

# ПРОСТО ПРОДОЛЖАЙ →

10 СПОСОБОВ ОСТАВАТЬСЯ КРЕАТИВНЫМ В ЛЮБЫЕ ВРЕМЕНА

# ОСТИН КЛЕДН

От автора  
бестселлера

**КРАДИ  
КАК  
ХУДОЖНИК**

# KEEP GOING →

10 WAYS TO STAY CREATIVE IN GOOD TIMES AND BAD

AUSTIN KLEON

Workman Publishing • New York

# ПРОСТО ПРОДОЛЖАЙ →

10 СПОСОБОВ ОСТАВАТЬСЯ КРЕАТИВНЫМ В ЛЮБЫЕ ВРЕМЕНА

# ОСТИН КЛЕДН

Манн, Иванов и Фербер • Москва, 2020

УДК 159.928

ББК 88.4

К48



Перевод с английского Юлии Змеевой

Издано с разрешения Workman Publishing Company

*На русском языке публикуется впервые*

Книга рекомендована к изданию

Кириллом Бугаевым и Людмилой Хитяевой

**Клеон, Остин**

K48

Просто продолжай. 10 способов оставаться креативным в любые времена / Остин Клеон ; пер. с англ. Юлии Змеевой . — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 224 с. : ил.

ISBN 978-5-00146-324-5

Новая книга от художника и автора бестселлеров Остина Клеона — для всех, кто хочет жить осмысленной и продуктивной творческой жизнью. Десять советов помогут не растерять силы, не погрязнуть в рутине и всегда оставаться верными себе и своему искусству, которое будет дарить радость и открывать новые горизонты.

УДК 159.928

ББК 88.4

Шеф-редактор Ольга Архипова

Ответственный редактор Анна Кузьмина

Арт-директор Мария Красовская

Редактор Ольга Свистова

Верстка Елена Бреге

Леттеринг Юлия Русакова

Верстка обложки Юлия Анохина

Корректоры Надежда Болотина, Мария Кантуррова

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

[www.mann-ivanov-ferber.ru](http://www.mann-ivanov-ferber.ru)

[www.facebook.com/miftvorchestvo](http://www.facebook.com/miftvorchestvo)

[www.vk.com/miftvorchestvo](http://www.vk.com/miftvorchestvo)

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00146-324-5

First published in the United States as: KEEP GOING: 10 Ways to Stay Creative in Good Times and Bad

Copyright © 2019 by Austin Kleon

Published by arrangement with Workman Publishing Company, Inc., New York

Cover by Austin Kleon

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.

ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

ПОСВЯЩАЕТСЯ МЕГАН + ОУЭНУ + ДЖУЛСУ  
(МОИМ ГЛАВНЫМ ВДОХНОВИТЕЛЯМ)

Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ, ПОТОМУ ЧТО  
МНЕ НУЖНО БЫЛО ЕЕ ПРОЧЕСТЬ ----- 11

① КАЖДЫЙ ДЕНЬ — ДЕНЬ СУРКА ----- 15

② СОЗДАЙТЕ ОАЗИС ----- 47

③ ТВОРЧЕСКИЙ ЧЕЛОВЕК —  
ЧЕЛОВЕК ДЕЙСТВИЯ ----- 73

④ ТВОРИТЕ БЕСКОРЫСТНО ----- 87

⑤ НЕОБЫКНОВЕННОЕ РОЖДАЕТСЯ  
ИЗ ОБЫЧНОГО ----- 109

⑥ УБЕЙТЕ В СЕБЕ ЧУДОВИЩЕ ----- 131

⑦ ВСЕГДА МОЖНО ПЕРЕДУМАТЬ ----- 139

⑧ КОГДА СОМНЕВАЕТЕСЬ, НАВЕДИТЕ  
ПОРЯДОК ----- 157

⑨ ДЕМОНЫ НЕНАВИДЯТ СВЕЖИЙ  
ВОЗДУХ ----- 179

⑩ ВЫРАСТИТЕ САД ----- 191

# ПОДСЛУШАНО НА «ТИТАНИКЕ»



"I mean, yes, we're sinking,"

But

the

music

is

exceptional

**Мне кажется, я должен продолжать  
творить, не чтобы кому-то что-то доказать,  
а потому что только так я могу быть  
счастлив... Заниматься творчеством для  
меня – жизненная потребность.**

*– Вилли Нельсон, кантри-певец*

# Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ, ПОТОМУ ЧТО МНЕ НУЖНО БЫЛО ЕЕ ПРОЧЕСТЬ

Пару лет назад я просыпался каждое утро и тянулся проверять новости в телефоне. И всякий раз мне казалось, что за ночь мир стал еще тупее и злее. Десять с лишним лет я писал и рисовал, и день ото дня легче не становилось. *А ведь должно было стать легче. Разве нет?*

Сказать, когда мне полегчало? Когда я смирился с тем, что этому не бывать. Мир сошел с ума. Творческая работа тяжела. Жизнь коротка, а произведения искусства не создаются в одночасье.

ВЫ ХОТИТЕ  
ПРОЧЕСТЬ  
КНИГУ О...

ТАКАЯ  
КНИГА ЕСТЬ?

ДА

НЕТ

ПРОЧТИТЕ  
ЕЕ

НАПИШИТЕ  
ЕЕ

На любом этапе творческого пути художники задают себе вопрос: где найти силы и мотивацию, чтобы продолжать творить?

Все спрашивают себя об этом: художники, переживающие творческий кризис; в самом начале карьеры; вернувшиеся к творчеству после перерыва; успешные, состоявшиеся творческие люди.

В этой книге я расскажу вам о десяти принципах, которые помогли мне найти ответ на этот вопрос. Я писал ее для авторов и художников, но те же идеи помогут всем, кто постоянно занимается осмысленной творческой деятельностью: предпринимателям, учителям, студентам, пенсионерам, активистам. Многие из этих принципов я украл. Надеюсь, вы тоже что-то у меня украдете.

Возможно, не все мои советы вам пригодятся. Жизнь — искусство, а не точная наука. Каждому свое. Берите то, что вам подходит, и игнорируйте остальное.

Продолжайте творить и будьте добре к себе.

А я обещаю делать то же самое.



○ КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ —  
ДЕНЬ СУРКА

# ПЕРЕЖИВИТЕ ЭТОГ ДЕНЬ

Никто не знает, что будет дальше. Не надо слишком переживать о будущем. Создавайте самое красивое, на что способны. Каждый день. Вот и весь секрет.

– Лори Андерсон, певица и композитор

Когда кто-то начинает рассказывать о своем «творческом пути», я закатываю глаза.

По-моему, это звучит слишком пафосно. Как будто мы, художники, совершаем какой-то подвиг.

Каждый день я прохожу пять метров от дома до студии в гараже. Вот и весь путь. Я сажусь за стол, смотрю на чистый лист бумаги и думаю: «Опять двадцать пять».

Когда я работаю, я не чувствую себя Одиссеем. В этот момент я Сизиф, толкающий валун вверх по склону. Когда я работаю, я не Люк Скайуокер. Я Фил Коннорс из фильма «День сурка».

Если вы не смотрели этот фильм или забыли его, напомню: это комедия 1993 года с Биллом Мюрреем. Билл играет Фила Коннорса, синоптика, застрявшего во временной петле. Каждое утро он просыпается и видит, что на календаре 2 февраля — День сурка, и он снова в Панксатони. В этом городке живет знаменитый сурок Фил, который предсказывает наступление весны: поверье гласит, что, если второго февраля он увидит свою тень, скоро придет весна; если же нет, всех

ждет еще шесть недель зимы. Коннорс ненавидит Панксатони. Этот городок становится для него чистилищем. Он пробует все, но у него никак не получается оттуда уехать и сделать так, чтобы, наконец, наступило 3 февраля. Для Фила зима длится вечно. Что бы он ни делал, наутро он просыпается в той же кровати и его ждет такой же день, как вчера.

В момент отчаяния Фил спрашивает двух пьяниц в местном боулинге: «Представьте, что вы застряли в одном месте и не можете выбраться. Каждый день похож на вчерашний, и, что бы вы ни делали, все напрасно. Как бы вы поступили?»

Чтобы дело сдвинулось с мертвой точки, Филу придется найти ответ на этот вопрос. И нам тоже, если мы хотим сдвинуть с мертвой точки свою жизнь.

И мне кажется, ответ — в нашем творчестве.

Я не первый, кто считает «День сурка» прекрасной метафорой человеческой жизни. Режиссер и соавтор сценария Гарольд Рамис рассказывал, что после выхода комедии он получил множество писем от священников, раввинов и монахов.

every

Day

is

created  
from scratch

Те восхваляли духовную глубину фильма и утверждали, что его посыл хорошо отражает их религиозную философию. Но мне кажется, для творческих людей идея этого фильма особенно важна.

