **RO**
JOHANNES BRAHMS

Trebuie să acceptăm că
acest puls creator din noi
înșine este însuși pulsul
creator al lui Dumnezeu.
JOSEPH CHILTON PEARCE

Tocmai potențialul creator
din ființele umane este chipul
lui Dumnezeu.
MARY DALY

extinde acea schimbare. Am o vorbă destul de ireverențioasă pentru treaba asta, o țin lipită pe biroul meu: „Sări și plasa de siguranță va apărea.”

Știu din experiența mea, atât ca artist, cât și ca profesor, că, atunci când înaintăm din credință în actul creației, universul e dispus să înainteze. E cam ca atunci când deschizi valva unui sistem de irigație. De-ndată ce îndepărtezi opreliștile, șuvoiul pornește.

O spun iar, nu-ți cer să crezi ce spun. Pentru ca această emergere creativă să se petreacă, nu trebuie să crezi în Dumnezeu. Îți cer doar să observi și să iei note pe măsură ce se desfășoară procesul. Chiar vei moși și vei fi martorul propriei progresii creatoare.

Creativitatea e o experiență – mie mi se pare o experiență spirituală. N-are importanță în ce fel o gândești: că, în fapt, creativitatea duce la spiritualitate sau că spiritualitatea duce la creativitate. Eu nici nu fac o distincție între cele două concepte. În fața unei astfel de experiențe, întreaga chestiune a credinței devine desuetă. Cum a răspuns Carl Gustav Jung la întrebarea despre credință, târziu, la bătrânețe: „Eu nu cred; eu știu.”

Fiecare fir de iarbă își are
îngerul său care se apleacă
asupra-i și-i șoptește:
„Crești, crești!”

TALMUDUL

Miezul creativității e o experiență a uniunii mistice; miezul uniunii mistice e o experiență a creativității. Cei care vorbesc în termeni ce țin de spirit, se referă de obicei la Dumnezeu ca la creator, dar prin termenul *creator* rareori au în vedere sensul literal de *artist*. Îți sugerez să iei ad litteram termenul *creator*. Cauți să forjezi o alianță creatoare, de la artist la artist, cu Creatorul. Acceptarea acestui concept poate să-ți extindă mult posibilitățile creatoare.

Pe măsură ce lucrezi cu instrumentele din această carte, pe măsură ce execuți sarcinile săptămânale, vor fi puse în mișcare multe schimbări. Dintre aceste schimbări, principala va fi declanșarea *sincronicității*: ne schimbăm noi, iar universul duce mai departe și

Următoarele principii spirituale sunt temelia pe care se construiesc recuperarea și descoperirea creatoare. Citește-le pe toate o dată pe zi și fii atent la orice schimbări de atitudine sau credințe.

PRINCIPII DE BAZĂ

1. Creativitatea e ordinea naturală a vieții. Viața e energie: pură energie creatoare.
2. Există o forță creatoare subiacentă, intimă ce infuzează întreaga viață – inclusiv pe noi înșine.
3. Când ne deschidem pe noi înșine propriei noastre creativități, ne deschidem creativității creatorului din noi înșine și din viețile noastre.
4. Suntem noi înșine creaturi. Iar noi, în schimb, suntem meniți să continuăm creativitatea fiind noi înșine creatori.
5. Creativitatea e darul lui Dumnezeu pentru noi. Să ne folosim de creativitate e felul nostru de a-i întoarce darul lui Dumnezeu.
6. Refuzul de a fi creativ înseamnă a-ți impune voința și e contrar naturii noastre adevărate.
7. Când ne deschidem înspre explorarea propriei creativități, ne deschidem pe noi înșine spre Dumnezeu: buna direcție armonioasă.
8. Pe măsură ce ne deschidem canalul creativ către creator, e de așteptat să se petreacă multe schimbări subtile, dar intense.
9. E în regulă să ne deschidem spre tot mai multă creativitate.
10. Visele și tângirile noastre creative vin dintr-o sursă divină. Pe măsură ce ne mișcăm în direcția viselor noastre, ne mișcăm spre propria divinitate.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE PENTRU RECUPERAREA TA CREATIVĂ

Sunt mai multe feluri de a folosi cartea asta. Mai mult decât orice, te poftesc să o folosești creativ. Această secțiune îți oferă un o hartă a traseelor de urmat în cadrul acestui proces, împreună cu câteva sugestii precise despre felul cum ar trebui să procedezi. Unii elevi au făcut cursul singuri; alții

