

A MŰVÉSZ ÚTJA

**Útmutató a kreatív énünk
felfedezéséhez**

Julia Cameron

Open Books

Előszó

Amikor először találkoztam ezzel a könyvvel, hamar világossá vált számomra, hogy a címe kissé félrevezető. *A művész útja* valójában nem művészeknek szól. Nem festőknek, zenészeknek vagy íróknak.

Hanem mindenkinek, aki valaha elhallgattatta magát.

Aki megtanulta, hogy ne akarjon túl sokat, ne foglaljon túl sok helyet, ne legyen túl hangos, túl érzékeny, túl kíváncsi, túl önmaga. Legyen pontosan akkora és olyan, ahogy senkit nem zavar.

Ez a könyv mindannyiunknak szól.

Julia Cameron módszerének egyik legnagyobb erénye, hogy segít felismerni azt a belső kritikust, aki gyakran észrevétlenül kíséri végig az életünket. A hangot, amely kétségbe vonja az értéinket, megkérdőjelezi a vágyainkat, és rendre lebeszél bennünket arról, hogy kipróbáljunk valamit, ami fontos lenne számunkra. Ehhez pedig egy három hónapos programot kínál, hétről hétre gyakorlatokon keresztül fogva a keziinket addig, míg nem találkozunk önmagunkkal.

Nem szeretem az olyan túlzónak tűnő kifejezéseket, mint az „ez a könyv megváltoztatta az életem”, de a reggeli jegyzetelés – a könyv alapgyakorlata, a közvetlenül ébredés utáni, szabad naplóírás – teljesen megváltoztatta azt a szemüveget, amin keresztül szemléltem az addigi életem. Aminek hatására észrevétlenül fókuszot váltottam. Elcsendesedett a zaj, világossá vált *a lényeg*. Például hosszú évek után sikerült kilépnem egy toxikus közegből, amire lassan az egészségem kezdett rámenni, de meggyőződésemm volt, hogy az adott közeg nélkül elképzelhetetlen az életem.

Vagy a fiunk örökbefogadási folyamata is pont akkor indult, amikor ennek a programnak a közepén voltam, vagy mikor meghoztam a döntést, miszerint fizikusból elkezdem

segítő szakemberré átképezni magam. Nem tudom azt mondani, hogy mindez csak ennek a módszernek köszönhető, de tény, hogy az elmúlt évtizedem legfontosabb fordulópontjait végigkísérte.

Ezért is örültem leírhatatlanul annak, hogy meghallva kéresem, az Open Books Kiadó újra elérhetővé teszi *A művész útját* Magyarországon. Mert minden olyan módszernek híve vagyok, amit otthon, egy fizettel a kezünkben el tudunk kezdeni, és érezhető változást hoz az életünkbe, hisz nem mindig van lehetőségünk segítő szakemberhez eljutni (vagy akár nem állunk készen rá), de a változás mindenkinek jár.*

A művész útját ezért nem receptkönyvként érdemes olvasnod, hanem útításként. Nem azért, hogy minden kérdésedre választ adjon, hanem hogy segítsen jobb kérdéseket feltenni. Nem azért, hogy megjavítson téged, hanem hogy emlékeztessen: talán nem is javításra van szükséged, hanem arra, hogy újra kapcsolatba kerülj önmagaddal.

A könyv legidőtállóbb része számomra éppen ez: hogy az alkotást nem kiváltsággént kezeli, hanem alapvető emberi kapcsolódásként. Nem azt kérdezi, elég tehetséges vagy-e, hanem azt, mikor és miért tanultad meg nem komolyan venni a saját vágyaidat. A belső kritikus, a perfekcionizmus, az öncenzúra, a szégyen vagy a halogatás ma is ugyanúgy képesek eltávolítani minket önmagunktól, mint harminc évvel ezelőtt, amikor ez a könyv íródott. És ma is felszabadító lehet egy olyan módszer, amely nem nagy ígéretekkel, hanem apró, ismételhető gyakorlatokkal hív vissza a saját belső hangunkhoz.

*A művész útja*ba bele kell feledkezned, és meg kell próbálnod elfogadni azt, hogy befektetett munka nélkül ritkán jön

* Ugyanakkor fontosnak tartom elmondani azt is, hogy bár a rendszeres írás, az önreflexió és a kreatív gyakorlatok rendkívül értékes eszközök lehetnek az önismereti úton, de nem helyettesítik a szakmai segítséget, ha arra szükség van. Ha valaki tartós depresszióval, súlyos szorongással, pánikrohamokkal, traumával, önsértő gondolatokkal, evészavarral, függőségekkel vagy más komoly lelki nehézséggel küzd, akkor ez a könyv nem helyettesíti a terápiás folyamatot vagy gyógyszeres segítséget.

változás. Ez a módszer pedig munkát kér, heti szinten feladatok teljesítését, napi szinten pedig a reggeli jegyzetelést. Ugyanakkor, ha a teljes képet nézem, kis ár ez azért, amit adni tud.

A művész útját nyitottsággal, kíváncsisággal és kellő önkínélettel jó olvasni. 1993-ban íródott, így rá kell érezni arra, mi számodra a leghasznosabb belőle, és azt magaddal vinni.

Vannak részei, amelyeket ma már érdemes a helyükön kezelni: például azt, hogy ez a könyv nem egy univerzális gyógyító módszer, amely traumára, függőségre, elhízásra, depresszióra vagy mély pszichés elakadásokra önmagában is elég.