И вот почему: творчество — не линейный процесс. Не прямая из пункта А в пункт Б. Оно больше похоже на петлю или спираль. После каждого проекта художник оказывается в новой отправной точке. Даже если вы очень успешны, достигли признания и известности, вы на самом деле никогда не прибудете в конечный пункт. Единственный финиш для творческого человека — смерть. «Даже когда вы достигнете величия, — писал музыкант Иэн Свенониус, — это заметит бесконечно мало людей, и они спросят: а дальше что?»

Мои знакомые художники, которые научились работать плодотворно, знают ответ на этот вопрос. Ведь у них есть наложенная ежедневная практика. Каждый день они совершают одни и те же повторяющиеся действия, и рутина делает их неуязвимыми перед успехами, неудачами и хаосом внешнего мира. Они поняли, чем хотят заниматься, и работают каждый

день, что бы ни случилось. Они знают, что, независимо от реакции на их новое произведение, назавтра они встанут и снова займутся работой. Если люди отвергнут или проигнорируют их новое произведение, они займутся работой. Если публика его примет — тоже.

Человек не может контролировать все аспекты своей жизни — только повседневные действия, свою работу, уровень вовлеченности, приложенные усилия. Возможно, вам покажется, что я преувеличиваю, но лучшее, что может сделать человек, который хочет заниматься творчеством и создавать произведения искусства, — представить, что он попал в «День сурка». Вчера закончилось, завтра может не наступить, есть только сегодня, и все, что мы делаем, надо делать сейчас.

«Любой может победить в битве, если она длится всего один день, — так начинается абзац из книги Ричмонда Уокера «24 часа в сутки» — сборника медитаций для оправляющихся от алкогольной зависимости. — Но когда к „сегодня“ прибавляется невыносимый груз вечности — „вчера“ и „завтра“, — мы ломаемся под его тяжестью. Не сегодняшние битвы сводят



ПРИВЕТ

ПРИВЕТ



НАД ЧЕМ  
СЕЙЧАС  
РАБОТАЕМЬ?



ИЩУ ПРИЧИНУ  
ВСТАВАТЬ  
ПО УТРАМ



АГА,  
Я ТОЖЕ

нас с ума, а сожаления и прошлые обиды или страх перед тем, что принесет завтра. Нужно проживать дни по одному».

Творческий путь никогда не приведет к моменту, когда герой победит и настанет счастливое завтра. Истинный творческий путь — когда вы просыпаетесь каждый день, как Фил, и видите, что впереди опять много работы.

**Вы проживаете свою жизнь точно так же,  
как проживаете свои дни.**

— Энни Диллард, писательница

# УСТАНОВИТЕ РЕЖИМ

Искусство как ремесло,  
ежедневная практика, не так  
привлекательно, как «я гений,  
работаю как хочу». Зато это  
отличный способ не сойти с ума.

– Кристоф Ниманн, художник и иллюстратор

В жизни каждого творческого человека случаются плохие дни и хорошие. Те, когда есть вдохновение, и те, когда хочется прыгнуть с моста. Иногда и то и другое происходит в один день.

Режим поможет пережить очередной день и продуктивно поработать даже в тяжелые моменты. «Режим защищает нас от хаоса и случайности, — пишет Энни Диллард. — Это сеть, в которую мы ловим дни». Если вы не знаете, что делать дальше, режим подскажет ответ.

Когда времени не хватает, он поможет продуктивно использовать каждую свободную минуту. А если его много — не позволит потратить его понапрасну. Я совмещал писательство и основную работу; писательство и уход за маленькими детьми; я работал дома на полный день.

Как мне удавалось писать в таких разных обстоятельствах?  
У меня был режим, и я его придерживался.

## КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- СЛУШАЙТЕ ПЕСНЮ
- ЧИТАЙТЕ ХОРОШЕЕ СТИХОТВОРЕННИЕ
- СМОТРИТЕ НА КРАСИВУЮ КАРТИНУ
- ПРОИЗНОСИТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗУМНЫХ СЛОВ

— ИОГАНН ВОЛЬФГАНГ ГЁТЕ

В книге «Режим гения»\* Мейсон Карри составил списки ритуалов 161 известной творческой личности. Он описал, во сколько они вставали, когда работали, что ели и пили, как прокрастинировали. Из книги ясно, что моделей человеческого поведения — миллионы. Одно только описание привычек писателей чего стоит. Франц Кафка работал ночью, пока его родные спали. Сильвия Плат — утром, пока ее дети еще не проснулись. Оноре де Бальзак выпивал до пятидесяти чашек кофе в день. Гёте нюхал гнилые яблоки для вдохновения. У Джона Стейнбека было обсессивно-компульсивное расстройство: он не мог начать писать, прежде чем заточит дюжину карандашей.

Конечно, очень интересно читать о режиме и ритуалах известных творческих людей. Но вскоре вы понимаете, что нет универсального и идеального распорядка, который подойдет всем. Карри утверждает, что режим отражает личные неврозы, суеверия и компромиссы, на которые приходится идти ради творчества. Он складывается методом проб и ошибок с учетом разнообразных внешних обстоятельств. Нельзя

---

\* Издана на русском языке: Карри М. Режим гения. Распорядок дня великих людей. М. : Альпина Паблишер, 2019. Здесь и далее прим. ред.

«позаимствовать» режим любимого художника или писателя в надежде, что он вам подойдет. У всех разные обязательства: работа, семья, общественная жизнь. У каждого творческого человека свой темперамент.

Чтобы наладить собственный режим, понаблюдайте, как проходят ваши дни. Прислушайтесь к своему психологическому состоянию. Много ли у вас свободного времени? От каких дел можно отказаться, чтобы выделить больше времени на творчество? Вы жаворонок или сова? Я встречал очень мало людей, которым нравится работать днем, примерно между двумя дня и шестью вечера. «Ненавижу это бестолковое время, ни утро, ни вечер», — писал Чарльз Диккенс. Есть ли у вас дурацкие ритуалы, суеверия, приметы, которые помогают настроиться на творчество? (Например, я пишу эти строки карандашом, раскрашенным под сигарету и зажатым между зубов!)

Для кого-то «режим» звучит как «тюрьма». Но разве все мы в той или иной степени не отбываем срок? Когда рэпер Лил Уэйн попал за решетку, я даже завидовал его распорядку. Он

[Муза удивит меня, если я подойду к ней  
и спрошу: «Хочешь потусоваться?»]

# the Muse

is ready to



surprise me

if

show up every day  
and

say,

“Wanna hang out?”

вставал в 11 утра, пил кофе, звонил знакомым, принимал душ, читал письма от фанатов, обедал, звонил знакомым, читал, писал, ужинал, отжимался, слушал радио, читал на ночь и ложился спать. «Вот если бы я попал в тюрьму, я бы там столько написал!» — сказал я жене (конечно, в шутку). Однажды я был на экскурсии в Алькатрасе и подумал: вот бы здесь провести писательский лагерь! Вы бы знали, какой там вид.

Устройте себе маленькое заключение — увидите, оно пойдет вам на пользу. Режим — вовсе не ограничение; он дарит свободу творчества, оберегая от внешних обстоятельств и помогая извлечь максимум из ограниченных ресурсов, будь то время, силы или талант. Он прививает хорошие привычки. Лучшие произведения создаются в рамках строгих ограничений.

Главное преимущество режима в том, что, когда все дни одинаковы, те, которые выбиваются из общей массы, особенно запоминаются. Побег из тюрьмы — это всегда весело. А если не ходишь в школу, то и прогуливать неинтересно.

Неважно, какой у вас режим. Важно, чтобы он был. Наладьте его, соблюдайте почти каждый день, время от времени нарушиайте, а если надо — вносите изменения.

**Все свои пьянки я планирую минимум за год.**

*– Джон Уотерс, кинорежиссер*

# СОСТАВЛЯЙТЕ СПИСКИ



Списки помогают успокоиться.  
Я составляю список из пятнадцати  
дел, и исчезает смутное чувство  
тревоги, что дел слишком много  
и я могу что-то забыть.

— Мэри Роуч, писательница

Списки упорядочивают хаотичный мир. Я обожаю их. Когда мне нужно навести порядок в жизни, я составляю список. Так я освобождаю место в голове: записываю идеи на бумаге, и нет нужды больше прокручивать их в уме. Можно подумать о том, как реализовать их.

Когда мне кажется, что я ничего не успеваю, мне всегда помогает старый добрый список дел. Я составляю длинный перечень всего, что нужно выполнить, распределяю задачи по срочности и делаю самое необходимое. Закончив, вычеркиваю пункт, выбираю следующий по срочности и выполняю.