Marii improvizatori sunt
asemenea preoților. Nu se gâ-
desc decât la dumnezeul lor.
STÉPHANE GRAPELLI, muzician

Ce cântăm noi este viață.
LOUIS ARMSTRONG

Creativitatea valorifică
universalitatea și o face să
treacă prin ochii tăi.
PETER KOESTENBAUM

Pictesz nu datorită vederii,
ci datorită credinței.
Credința îți dă vederea.
AMOS FERGUSON

De ce ar trebui să ne folosim cu toții puterile creatoare...? Pentru că nimic altceva nu face oamenii atât de generoși, bucuroși, vii, îndrăzneți și empatici, atât de indiferenți la luptă și la acumularea de obiecte și bani.

BRENDA UELAND

au format grupuri ca să parcurgă cartea împreună. (La finalul cărții, vei găsi indicații despre cum să lucrezi în grup.) Nu contează ce mod de lucru adopți, *Calea Artistului* va lucra pentru tine.

Întâi, poate vrei să răsfoiești cartea ca să-ți faci o idee despre subiectele pe care le acoperă. (A citi cartea de la un cap la altul nu e același lucru cu a o utiliza.) Fiecare capitol cuprinde eseuri, exerciții, sarcini și verificări săptămânale. Nu te lăsa descurajat de eforturile pe care s-ar părea că le implică. Mare parte din muncă e pur și simplu joacă, iar cursul nu-ți ia mult mai mult de o oră pe zi.

Când predau sistematic, la sugerez studenților să-și stabilească un orar săptămânal. De exemplu, dacă mergi la muncă de duminică până duminică, începe prin a citi capitolul pentru săptămâna respectivă duminică seara. După lectura capitolului treci repede prin exerciții. Exercițiile fiecărei săptămâni sunt extrem de importante. La fel sunt și paginile de dimineață și întâlnirea cu artistul. (Despre acestea, mai multe în capitolul următor.) Probabil că nu vei avea timp să duci la capăt toate celelalte sarcini săptămânale. Încearcă să faci măcar jumătate. Ține minte că celelalte sunt acolo ca să le folosești când vei avea vreme să te întorci la ele. În alegerea jumătății din numărul de sarcini pe care să le duci la capăt, folosește două criterii. Alege-le pe acelea care te atrag și pe acelea față de care ești cel mai reticent. Lasă-le pe cele neutre pentru mai târziu. Dar, când alegi, ține seama că adesea refuzăm tocmai ceea ce ne face mai mare trebuință.

Per total, alocă între șapte și zece ore săptămânal – o oră pe zi, sau ceva mai mult, dacă așa vrei. Acest modest interval de timp alocat folosirii instrumentelor poate produce rezultate importante în cele douăsprezece săptămâni ale cursului. Aceleași instrumente, folosite pe o perioadă mai lungă, pot devia traiectoria unei vieți întregi.

În munca cu această carte, ține minte: *Calea Artistului* e o cale spiralată. Te vei întoarce asupra anumitor probleme iar și iar, dar de fiecare dată la un alt nivel. În viața artistului nu există lucruri încheiate. Frustrări și recompense se găsesc în orice etapă a parcursului. Aici, scopul nostru este de a găsi traseul, de-a stabili ritmul și de a începe urcarea. Peisajele creatoare care se deschid te vor incita curând.

La ce să te aștepți

Mulți dintre noi vor să fie mai creativi. Mulți dintre noi simt că sunt mai creativi, dar sunt incapabili să foreze efectiv acea creativitate. Visele noastre ne scapă. Viețile noastre par întrucâtva plate. Adeseori, avem idei geniale, visuri minunate, dar nu suntem în stare să le actualizăm pentru noi înșine. Uneori, avem tânjiri creatoare precise pe care am fi încântați să le împlinim – să învățăm să cântăm la pian, să pictăm, să urmăm cursuri de actorie, sau să scriem. Alteori, scopul nostru e mai difuz. Ne e foame de ceea ce s-ar putea numi viață creatoare – un sens al creativității extins la carieră, la ceea ce împărtășim cu copiii noștri, cu partenerii noștri de viață, cu prietenii.