Jó szem előtt tartanod azt is, hogy az önismereti munka nem mindig kellemes, és elsőre nem mindig felszabadító. Néha felkavar, néha olyan érzéseket hoz közelebb, amelyeket nem véletlenül tartottunk távol magunktól. Ugyan napi írásra kér a módszer, de ha azt érzed, valami túl sok, lehet lassítani. Lehet szünetet tartani. Lehet kihagyni gyakorlatokat. A lassítás nem kudarc, hanem önvédelem, én pedig arra kérlek, figyelj magadra.

A könyv sok erős történettel dolgozik: valaki a gyakorlatoktól musicalt ír, más díjnyertes alkotó lesz, más alkoholbetegségből gyógyul. Ezek inspirálóak, de segítő szakemberként fontos kimondanom: ezek nem bizonyítékok, hanem narratívák. Hatásosak, de könnyen azt az érzést kelthetik, hogy aki „jól csinálja”, annak nagy áttörése lesz. Kérlek, tartsd szem előtt, hogy ha már könnyebb a létezés, ha csendesedik a zaj körülötted, ha könnyebben veszel levegőt, már az is óriási előrelépés.

Julia Cameron gyakran beszél Istenről, a Nagy Alkotóról. Van, akit ez megszólít, másokat távolít. Én azt javaslom, ne akadj fenn a szavakon, ezt mindenki helyettesítheti azzal a fogalommal, ami számára hiteles: természettel, étellel, belső bölcsességgel, kreativitással vagy egyszerűen azzal az érzéssel, hogy néha a legjobb gondolataink nem erőlködésből, hanem beleereszkedésből születnek.

Több mint harminc év alatt, több mint negyven nyelvre fordították le ezt a könyvet, és több mint hatmillió eladott példánnyal segített sok-sok embernek visszatérni saját útjukhoz.

Szívem összes szeretetével kívánom, hogy te, aki ezt a könyvet most a kezvedben tartod, ki tudd nyerni belőle pontosan azt, amire a legnagyobb szükséged van. Kívánom, hogy segítsen találkozni azzal a részeddel, amely nem teljesíteni akar, hanem élni, játszani, kapcsolódni, alkotni, miközben meg tudod adni magadnak azt a szabadságot, hogy ne teljesítménytúráként tekints a feladatokra, melyeket tökéletesen kell elvégezni, különben az egésznek semmi értelme. Ugyanis legtöbbször, mikor elhatározzunk valamit, főleg, ha az a saját fejlődésünkkel kapcsolatos, főleg, ha az magunkra fordított időt és munkát igényel, az élet hajlamos közbeszólni. Azt mondani, hogy ugye ezt most te sem gondoltad komolyan? Ha ez történne, kérek, próbálj elfogadónak lenni saját magaddal kapcsolatban, és amint lehetőséged van rá, folytasd a módszert. Senki nem áll melletted, és senki nem fog megbüntetni, ha csúszol vele, kivéve a saját belső kritikussod – de most pont ezen a hangon készülsz dolgozni. Kitartást kívánok, és izgalmas utazást!

Tapasztó Orsi
mentálhigiénés szakember

Előszó *A művész útja* harmincadik évfordulós kiadásához

Egyedül élek egy hegy tetején Santa Fében, Új-Mexikóban. A leveleim sáros utakon keresztül érkeznek hozzám, feltéve, hogy azok éppen járhatóak. Ma egy könyvet is találtam a postám között, benne egy üzenettel: „Kedves Julia, gyakoroltam *A művész útjából* tanult módszereket, és íme, ez a könyv lett az eredmény.”

Nagyon örültem az ajándéknak. Az elmúlt harminc évben rengeteg dolgot kaptam már: festményeket, szobrokat, filbevalókat, nyakláncokat, sőt cipőket is. Mára már tele van a házam – ahogy én hívom őket – „művész útja-trófeákkal”: tárgyi bizonyítékaival, hogy a könyvemben leírt módszerek működnek, valóban segítenek felszabadítani a bennünk rejlő kreativitást. És az olvasóim nemcsak tárgyakat küldenek, hanem sok történetet is megosztanak velem – sikertörténeteket.

Emma Lively zeneszerző egy nagyon sikeres, pályáját mégis beteljesületlennek érző klasszikus brácsásként kezdte *A művész útja*-programot. A gyakorlatok során egy rég eltemetett álma tört elő a mélyből. Emma gyermekkorában úgy tervezte, hogy egy nap majd híres zeneszerző válik belőle. Felnőve azonban a „józan ész nevében” félretette az álmát, zenésznek tanult, és az általa „az igazi zeneszerzőknek” tartott művészek darabjait játszotta. A gyermekkori álmok most hihetetlen erővel jelentkeztek. De nem voltak ezek a vágyak többek, mint amire ő képes lenne? Nem kéne egy kicsit szerényebben gondolkodnia? Boldogabbnak lennie az előadóművészi karrierjével?

Emma naplójának lapjain csak gyűltek a sorok – a reggeli jegyzetek, aminek módszerével hamarosan alkalmunk lesz megismernedni. És egyre égetőbb lett a készítés a gyermekkori álmok beteljesítésére. „Csak próbáld meg”, sürgették Em-