Некоторые из моих любимых художников составляют списки «что нарисовать». У Дэвида Шригли есть такой список из 50 пунктов на неделю: так ему не приходится тратить драгоценное время в студии, придумывая, что бы нарисовать. «За годы я усвоил один простой принцип: главное — начать. Было бы с чего, а дальше работа идет как по маслу», — говорит он.

## КАК БЫТЬ СЧАСЛИВЫМ

- ① ЧИТАТЬ СТАРЫЕ КНИГИ
- ② ХОДИТЬ НА ДОЛГИЕ ПРОГУЛКИ
- ③ ИГРАТЬ НА ПИАНИНО
- ④ СОЗДАВАТЬ ПОДЕЛКИ С ДЕТЬМИ
- ⑤ СМОТРЕТЬ ДУРАЦКИЕ КОМЕДИИ
- ⑥ СЛУШАТЬ ДУШЕВНУЮ МУЗЫКУ
- ⑦ ПИСАТЬ В ДНЕВНИКЕ
- ⑧ СПАТЬ ДНЕМ
- ⑨ СМОТРЕТЬ НА ЛУНУ
- ⑩ СОСТАВЛЯТЬ ДУРАЦКИЕ СПИСКИ

Леонардо да Винчи составлял списки всего, чему хотел научиться. Вставал поутру и записывал все, что хочет узнать за день.

Если я хотел бы сделать что-то в будущем, но сейчас у меня нет на это времени, я добавляю это в свой список «когда-нибудь / может быть» (позаимствовал идею у эксперта по продуктивности Дэвида Аллена). У писателя Стивена Джонсона есть «файл с идеями» — документ на компьютере, куда он записывает все рождающиеся идеи, а потом раз в пару месяцев просматривает их.

Иногда очень важно составить список того, что вы делать *не будете*. Участники панк-группы Wire никак не могли договориться, что им нравится, но было то, что не нравилось никому из них. И в 1977 году они сели и составили список правил: «Ни каких соло; никаких украшательств; когда кончаются слова, песне конец; хором не поем; громко не играем; не растекаемся мыслью по древу; никаких американлизмов». Так они определили свой стиль.

Если мне нужно принять решение, я составляю список за и против. Суть этого подхода объяснил еще Бенджамин Франклайн в 1772 году в разговоре со своим другом Джозефом Пристли: «Раздели лист вертикальной линией пополам, в левой колонке напиши все за, в правой — все против». Когда Чарлз Дарвин засомневался, жениться или нет, такой список помог ему определиться.

Если с утра я не знаю, о чем писать в дневнике, я составляю список плюсов и минусов: делю лист пополам, слева пишу все, за что благодарен судьбе, а справа — то, что хотел бы исправить. Своего рода молитва в виде списка.

«Список — это коллекция, собранная целенаправленно», — утверждает дизайнер Адам Сэвидж. В конце года я люблю подводить итоги и составляю список «100 лучших»: путешествий, событий, книг, песен, фильмов. Я позаимствовал эту идею у карикатуриста Джона Порселино: он публикует список «40 лучших» в своем малотиражном журнале «Король-кот» (Порселино — фанат списков: он записывает все идеи сюжетов и идеи, что нарисовать, и с этими списками садится

СПАСИБО:

ИСПРАВИТЬ:

МОЛИТВА  
В ВИДЕ  
СПИСКА

работать над журналом). Это упорядоченный отчет за прошедший год. Мне очень нравится изучать свои списки за прошлые годы, смотреть, в чем мои вкусы изменились, а в чем остались прежними.

А когда я чувствую необходимость пересмотреть свои моральные ориентиры, то составляю свой вариант десяти заповедей: что запрещено; что разрешено. Эта книга — тоже своего рода десять заповедей.

**Список дел – ваше прошлое и будущее.  
Всегда носите его с собой. Расставьте  
приоритеты: что сделать сегодня,  
на этой неделе, когда-нибудь. Однажды  
вы умрете, и в вашем списке останутся  
невыполненные дела. Но пока вы живы,  
он поможет понять, что важно, а что нет,  
и что можно сделать в отведенный срок.**

*– Том Сакс, скульптор*

**Заканчивайте каждый день и забывайте о нем. Все, что могли, вы сделали. Без сомнения, кое-какие грубые ошибки и нелепости были, но забудьте их как можно скорее. Завтра – новый день; начните его хорошо и спокойно, воспряв духом, которому будет чужда обремененность старой ерундой.**

*– Ральф Уолдо Эмерсон, поэт и философ*

# ЗАКОНЧИВ РАБОТУ, ЗАБУДЬТЕ О НЕЙ

Не каждый день складывается так, как нам того хотелось бы.

Режим, списки дел — только прогнозы, а прогнозы могут не осуществиться. «Все ныряльщики за жемчугом хоть раз доставали пустую раковину», — говорил Джерри Гарсия.

Но важно каждый день держаться до конца, что бы ни случилось. Как бы тяжело ни было, переживите его, чтобы завтра начать с начала. Проведя день со своим пятилетним сыном,

писатель Натаниэль Готорн написал в дневнике: «Мы постарались сделать так, чтобы этот день кончился как можно скорее». Бывает так: просто нужно, чтобы день прошел побыстрее.

После захода солнца, подводя итоги дня, не критикуйте себя слишком строго. Очень важно уметь прощать себе ошибки и недочеты. Прежде чем лечь спать, составьте список всего, что вам удалось сделать, и того, что вы хотите сделать завтра. А потом забудьте обо всем. Ложитесь спать со спокойной душой. Пока вы спите, подсознание переработает все случившееся.

Иногда кажется, что день прошел бессмысленно, но потом мы понимаем, что на самом деле так и нужно, были от него польза и смысл. В юности иллюстратор видеоигр Питер Чан любил рисовать, но комкал и выбрасывал «плохие» рисунки. Отец убедил его, что, если выбрасывать неудачные работы, не комкая их, в ведро поместится больше «мусора». После смерти отца Чан нашел в его вещах папку с надписью «Питер». Там оказались его старые «плохие» рисунки. Отец тайком заходил

Did we survive the day?

yes,

the key

question

on

those dark days

в его комнату, забирал выброшенные работы из корзины и сокращал их.

Каждый день — как чистый лист: закончив рисовать на нем, вы можете сохранить его, скомкать и выбросить или положить в корзину, не комкая, а дальше будь что будет. Лишь время покажет, что ценно, а что нет.



**Новый день – новый шанс.  
Работайте, и что-нибудь  
получится.**

– Харви Пикар, писатель и критик



② СОЗДАЙТЕ  
ОАЗИС

# ОТКЛЮЧИТЕСЬ ОТ МИРА И ПОДКЛЮЧИТЕСЬ К СЕБЕ



Трудно что-то узнать о жизни,  
не вовлекаясь в происходящее  
в мире. Но невозможно осмыслить его  
и понять, как лучше рассказать о нем,  
постоянно варясь в этом котле; чтобы  
это сделать, надо отгородиться от мира.

— Тим Крейдер, эссеист и карикатурист

Творчество подразумевает тесную связь с окружающим миром. Другие люди нужны нам, чтобы вдохновляться их творчеством и делиться с ними своей работой. Но для творчества необходимо и умение разорвать эту связь. Художник должен иногда надолго отгораживаться от мира, чтобы размышлять, творить и создавать то, что можно показать людям. Чтобы создать произведение искусства, которое захочется подарить миру, нужно поиграть в прятки.

Тишина и уединение — лучшие друзья художника. Мир всплывающих оповещений, постоянно обновляющихся новостных лент и круглосуточной доступности — очень негостеприимная среда для творческих людей, которым нужно абстрагироваться, чтобы сосредоточиться на работе.

В книге «Сила мифа» Джозеф Кэмпбелл\* пишет о том, что каждый должен создать свой оазис.

«Вам необходима комната или определенное время,  
когда вы сможете забыть о том, что было в новостях

---

\* Книга издана на русском языке: Кэмпбелл Дж. Сила мифа. СПб. : Питер, 2018. Здесь приводится новый перевод.

утром и кто ваши друзья; где вы никому ничего не должны и никто ничего не должен вам. Там можно просто быть и реализовывать свою самость, то, чем вы стали, и то, чем могли бы стать. Здесь зреет творчество. Сначала вам покажется, что ничего не происходит. Но если у вас есть этот священный уголок и вы регулярно наведываетесь туда, рано или поздно что-то произойдет».