Deși nu există o soluție rapidă pentru obținerea unei creativități instantanee și lipsite de suferință, recuperarea (sau descoperirea) creativă e un proces spiritual observabil și care poate fi învățat. Fiecare dintre noi este original într-un grad înalt și complex, însă există numitori comuni ușor de recunoscut ai procesului de recuperare creatoare.

Muncind cu acest proces, văd la elevii mei o anume doză de sfidare și superficialitate în primele câteva săptămâni. Această etapă inițială e urmată imediat de o furie explozivă în partea de mijloc a cursului. Furia e urmată de amărăciune, apoi de valuri alternative de rezistență și speranță. Această fază de creștere, cu urcările și căderile sale, se transformă într-o serie de dilatări și contractări, un proces de naștere în care studenții experimentează entuziasme intense și scepticisme defensive.

Această fază de creștere oscilantă e urmată de dorința puternică de abandonare a procesului și de întoarcere la viața de dinainte, așa cum o știam. Cu alte cuvinte, e o perioadă de negociere. Cursanții se simt adesea ispitiți să abandoneze în acest moment. Eu numesc această fază „răsucire creativă de 180 de grade”. Reangajarea în proces atrage după sine căderea liberă într-o importantă capitulare a egoului. Ca urmare a acestui fapt, faza finală a cursului se caracterizează prin câștigarea unui nou sentiment de sine, marcat de o autonomie sporită, de dârzenie, așteptare și încântare, ca și de capacitatea de a face și a executa planuri concrete de creație.

Dacă vi se pare că e vorba de multă frământare emoțională, chiar așa este. Când ne implicăm în recuperarea creativă, intrăm într-un proces de retragere

Obiectivul artei nu este un distilat intelectual, rarefiat – este viața, viața intensificată, sclipitoare.

ALAIN ARIAS-MISSION

din viață, așa cum o știam. Retrageră e un alt fel de a numi detașarea sau nea-
tașarea, fapt emblematic pentru munca asiduă în orice proces meditativ.

*Ce se află înaintea noastră
și ce se află înapoia noastră
sunt chestiuni mărunte în
comparație cu ceea ce se
află înăuntrul nostru.*

RALPH WALDO EMERSON

În termeni filmici, putem spune că, încet,
lărgim cadrul, ridicându-ne și îndepărtân-
du-ne din încastrarea în propriile vieți, până
când ajungem să avem o vedere panoramică
a ei. Această panoramă ne dă tăria să facem
alegeri creatoare valide. Gândește-te la acest
proces ca la o călătorie într-un teritoriu difi-
cil, divers, dar fascinant. Te îndrepti spre vâr-

furi. Roadele retragerii tale sunt ceea ce îți trebuie ca să o înțelegi ca pe un proces
pozitiv, în același timp dureros și extatic.

Mulți dintre noi cred că ne-am compromis energiile creatoare investindu-le
disproporționat în viețile, speranțele, visele și planurile altora. Viețile acelora
le-au umbrit și deturnat pe-ale noastre. Pe măsură ce întărim un miez prin pro-
cesul nostru de retrageră, devenim mai capabili să ne articulăm propriile limite,
vise și scopuri autentice. Propria noastră flexibilitate crește, și crește și toleranța
noastră față de capriciile altora. Trăim un sentiment exacerbat al autonomiei
și posibilului.

În mod obișnuit, când vorbim despre renunțare, ne gândim la o substanță
care trebuie eliminată din noi înșine. Renunțăm la alcool, droguri, zahăr, grăsimi,
cafeină, nicotină, și suferim o cădere. E util să concepem retrageră creativă puțin
altfel. Noi înșine suntem substanța *la* care ne retragem, nu din care ne retragem,
pe măsură ce readucem energia noastră creatoare, supraextinsă și prost înves-
tită, înapoi în propriul nostru miez.

Începem să săpăm după visele noastre îngropate. Asta e partea complicată.
Unele dintre visurile noastre sunt foarte instabile și simplul fapt de a le da la o
parte trimite un imens val de energie prin sistemul nostru de tăgăduire. Câtă
amărăciune! Ce pierdere! Ce durere! În exact acest moment al procesului de
recuperare facem ceea ce Robert Bly numește „coborârea în cenușă”. Purtăm
doliu după sinele pe care l-am abandonat. Întâmpinăm acest sine cum am întâm-
pina un iubit la sfârșitul unui război lung și costisitor.