Обратите внимание: оазис Кэмпбелла — не только место, но и *время*; не только помещение, но и час. Священное место и священный час. В идеале — особое место, куда вы будете приходить в особый час. Но даже что-то одно — уже хорошо. Допустим, вы живете в небольшой квартире и у вас маленькие дети. Отдельной комнаты у вас нет, но есть время. Когда дети спят, в школе или саду, оазисом станет даже кухонный стол. Или у вас совершенно непредсказуемое расписание и вы не можете рассчитывать, что в определенное время каждый день сможете уединиться. Тогда хорошо иметь особое место, куда вы отправитесь в свободную минуту.



ОАЗИС В МОЕМ ГАРАЖЕ

~~ВКЛЮЧИСЬ~~

ОТКЛЮЧИСЬ

~~НАСТРОЙСЯ~~

ВЫКЛЮЧИ  
ЗВУК

~~ВЫДАЙ~~

ПРОДОЛЖАЙ

Ясно одно: каждый день нам нужно отключаться от внешнего мира и подключаться к себе. Этому будут мешать дети, работа, сон и многое другое, но мы должны каждый раз возвращаться в свое особое место или время.

«Где ваш оазис? — спрашивает Кэмпбелл. — Найдите его».

**Главная потребность современных людей — очиститься от завалов ментального и эмоционального шлака, захламляющих умы и превращающих всю политическую и общественную жизнь планеты в массовую эпидемию. Без генеральной уборки мы не сможем ясно видеть. И не будем способны думать.**

— Томас Мертон, поэт

ЧТОБЫ БЫТЬ В КУРСЕ  
СОБЫТИЙ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ЧИТАТЬ НОВОСТИ С УТРА

За день мы потребляем  
столько информации, что  
теряем здравый смысл.

– Гертруда Стайн, писательница

Мой друг сказал, что не может больше просыпаться и первым делом с утра видеть, что в мире опять произошло что-то ужасное. Я предложил ему не читать новости сразу с утра. И вам советую поступать так же.

Почти невозможно представить себе ситуацию, в которой вам жизненно необходимо узнать новости сразу после пробуждения. Когда спросонья вы сразу тянетесь к телефону или ноутбуку, то приглашаете в свою жизнь хаос и повышаете градус тревожности. И лишаете себя возможности воспользоваться самыми плодотворными минутами в жизни творческого человека.

Многие художники считают, что лучше всего им работаетсь утром, на свежую голову или когда они еще толком не проснулись. Режиссер Фрэнсис Форд Коппола признаётся, что любит работать рано утром, потому что «никто еще не встал, не успел позвонить мне и меня обидеть». Если я хочу получить дозу негатива с утра, достаточно включить телефон. Даже в тех редких случаях, когда в интернете все спокойно, я трачу

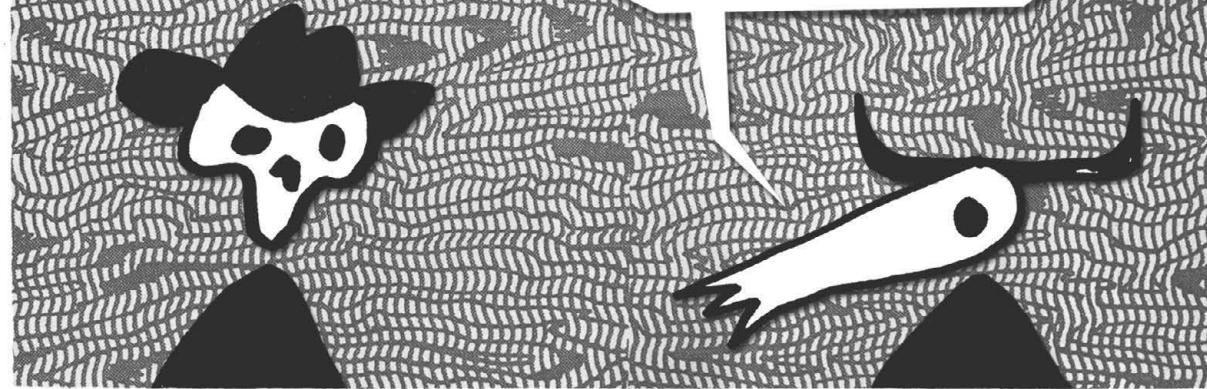
драгоценное время понапрасну и забиваю голову бесполезной информацией.

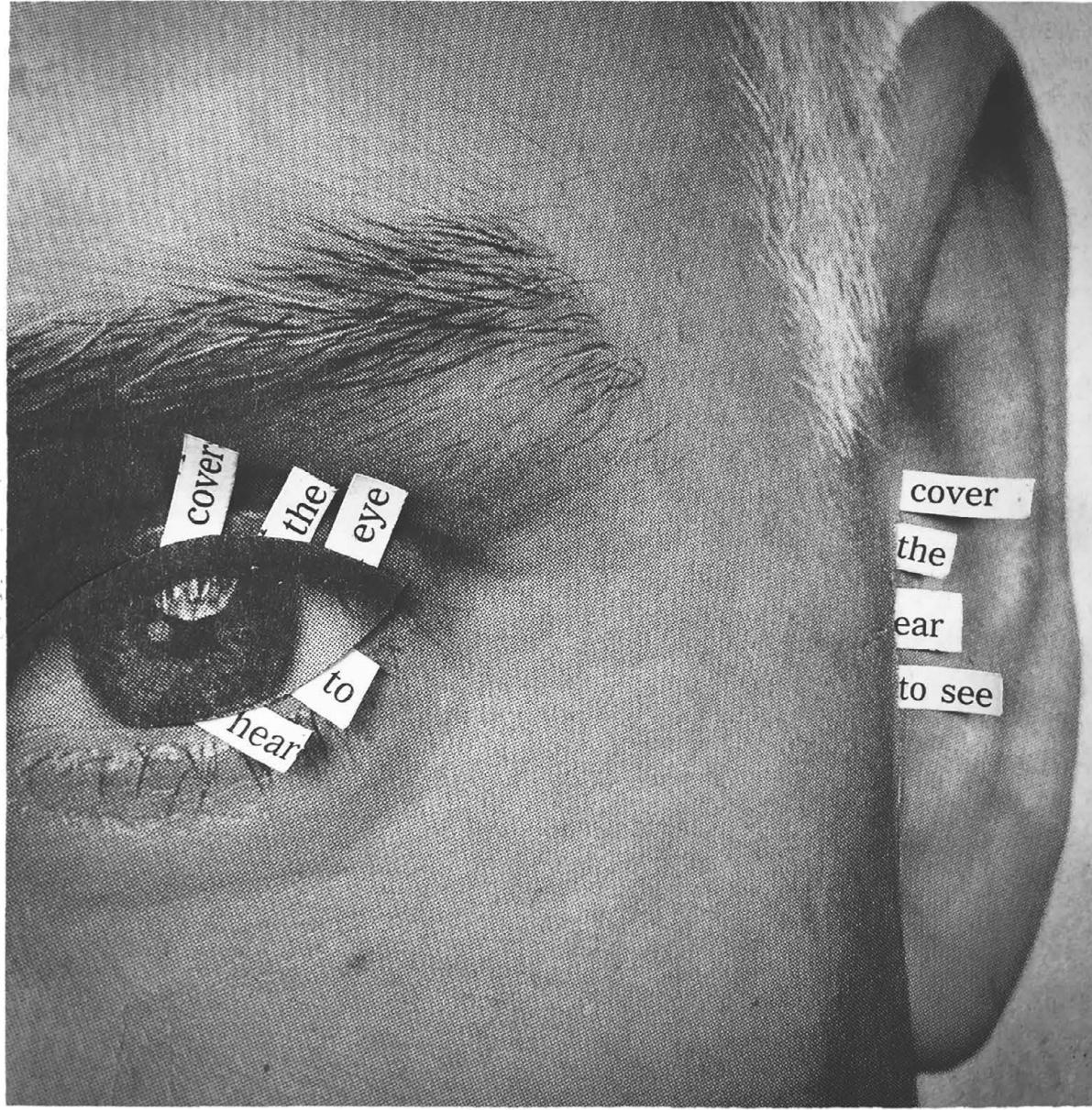
Новости мешают сосредоточиться в любое время дня. Еще в 1852 году Генри Дэвид Торо жаловался, что начал читать *еженедельную* газету, и теперь ему кажется, что он не может сосредоточиться на жизни и работе. «Чтобы узнать и осмыслить все случившееся за день, нужно больше одного дня, — писал он. — А когда мы читаем о событиях, происходящих далеко, но страшных, близкое начинает казаться незначительным». Торо решил, что его внимание слишком дорого стоит, и перестал читать еженедельник Tribune. С тех пор прошло 166 лет, и я пришел к выводу, что достаточно прочитывать воскресную газету раз в неделю, чтобы быть в курсе событий.