Ca să punem în practică recuperarea creatoare, trebuie să parcurgem o peri-
oadă de doliu. Pentru a trece peste suicidul sinelui „simpatic” cu care ne-am
descurcat până aici, ni se pare că o anume doză de doliu e esențială. Lacrimile
noastre pregătesc terenul pentru creșterea noastră viitoare. Fără această umezire
creativă, am putea rămâne goi. Trebuie să lăsăm fulgerul durerii să ne lovească.
Ține minte, această durere e folositoare; fulgerul iluminează.

Cum știi că ești blocat din punct de vedere creator? Gelozia e un semn
excelent. Sunt artiști pe care-i detești? Îți spui vreodată: „Și eu aș fi putut face
asta, dacă...”. Dacă te întrebi vreodată ce-ar fi fost dacă ți-ai fi luat în serios
potențialul creator, atunci ai putea să:

- Încetezi să-ți spui „e prea târziu”.
- Încetezi să mai aștepti până strângi destui bani ca să faci ceva ce îți place
foarte mult.
- Încetezi să mai spui „E doar egoul meu”, ori de câte ori tânjești după o
viață mai creatoare.
- Încetezi să spui că visele nu contează, că nu sunt decât vise și că ar trebui
să fii mai atent.
- Încetezi să te mai temi că familia și prietenii tăi ar crede că ești nebun.
- Încetezi să mai spui că creativitatea e un lux și că ar trebui să fii recunos-
cător pentru ceea ce ai deja.

Pe măsură ce înveți să recunoști, hrănești și protejezi artistul din tine însuți,
vei deveni mai capabil să treci de limitele durerii și de restricțiile creatoare. Vei
învăța moduri de a recunoaște și risipi frica, de a elimina pansamentele emo-
ționale și de a-ți întări încrederea. Idei vechi dăunătoare vor fi verificate și
abandonate. Muncind cu cartea aceasta, vei experimenta o întâlnire intensă și
ghidată cu propria creativitate, cu proprii băieți răi și campioni, cu propriile
dorințe, frici, vise, speranțe și triumfuri. Experiența te va surescita și deprima,
te va înfuria, înspăimânta, bucura, îți va da speranță, dar în cele din urmă te va
face mai liber.

INSTRUMENTELE DE BAZĂ

Avem două instrumente-pivot ale recuperării creative: *paginile de dimineață* și *întâlnirea cu artistul*. O trezire creatoare de durată necesită uzul consistent al amândurora. Prefer să le prezint pe amândouă imediat și pe îndelete ca să răspund celor mai multe dintre întrebările tale. Acest capitol explică aceste instrumente cu grijă și în profunzime. Te rog citește cu atenție sporită și începe de îndată să le folosești pe amândouă.

PAGINILE DE DIMINEAȚĂ

Ca să poți extrage propria creativitate, trebuie să o găsești. Îți cer să faci acest lucru printr-un proces aparent inutil numit *paginile de dimineață*. Vei produce aceste pagini zilnic, în toate săptămânile cursului și sper că și mult timp după aceea. Eu le produc deja de un deceniu. Am studenți care au lucrat cu ele aproape la fel de mult timp și care nu le-ar abandona, tot așa cum nu s-ar lăsa de respirat.

Ginny, scenaristă și producătoare, spune că datorează paginilor de dimineață inspirația pentru scenariile ei recente și pentru claritatea cu care planifică emisiunile speciale ale rețelei unde lucrează. „De-acum sunt superstițioasă în privința lor”, spune ea. „În perioada când editam ultima mea emisiune specială, mă trezeam la 5 dimineața ca să le scriu înainte să plec la muncă.”

Ce sunt paginile de dimineață? Paginile de dimineață sunt pur și simplu trei pagini scrise de mână, în ritmul strict al fluxului conștiinței: „Oh, doamnă, încă o dimineață! N-am NIMIC de zis. Trebuie să spăl perdelele. Oare am luat hainele de spălătorie ieri? Bla-bla-bla...” Am putea să le spunem și altfel, mai puțin glorios, scurgerea creierilor, de vreme ce asta e principala lor funcție.

Nu există un mod incorect de a scrie paginile de dimineață. Aceste desfășurări matinale zilnice nu sunt menite să fie artă. Nici măcar scris. Accentuezi această chestiune pentru a-i liniști pe cei care nu sunt scriitori și care lucrează cu această carte. Scrisul este, simplu spus, unul dintre instrumente. Paginile sunt menite să fie, pur și simplu, actul mișcării mâinii peste pagină și așternerea pe hârtie a indiferent ce îți vine în minte. Nimic nu e prea puțin important, prea tâmpițel, prea idiot sau prea ciudat ca să fie lăsat pe dinafară.

A nu se presupune că paginile de dimineață trebuie să fie deștepte – deși uneori s-ar putea să fie. De cele mai multe ori nici nu vor fi, dar nimeni nu va ști cu excepția ta. Nimănui nu-i este permis să citească paginile de dimineață cu excepția ta. Și nici tu însuți n-ai trebui să le citești în primele cam opt săptămâni ale cursului. Scrie pur și simplu trei pagini și pune-le într-un plic. Sau scrie trei pagini într-un caiet cu spirală și nu răsfoi paginile deja scrise. *Doar scrie trei pagini...* și mai scrie trei pagini în ziua următoare.

30 septembrie 1991... În week-end, Domenica și cu mine am mers să vânăm insecte pe Rio Grande și la Port Creek, pentru portofoliul ei de biologie. Am prins găngăni de apă și fluturi. Acasă am făcut o plasă de fluturi roșie, care chiar era funcțională, deși, spre uimirea noastră, libelulele ne scăpau întruna. N-am prins tarantula care se plimba pe șleaul de lângă casa noastră. Ne-am bucurat doar s-o vedem.

Deși uneori sunt pline de culoare, paginile de dimineață sunt deseori negative, sau, frecvent, fragmentare, deseori autocompătimitoare, repetitive, artificiale sau infantile, mânioase sau plate, ori sună chiar prostesc. Bun așa!

2 octombrie 1991... M-am trezit și am o durere de cap și am luat o aspirină și mă simt ceva mai bine deși încă mai tremur. S-ar putea să fi luat gripa aia, la urma urmei. Aproape că am isprăvit cu despachetatul, și cât am avut de despachetat!, dar tot nu găsesc ceainicul de la Laura, care-mi lipsește teribil. Ce păcat...

Toate chestiile alea furioase, plângăcioase sau mărunte pe care le scrii dimineața se interpun între tine și creativitatea ta. Să-ți faci griji pentru slujbă, spălatul

Cuvintele sunt o formă de acțiune, capabilă să influențeze schimbarea.

INGRID BENGIS

Trebuie să-ți revendici evenimentele vieții tale pentru a te face pe tine însuți al tău.

ANNE-WILSON SCHAEF

hainelor, zgomotul ciudat al mașinii, privirea ciudată a partenerului tău – chestiile astea fac valuri prin subconștientul nostru și ne înămolesc zilele. Pune-le pe hârtie.

Să ai o minte prea activă înseamnă să n-ai minte.

THEODORE ROETHKE

Evenimentele din viețile noastre se întâmplă într-o secvență a timpului, dar în semnificația lor pentru noi înșine, ele își găsesc ordinea proprie... firul continuu al revelației.

EUDORA WELTY

Nu știi nici să folosești punctuația! Și dacă n-ai putut până acum, n-ai să poți niciodată. Iar ortografia... Ce te face să crezi că poți fi creativ?" Și tot așa și iar așa.

Faceți-vă această regulă: amintește-ți mereu că părerile proaste ale Cenzorului tău nu sunt adevărul. Asta cere nițică practică. Revărsându-te din pat direct pe hârtie, în fiecare dimineață, vei învăța să ocolești Cenzorul. Pentru că nu există un fel greșit de a scrie paginile de dimineață, părerea Cenzorului nu contează. Lasă Cenzorul să clămpăne. (Căci o va face.) Nu te opri din mișcarea mâinii pe hârtie. Scrie inclusiv gândurile Cenzorului dacă vrei. Observă cât îi place să sară la carotida ta creatoare. Să fim bine înțeleși: Cenzorul e făcut să-ți vină de hac. E un dușman viclean. Cu cât devii mai deștept, cu atât se face și el mai versat. Ai scris o piesă de teatru bună? Cenzorul îți spune că asta-i tot ce poți. Ai desenat prima ta schiță? Cenzorul zice: „Nu-i Picasso.”