Если вы привыкли спросонья сразу хвататься за телефон и это портит вам утро, попробуйте такой метод: перед сном поставьте телефон на зарядку в другой комнате или где-нибудь по дальше. Проснувшись, постарайтесь даже не смотреть в ту сторону.

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ  
ВСТАВАЛ И СОСТАВЛЯЛ  
СПИСОК ВСЕГО, ЧЕМУ  
ХОЧЕТ НАУЧИТЬСЯ  
ЗА ДЕНЬ

А Я ВСТАЮ  
И СМОТРЮ НОВОСТИ  
В ТЕЛЕФОНЕ!





cover  
the  
eye  
  
to  
hear

cover  
the  
ear  
to see

Утром можно сделать столько всего полезного: поработать в своем оазисе, выйти на пробежку, послушать Моцарта, принять душ, почитать книгу, поиграть с детьми, просто побывать в тишине. Даже если это всего пятнадцать минут, найдите время и сделайте что-нибудь, но не читайте ужасные новости.

Я не предлагаю вам прятать голову в песок. Я советую восстановить психологическое равновесие, чтобы накопить сил и заняться своей работой.

Чтобы быть в курсе событий, не обязательно читать новости первым делом с утра.



**Сосредоточьтесь на внутреннем мире  
и держитесь подальше от рекламы,  
идиотов и кинозвезд.**

– Доротея Таннинг, художница

**Телефон много дает, но лишает нас  
одиночества, неопределенности  
и скуки – а это три главные причины  
всех открытий. Без них творческим  
идеям взяться неоткуда.**

– Линда Барри, карикатуристка и писательница

# АВИАРЕЖИМ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Художница Нина Качадурян придумала проект «Место назначения» (Seat Assignment): во время длинных авиаперелетов без доступа к интернету она создает картины, используя материалы, найденные в самолете и взятые с собой в ручной клади. Свои творения Нина фотографирует на телефон. Например, она берет журнал авиакомпании и высыпает соль на фотографии, «рисуя» страшных призраков. Складывает из свитера

морды горилл. Мастерит наряды из туалетной бумаги и одноразовых сидений для унитаза в туалете самолета и делает селфи в стиле портретов старых фламандских мастеров.

Многие страдают от телефонной зависимости, а Качадурян сумела превратить смартфон в инструмент концептуального искусства. И никто даже не подозревает, чем она занимается. «Только когда достаешь настоящую камеру, люди начинают догадываться, что ты художник», — говорит она. А пока Нина снимает на смартфон, другие пассажиры считают ее просто скучающей соседкой, которая хочет убить время. С 2010 года Нина совершила более двухсот перелетов в рамках проекта «Место назначения», и за все это время только *три* пассажира спросили ее, чем она занимается!

Теперь, оказавшись в самолете, я думаю, что можно было бы создать за это время. Мой преподаватель литературного мастерства говорил, что первое правило писателя — «усадить попу на стул». Поскольку в полете мы вынуждены отключать электронные приборы, мы буквально оказываемся

started working

the artist

bored out of her gourd

having become'

son said.  
rious, because  
Elizabeth Taylor. Ma-  
very hot, so I was sure the  
mate reason for it. Mother could  
getting a little steamy, so she changed  
subject."

Two decades later,  
much-in-demand hairdresser  
Mr. Hopson was summoned to  
in Virginia, where Taylor was living  
time with her husband at the time  
politician John Warner. The pho-

the artist

bored out of her gourd

having become'

son said.  
rious, because  
Elizabeth Taylor. Ma-  
very hot, so I was sure the  
mate reason for it. Mother could  
getting a little steamy, so she changed  
subject."

Two decades later,  
much-in-demand hairdresser  
Mr. Hopson was summoned to  
in Virginia, where Taylor was living  
time with her husband at the time  
politician John Warner. The pho-

НЕ ПЛАТИТЕ  
ЗА ВАЙФАЙ!

НИКОГДА!

ПОЧИТАЙТЕ КНИГУ

НАПИШИТЕ ЛИСЬМО

ПОИГРАЙТЕ В ИГРУ

НАРИСУЙТЕ КОМИКС

СМОТРИТЕ  
В ОКНО

РАЗМЫШЛЯЙТЕ  
О ЖИЗНИ

ПОДУМАЙТЕ О СМЕРТИ

НО  
НИКОГДА  
НЕ ПЛАТИТЕ  
ЗА ВАЙФАЙ

АМИНЬ

прикованными к креслу. Я пришел к выводу, что самолет — одно из лучших мест для работы.

Такие условия можно создать и на земле. Достаточно переключить телефон или планшет в авиарежим, вставить беруши — и любая поездка в транспорте или время ожидания дадут возможность отрешиться от мира и сосредоточиться на работе.

Авиарежим — не просто настройка в телефоне: он может стать образом жизни.

**Почти любой сбой можно устраниТЬ  
методом «вЫКЛЮЧИТЬ И ВКЛЮЧИТЬ» —  
в том числе в вашей голове.**

— Энн Ламотт, писательница

**Вынужден отказать по причинам,  
которые отказываюсь разглашать.**

– Элвин Брукс Уайт, писатель и публицист

# НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Для защиты своего драгоценного времени и пространства вы должны научиться отказываться от разных просьб этого мира уделить ему время. Проще говоря, умейте говорить «нет».

Писатель Оливер Сакс прикрепил большой плакат с надписью «НЕТ!» рядом с телефоном у себя дома. Тот напоминал ему о необходимости беречь рабочее время. Архитектор Ле

Корбюзье по утрам рисовал в своей квартире, а вечерами работал над проектами в бюро. «Занятия живописью по утрам помогают мне сохранять ясность ума вечером», — говорил он. Он делал все, чтобы разделить эти свои две ипостаси, и даже подписывал свои картины настоящим именем — Шарль-Эдуард Жаннере. Однажды в дверь его квартиры утром постучал журналист и попросил о разговоре с Ле Корбюзье. Тот посмотрел на пришедшего и ответил: «Извините, его нет дома».

Умение говорить «нет» — тоже вид искусства. Художник Джаспер Джонс отвечал на приглашения отпечатком большого, сделанного на заказ штампа «Сожалею». Писатели Роберт Хайнлайн, критик Эдмунд Уилсон и редакторы журнала Raw использовали для ответов на предложения специальные формы с двумя вариантами ответа: «да/нет». В наши дни приглашения часто присылают по электронной почте, поэтому хорошо иметь наготове шаблон «Нет, спасибо». В заметке «Как вежливо отказаться от любого предложения» Александра Франзен пишет: «Поблагодарите отправителя за то, что вспомнил о вас, откажитесь и предложите ему другую помощь, если это возможно».

ДОРОГОЙ \_\_\_\_\_!

СПАСИБО, ЧТО ВСПОМНИЛ  
ОБО МНЕ.

К СОЖАЛЕНИЮ,  
Я ВЫИНУЖДЕН ОТКАЗАТЬСЯ.

ВСЕГО НАИЛУЧШЕГО,

---

# Say No

to

everyone

who

I s

not

me

С появлением соцсетей возник страх пропустить что-то важное. Вы листаете ленту, и кажется, что все проводят время лучше, чем вы. Единственное спасение от этого — делать нечто прямо противоположное, то есть радоваться тому, что вы пропускаете что-то важное. Вот как это комментирует блогер Анил Дэш: «Каждый может и должен спокойно относиться к тому, что другие отлично проводят время и занимаются тем, чем вам тоже хотелось бы заняться, но не сейчас».

Говорить миру «нет» непросто, но иногда это единственный способ сказать «да» своему искусству и не сойти с ума.



**Я рисую, повернувшись  
к миру спиной.**

— *Агнес Мартин, художница*



③ ТВОРЧЕСКИЙ  
ЧЕЛОВЕК –  
ЧЕЛОВЕК  
ДЕЙСТВИЯ

# НЕ БУДЬТЕ ОДНИМ НАЗВАНИЕМ

Вы должны сделать что-то, прежде чем  
о вас скажут: «Он что-то сделал». Звание  
художника, архитектора, музыканта  
нужно заслужить действием.

– Дэйв Хики, критик

Все хотят быть кем-то и ничего не делать. Просто называться художником и не работать.

Но я призываю вас забыть о *названии* и заняться *самой работой*. Именно действие поможет двигаться вперед и совершать открытия.

Если вы неверно выберете себе ярлык и станете стремиться оправдать его, все ваши действия в пути тоже будут ошибочными. Когда люди причисляют себя к «творческой профессии», они не только делят мир на «творческих» и «нетворческих» (что в корне неправильно), но и подразумевают, что человек творческий должен создавать. Но это не цель, а средство ее достижения. Творчество — просто инструмент. Его можно использовать, чтобы навести порядок в комнате, нарисовать шедевр или создать оружие массового поражения. Если ваша единственная цель — прослыть творческим человеком, можете стать им прямо сейчас. Много не надо: наденьте дизайнерские очки, сядьте за Macbook Pro и печатайте что-нибудь, размещайте в Instagram свои селфи в солнечной студии.