Gândește-te la Cenzorul tău ca la un șarpe de desen animat, șerpuiind împrejurul edenului tău creator, sâsâind lucruri oribile ca să te prindă cu garda jos. Dacă imaginea șarpelui nu te atrage prea mult, poate vrei să găsești o imagine mai adecvată a Cenzorului tău, poate rechinul din *Fălci*, și trasează un X peste imaginea lui. Lipește-o acolo unde scrii mai des sau pe coperta interioară a caietului în care scrii. Faptul că asociezi Cenzorul cu imaginea micului personaj isteț și răutăcios care este, deja începe să te smulgă din strânsoarea în care te ține pe tine și creativitatea ta.

Paginile de dimineață sunt instrumentul primar al recuperării creatoare. Ca artiști blocați, înclinăm să ne criticăm fără milă. Chiar dacă în fața lumii apărem ca artiști funcționali, simțim că niciodată nu facem destul și că ce facem nu e ce trebuie. Suntem victimele propriului perfecționist interiorizat, eternul și internul critic răuvoitor, Cenzorul, acela care sălășluiește în creierul nostru, mai precis în emisfera lui stângă, și care emite un șir continuu de remarci subversive, adeseori deghizate în costumul adevărului. Cenzorul spune lucruri minunate precum: „Asta numești tu scris? Glumești!

Nu doar un singur student a prins în piuneze o imagine nu prea flatantă a părintelui responsabil pentru insinuarea Cenzorului în psyche-ul său și l-a numit Cenzorul ei/lui. Miza e să încetezi să mai consideri cenzorul ca fiind glasul rațiunii și să începi să-l auzi ca pe un dispozitiv de blocare, ceea ce și este. Paginile de dimineață te vor ajuta să atingi acest țel.

Paginile de dimineață nu se discută. Nu evita și nu fușeri paginile de dimineață. Nu contează că ai chef sau nu. Chestiile nasoale pe care le spune Cenzorul nu contează. Suntem obișnuiți cu ideea asta, că trebuie să fim în dispoziția necesară ca să putem scrie. Nu trebuie.

Paginile de dimineață te vor învăța că nu prea contează dispoziția. Uneori, cea mai bună muncă de creație se face în zilele când ți se pare că tot ce faci e pur și simplu o porcărie. Paginile de dimineață te vor învăța să-ncetezi să judeci și pur și simplu să te lansezi în scris. Și ce dacă ești obosit, ce dacă te simți mizerabil, distrat ori stresat? Artistul tău e un copil și are nevoie să fie hrănit. Paginile de dimineață hrănesc acest artist copil. Așa că scrie-ți paginile de dimineață.

Umple trei pagini cu orice îți trece prin minte, asta-i tot ce trebuie să faci. Dacă nu-ți vine nicio idee despre ce ai putea scrie, atunci scrie: „Nu-mi vine nicio idee despre ce aș putea scrie...” Și scrie propoziția asta până umpli trei pagini. *Fă orice până umpli trei pagini.*

Când sunt întrebată: „De ce trebuie să scriem paginile de dimineață?”, răspund glumeț: „Ca să ajungem dincolo”. Cei ce mă întrebă cred că glumesc, dar nu-i așa. Paginile de dimineață chiar ne trec dincolo: dincolo de frica noastră, de negativitate, de toane. Mai presus de orice, ne duc dincolo de Cenzor. Dincolo de aria de acoperire a bălmăjelilor Cenzorului, ne găsim centrul nostru liniștit, locul unde auzim vocea mică și calmă care e în același timp a creatorului nostru și a noastră.

Aici ar fi momentul să spunem câteva cuvinte despre creierul logic și creierul artistic. *Creierul logic* e partea de creier pe care o folosim noi, cei din emisfera vestică. E creierul categorial. Care gândește într-un mod precis și liniar. De regulă, creierul logic percepe lumea conform categoriilor cunoscute. Un cal e o anume combinație de părți animale care alcătuiesc un cal. O pădure toamna e văzută ca o serie de culori care dau „o pădure toamna”. Creierul logic se uită la o pădure toamna și notează: roșu, portocaliu, galben, verde, auriu.

Creierul logic a fost și este creierul de supraviețuire. Lucrează pe baza principiilor cunoscute. Orice e necunoscut e perceput ca greșit și posibil periculos. Creierului logic îi plac lucrurile care sunt ca niște soldaței curăței, mărșăluind în ordine. Creierul logic e creierul pe care-l ascultăm de obicei, mai ales când ne cerem nouă înșine să fim rezonabili cu ceilalți.