Но это только название. А названия сбивают с толку. Если воспринимать их слишком серьезно, вам покажется, что вы должны делать что-то, чтобы соответствовать им, а это очень ограничивает. Например, что делать, если вы назвались художником, а вам захотелось написать книгу? Что, если вы режиссер, но вдруг возникло желание создать скульптуру?

Если вы ждете, что вас назовут художником, писателем или творческой личностью до того, как вы что-то создадите, до работы, возможно, дело и не дойдет. Нельзя называться человеком искусства и не создавать его. Так не пойдет.

Если вы, наконец, заслужите право называться писателем и художником — даже если этим званием вас наградят окружающие, — это не значит, что вам нужно прекращать работу.

Звания нужны не вам, а другим людям. Вот пусть они и беспокоятся. Сожгите свои визитки, если будет нужно.

Забудьте, как называется ваша профессия. Просто делайте свое дело.

**Я не знаю, что я. Знаю лишь, что  
не попадаю ни в одну категорию. Я не вещь,  
не существительное. Я – глагол, я – процесс,  
который постоянно эволюционирует.**

*– Ричард Бакминстер Фуллер, архитектор,  
изобретатель, философ, писатель*

# ВСЯКАЯ РАБОТА — ИГРА

Дети познают мир в игре. Мы говорим, что человек что-то делает «играючи», имея в виду, что все выходит легко. Но если вы понаблюдаете за детьми, то поймете, что это не так уж просто. «Игра — работа ребенка», — писала Мария Монтессори. Когда мои дети играют, для них не существует больше ничего на свете. Их взгляды сфокусированы, как лазерные лучи. Лобики нахмурены, потому что дети полностью сконцентрированы. А когда у них не получается осуществить задуманное, они устраивают страшные истерики.

Но лучшие детские игры — те, что не привязаны к результату. Вот тогда ребенок действительно играет легко. Когда моему

сыну Джулсу было два года, я мог подолгу наблюдать, как он рисует. Я заметил, что его совершенно не интересует, каким выйдет результат: он был полностью сосредоточен на процессе (действии). Готовый рисунок можно было стереть ластиком, выбросить, повесить на стену. Ему было все равно. С тем же равнодушием он относился к инструментам: мог рисовать мелками на бумаге, маркером на доске, мелом на тротуаре или (к ужасу родителей) мелом на подушках для садовой мебели. (Последние рисунки оказались настолько хороши, что моя жена решила вышить их, чтобы увековечить. Но Джулсу было все равно.)

Игра — работа ребенка, и тоже можно сказать о художниках. Однажды я гулял по району Мишен-дистрикт в Сан-Франциско и остановился поболтать с уличным художником. Потом



я поблагодарил его за то, что он уделил мне время, и извинился, что отвлек его от работы, а он ответил: «Для меня это не работа. Скорее игра».

Великие художники умели относиться к искусству как к игре на протяжении всей своей карьеры. Когда художник начинает слишком серьезно воспринимать свое искусство, страдает и оно, и он сам. Зацикленность на результате не приносила пользу еще никому.

Есть хитрости, которые помогут не потерять легкость и схранить ощущение «детской игры». Писатель Курт Воннегут как-то написал письмо группе старшеклассников и дал им задание: сочинить стихотворение и не показывать его никому. Разорвать на кусочки и выбросить. «Вы поймете, что сам процесс стал для вас наградой. Вы создали что-то новое, заглянули в свой внутренний мир и обогатили свою душу». В этом и есть цель искусства. «Занимаясь искусством, мы обогащаем душу, и неважно, плохое оно или хорошее», — писал Воннегут. Всю жизнь он давал похожие задания людям из своего окружения. Он просил свою дочь Нанетт выполнить рисунок

# Looks Like

work.

but I think

of

it

as

play

not how we do things'

we won't work hard

them."

From 1960 to 1966 and again from 1976 through 1999, the PIA and L.P.G.A. T  
mixed teame  
Classic, during golf's slow  
The event was popular with  
ers, but the alliance car  
play

и сжечь его, называя это «упражнением для духовного развития». (Сожжение своих работ всегда становится катарсисом: например, художник Джон Балдессари однажды возненавил все, что создал до определенного момента, и приказал сжечь эти произведения, а пепел поместить в церемониальную урну.)

Если вы уже не можете творить играючи, практикуйте ради практики. Даже без крайностей вроде сожжения своих работ.

Музыканты, например, могут устраивать джем-сейшены и играть для себя, без записи. Писатели и художники — рисовать или писать и выбрасывать созданное. Фотографы — делать снимки и тут же удалять их.

Играть с новыми игрушками всегда интереснее.



Ищите незнакомые инструменты и материалы. Пробуйте новое.

Еще одна тактика: если уже ничего не приносит радости, попробуйте создать худшее произведение, на которое способны. Самый ужасный рисунок. Самое бездарное стихотворение. Самую тупую песню! Создайте что-то плохое *намеренно*. Это очень весело.

Наконец, чаще общайтесь с детьми. Играйте с ними в прятки, рисуйте пальцами, стройте башни из кубиков и тут же их разрушайте. Наблюдайте за детьми и крадите у них приемы. Например, у писателя Лоуренса Векслера есть свой набор деревянных кубиков. Он играет с ними, когда продумывает структуру своих произведений. «Моей дочери запрещено брать эти кубики, — говорит он. — С ними играю только я».

Серьезность вредит творчеству. Воспринимайте его проще. Как игру.

**Почаще будь глупой, тупой, не думай,  
опустоши свой мозг. Тогда ты сможешь  
ДЕЙСТВОВАТЬ... Попробуй создать что-то  
очень плохое, хуже не придумаешь,  
и посмотри, что будет. Главное –  
расслабься и пошли все к черту, пойми, что  
ты не отвечаешь за происходящее в этом  
мире, ты можешь отвечать лишь за свою  
работу. Поэтому СДЕЛАЙ ее.**

– Художник Сол Левитт в письме художнице Еве Гессе



④ ТВОРИТЕ  
БЕСКОРЫСТНО



**Когда человек начинает  
думать о деньгах, Бог выходит  
из комнаты.**

– Куинси Джонс, музыкант и композитор

# НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ ХОББИ В РАБОТУ

Один современный культурный феномен сводит меня с ума.

Допустим, у вас есть друг, который вяжет очень красивые шарфы. Это помогает ему расслабиться и скоротать время в электричке.

И есть подруга, которая обожает печь торты. Она занимается этим по вечерам и выходным, чтобы отдохнуть от напряженной работы в крупной корпорации.

И вот вы втроем приходите на день рождения. Ваш друг, который любит вязать, дарит имениннице собственноручно связанный шарф. Очень красивый.

Какой будет стандартная реакция окружающих?

«Ого! Да ты мог бы открыть свой магазин на Etsy!»

Но вот именинница открыла все подарки, и ваша подруга, которая любит заниматься выпечкой, вручает ей свой торт. Он великолепный, все в полном восторге.

И что все говорят?

«Ты могла бы открыть собственную кондитерскую!»

Мы приучились хвалить окружающих, используя маркетинговую терминологию. Стоит кому-то проявить способности к чему угодно, как мы предлагаем ему сделать это своей работой! И это считается лучшим комплиментом — сказать человеку, что он делает что-то очень хорошо и мог бы заработать на этом много денег.

Раньше у нас были увлечения; теперь остались только «халтури» и «подработки». Ухудшается экономическая ситуация, исчезает такое понятие, как постоянный и надежный заработок, и мы не чувствуем себя застрахованными от финансовых бед.

## КАК ВЫЖИТЬ

- ① НАЙДИТЕ ЗАНЯТИЕ,  
КОТОРОЕ ВАС  
ВДОХНОВЛЯЕТ
- ② ПРЕВРАТИТЕ ЕГО  
В РАБОТУ
- ③ УПС! ВЕРНИТЕСЬ  
К ШАГУ 1

after

he

started

## *to Make Money*

the

work-

was poor,

Теперь все, чему мы раньше посвящали свободное время, чтобы расслабиться и отвлечься, начинает рассматриваться как потенциальный источник дохода или возможность заняться чем-то, кроме традиционной офисной работы.

Мне страшно повезло. Моя жизнь — сбывающаяся мечта, ведь мне платят за то, что я и так делал бы бесплатно. Но когда любимое занятие превращается в работу, которая кормит и одевает вашу семью, возникает очень непростая ситуация. Все, кто когда-либо пытался зарабатывать любимым увлечением, знают, что это опасная территория. Верный способ возненавидеть то, что любите, — превратить источник вдохновения в источник денег.

Вы должны понимать, как может повлиять на вашу жизнь monetизация увлечения. Многие, кто совершил эту ошибку, сейчас жалеют, что не работают в офисе!

Если вы все же решили зарабатывать творчеством, постарайтесь зарабатывать не на всем, что вы делаете. Оставьте хоть что-нибудь для себя, то, на что вы не навесите ценник.

Людям творческих профессий и фрилансерам всегда нелегко, поэтому советую подумать, сколько денег вам нужно для жизни, сформировать бюджет и провести черту, решив, что вы готовы и не готовы делать ради заработка.

И помните: если вы стремитесь к максимальной творческой свободе, учитесь не транжирить деньги. Свободное творчество возможно лишь тогда, когда вы укладываетесь в рамки бюджета, а в идеале — тратите меньше, чем зарабатываете.

«Делай то, что любишь!» — кричат изо всех углов мотивационные спикеры. Мне кажется, любой, кто учит людей зарабатывать, занимаясь любимым делом, должен одновременно учить управлению финансами.

«Делай что любишь» + «живи в рамках бюджета» = хорошая жизнь.

«Делай что любишь» + «я достоин лучшего и вправе себя побаловать» = прямой путь к катастрофе.

**Хорошо иметь хобби, которое  
невозможно монетизировать. Следуйте  
своим мечтам до того момента, как  
вам захочется превратить их в работу.  
А потом разворачивайтесь и бегите  
в противоположную сторону!**

*– Дэвид Риз, легенда покера*

**Не все, что можно посчитать,  
считается; иногда считается и то, что  
посчитать нельзя.**

*– Брюс Кэмерон, американский писатель  
и юморист*

# ИГНОРИРУЙТЕ СТАТИСТИКУ

Не только деньги очень плохо влияют на творчество. Когда вы делитесь своими работами в интернете, то невольно начинаете оценивать их с точки зрения онлайн-статистики: просмотры, лайки, сохранения, репосты, ретвиты, количество подписчиков и т. п.

Начать оценивать свое творчество с точки зрения статистики очень легко — так же, как и в дензнаках. Стоит допустить эту ошибку восприятия, и вскоре цифры начнут влиять на ваши решения и указывать, над чем работать дальше. Но они никогда не отражают реального положения вещей. Рейтинг на Amazon не скажет вам, что кто-то прочел вашу книгу

## СПИСОК ДЕЛ

- КИДАТЬ ДЕНЬГИ  
НА ВЕТЕР
- НЕ ПЫТАТЬСЯ  
ДОСТИЧЬ  
СОВЕРШЕНСТВА
- ПУСТИТЬ САМЫЕ  
ПРОСТОЕ ДЕЛА  
НА САМОТЕК

дважды, а потом дал ее другу. Число лайков в Instagram не сообщит о том, что кто-то сильно впечатлился вашим рисунком и помнил его еще месяц спустя. Количество просмотров вашего ролика не значит ничего по сравнению с живым человеком, который пришел на ваше выступление и с удовольствием танцевал под вашу музыку.

Что значат эти клики на самом деле? Только одно: что все в интернете сейчас делается так, чтобы человек нажал на сердечко. А для этого надо быстро привлечь внимание, потому что способность людей сосредоточиваться в интернете падает. Ключевой фактор здесь — быстрота.

Я давно заметил, что нет почти никакой связи между количеством лайков, сохранений и ретвитов и тем, насколько мне понравилась публикация. Я часто размещаю работы, на которые ушло много времени, которые нравятся мне, — и тишина. Потом я выклады whole какую-то ерунду, сделанную левой ногой, и пост становится вирусным. Если бы я опирался на статистику в своей творческой практике, у меня скоро случился бы инфаркт.

Если вы делитесь своими работами в интернете, постарайтесь игнорировать статистику или хотя бы не переживать из-за нее. Выложите работу и не читайте комментарии сразу. Не проводите статистику неделю! Отключите статистику в блоге и пишите о чем хочется. Скачайте специальный плагин для браузера, который отключает отображение лайков в соцсетях.

Когда вы перестанете оценивать свои работы по количеству просмотров и лайков, вы сможете снова научиться оценивать их *по качеству*. Действительно ли они хороши? Нравятся ли вам? В искусстве есть то, что нельзя измерить, а можно только почувствовать. Научившись игнорировать статистику, вы сможете снова сосредоточиться на главном.

**Художник никогда не работает ради результата; ему должен нравиться сам процесс.**

*— Роберт Фаррап Капон, священник, писатель*

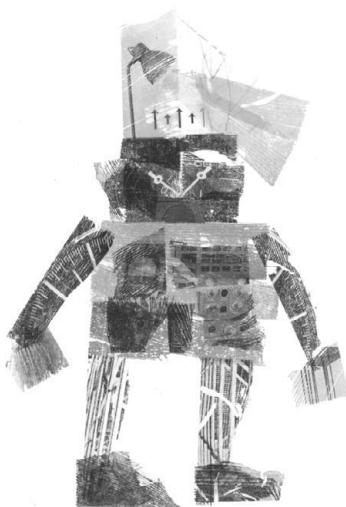
**Не пишите книги, чтобы заработать:  
денег никогда не бывает достаточно.  
Не пишите книги, чтобы прославиться:  
славы тоже не бывает достаточно.  
Пишите книги на радость людям,  
работайте упорно, надеясь, что люди  
заметят ваши дары и они им понравятся.**

*– Джон Грин, писатель*

# НАСТОЯЩЕЕ ИСКУССТВО БЕСКОРЫСТНО

Вы знаете, что такое успех; у каждого есть свое определение (для меня успех — это когда каждый день складывается так, как я хочу).

Но есть ложный успех: на чужих условиях; незаслуженный; когда работа, которая вам самому кажется некачественной, становится популярной. Или когда гонка за успехом перестает приносить радость.



О ложном успехе писал поэт Жан  
Кокто: «Иногда успех хуже неудачи».

В книге «Дар»\* Льюис Хайд пишет о том, что искусство может быть бесплатным, а может существовать в рамках рыночной экономики, но настоящее искусство всегда бескорыстно. Когда в творчестве мы руководствуемся только рыночными со-

ображениями и думаем лишь о том, что будет продаваться или наберет больше лайков, мы утрачиваем бескорыстное стремление подарить себя миру. А именно оно делает искусство настоящим.

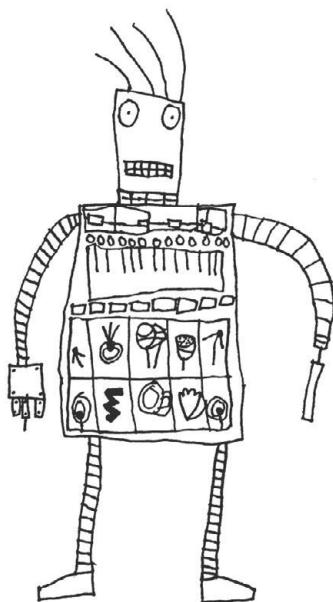
Все проходят периоды разочарования своей работой. Если вы чувствуете, что потеряли или теряете способность творить «от сердца», то, чтобы вылечиться от этого недуга, надо перестать работать на заказ и сделать что-то в подарок.

---

\* Издана на русском языке: Хайд Л. Дар. Как творческий дух преображает мир. М. : Поколение, 2007.

Нет более чистого побуждения, чем желание сделать что-то особенное в подарок особенному человеку. Мой сын Оуэн в пять лет очень любил роботов, и когда я ловил себя на мысли, что начинаю ненавидеть себя и свою работу, я делал перерыв на полчаса и мастерил робота из старых журнальных вырезок и скотча. Я дарил этот коллаж ребенку, а он делал робота для меня. Мы обменивались рисунками и поделками до тех пор, пока Оуэн, как и все дети, не начал интересоваться чем-то другим. Но я до сих пор вспоминаю этих роботов: мало что еще приносило мне такую чистую радость творчества.

Попробуйте и вы: если зашли в тупик и возненавидели свою работу, подумайте о ком-то из близких и сделайте ему подарок. Если у вас большая аудитория, создайте что-то для нее. Еще лучше — подарите свое время и научите людей делать то, что умеете сами. Какие ощущения вызывает бескорыстное творчество? Становится ли вам лучше от него?



## КОГО ВЫ ХОТИТЕ УДИВИТЬ?

ЕСЛИ ВАМ ПОВЕЗЕТ И ОДНАЖДЫ У ВАС  
ПОЯВИТСЯ АРМИЯ ФАНАТОВ, ВЫ ВСЕ  
РАВНО БУДЕТЕ ПРИДАВАТЬ ЗНАЧЕНИЕ  
МНЕНИЮ ЛИШЬ НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ,  
КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТ В ВАШЕЙ  
ЖИЗНИ ОСОБОЕ МЕСТО. ПОПРОБУЙТЕ  
ПРЯМО СЕЙЧАС ПОНЯТЬ, КТО ОНИ.  
ПОСТОЯННО ДАРИТЕ ИМ ЧТО-НИБУДЬ.

Бывает так, что подарок, предназначенный одному человеку, становится подарком всему миру. Самые знаменитые детские книги в мире когда-то были сказками, которые писатели рассказывали на ночь своим детям. Алан Милн придумал Винни-Пуха для своего сына Кристофера Робина. Историю о Пеппи Длинныйчулок попросила рассказать дочь Астрид Линдгрен Карин, когда болела и долго лежала в постели. Джон Толкин рассказывал своим детям сказки о хоббитах, а Клайв Льюис уговорил его объединить их в книгу — и получился «Хоббит». Таких примеров много.

Лучшие творческие произведения всегда создаются от сердца.



**Если я достучусь хотя бы  
до одного человека, то  
буду считать свою задачу  
выполненной.**

— Хорхе Луис Борхес



⑤ НЕОБЫКНОВЕННОЕ  
РОЖДАЕТСЯ  
ИЗ ОБЫЧНОГО

# У ВАС ЕСТЬ ВСЕ ЧТО НУЖНО

Это верно сейчас и было верно всегда:  
тот, кто ищет красоту, ее найдет.

– Билл Каннингем, фотограф

Одной из вдохновительниц моего творчества была монахиня.

В 1960-х сестра Мэри Корита Кент преподавала искусство в Колледже Непорочного сердца в Лос-Анджелесе. Вдохновившись выставкой Энди Уорхола, она начала экспериментировать с трафаретной печатью. Кент фотографировала рекламные щиты и вывески по всему городу — все, что обычно кажется нам визуальным мусором, загрязняющим городскую среду, — и меняла эти изображения, представляя их вне контекста. Она добавляла к ним написанные от руки слова песен и строки из Библии, и они наполнялись глубоким религиозным смыслом. Например, фото упаковки хлеба длительного хранения стало визуальной притчей о смысле причастия. Кент взяла слоган компании General Mills — The Big G Stands for Goodness, «G значит качество» — и видоизменила так, что буква G стала означать «God» — Бог («Бог значит благо»). Она разрезала логотип Safeway на две части — Safe и way: получилось «верный путь», путь к спасению. Задача истинно верующего — искать Бога везде, и Кент это удалось: она нашла его даже в рекламе. Она сумела увидеть красоту в самом неочевидном месте — искусственном ландшафте Лос-Анджелеса.

Кент утверждала, что делает обычное необычным. (Слово «не-обычное» казалось ей гораздо более подходящим для того, что она делает, чем «искусство».) «Я не воспринимаю это как искусство, — говорила она. — Я просто *выделяю* то, что мне нравится». У нее был особый взгляд на привычный мир, и она учила своих студентов видеть необычное в будничном. В частности, она дала им задание сделать «видоискатель» — вырезать из бумаги прямоугольник, напоминающий формой видоискатель фотоаппарата. Затем они все вместе шли куданибудь, и Кент учila студентов смотреть на мир через рамку, «видеть ради видения» и замечать все, что иначе осталось бы без внимания.

Великие художники умеют находить в обыденном волшебство. Большинство моих любимых художников создают удивительные вещи из самых обычных материалов и в самых будничных обстоятельствах. Харви Пикар почти всю жизнь проработал в картотеке Кливлендской больницы для ветеранов. Он собирал человеческие истории и зарисовывал их в виде примитивных комиксов. Он доработал свои рисунки и создал шедевр — серию комиксов «Американское великолепие». Эмили

[Увидеть свет Вселенной можно в телескоп. Но он — просто стекло. Мы сами должны знать, куда смотреть]

line, the closest light can appear  
as a point. In other words,  
unlike the stars, which  
we see as points of light,  
the galaxies appear as  
extended patches of light.  
This is because the  
light from distant galaxies  
has been traveling for billions  
of years before it reaches us.  
So when we look at a galaxy  
in a telescope, we are looking  
not at the galaxy itself, but at  
the light it emitted billions  
of years ago.

Using this trick  
known as "time dilation,"

it is possible to see  
the light from galaxies  
that are too far away to be  
seen with a telescope.  
The problem is that the  
light from these galaxies  
is very faint, and it is  
difficult to detect.  
But if we can find a way  
to detect this faint light,  
then we can learn a lot  
about the universe.

That's where the "Galaxy Zoo" project comes in.

got to  
mes,"  
losion  
n an-  
next  
s be-  
e ex-  
mers  
how  
inding  
dark  
alk of  
ional

light  
a. On  
n 136,  
ntury  
ment,  
tivity  
nder-  
grav-  
s in a  
voted  
eory.  
atter  
try of  
sags

Secu-

Дикинсон была затворницей и писала свои бессмертные стихотворения на оборотной стороне распечатанных почтовых конвертов. Дадаистка Ханна Хёх использовала в своих коллажах старые выкройки (она работала швеей). Салли Манн фотографировала своих троих детей на ферме в Виргинии. Ее друг, художник Сай Твомбли, сидел у Walmart в Лексингтоне и наблюдал за людьми: это был его главный источник вдохновения.

Многие думают, что стоит вырваться из рутины, и проблема вдохновения решится сама собой. Им кажется, что для этого нужно бросить офисную работу, переехать в более «творческий» район или город, снять идеальную студию, познакомиться с вдохновляющей богемной компанией. Дальше даже делать ничего не надо: все придет само собой.

Разумеется, это неверно. Не нужно вести необыкновенную жизнь, чтобы создавать необыкновенное искусство. Все необходимое для этого можно найти и в обычной жизни.

Сюрреалист Рене Магритт как-то сказал, что цель его искусства — вдохнуть новую жизнь в обычные вещи и научиться видеть их иначе. В этом задача художника: он просто внимательнее смотрит на мир и учит других особому восприятию. Первый шаг к превращению обычной жизни в искусство — стать внимательнее.

**Я всегда пыталась создавать искусство из самых обычных, будничных вещей. Это моя философия. Мне никогда не приходило в голову, что я должна уехать из дома, чтобы начать творить.**

— Салли Манн, фотограф

# ОСТАНОВИТЕСЬ И ЧТО-НИБУДЬ НАРИСУЙТЕ

Давайте не торопиться – не в шаге,  
не в словах, а в восприятии.

– Джон Стейнбек, американский писатель

Невозможно замечать все, что происходит вокруг, если вы несетесь по жизни на всех парах. Если ваша работа — видеть то, чего не видят другие, надо замедлиться и *приглядеться*.

В наш одержимый скоростью век уже нужно учиться притормаживать. Занявшись медитацией, музейный критик Питер Клотье понял, что раньше очень мало *смотрел* на картины: «Я часто ловил себя на мысли, что дольше читаю описание на табличке рядом с работой в музее, чем изучаю саму картину!» Вдохновленный движением «медленной еды» и «медленной кулинарии», он организовал музейный проект «Один час — одна картина». Он призывает участников смотреть на одну картину целый час. Идея нашла отклик, и многие музеи начали проводить похожие мероприятия. Философия проекта сформулирована на сайте Slow Art Day («День медленного искусства»): «Когда мы смотрим долго... мы делаем открытия».

Разглядывать картину долго и внимательно — очень полезное упражнение, но я «думаю» руками, и для меня нет лучшего способа замедлиться и посмотреть на мир пристально, чем

рисование. Люди рисовали всегда: это древнее занятие, доступное каждому, и можно использовать самые примитивные, дешевые инструменты. Не нужно быть художником, чтобы рисовать; достаточно иметь глаза. Да хотя бы один!

«Рисование — способ видения, о котором мы, взрослые, просто забыли», — говорит карикатурист Крис Уэйр. Взрослые люди живут в «облаке воспоминаний и тревог», а рисование помогает вернуться в настоящий момент и сосредоточиться на том, что прямо перед нами.

Поскольку рисование — тренировка видения, можно совсем не владеть техникой и все равно получать от него много пользы. Кинокритик Роджер Эберт, уже в пожилом возрасте, начал рисовать и делать скетчи. Он написал об этом в своем блоге: «Когда ты делаешь зарисовки, ты вынужден смотреть на натур у очень внимательно». Он признался, что зарисовки «помогают лучше прочувствовать момент и обстановку».

Рисование не только развивает наблюдательность, но и делает нас счастливыми. «Художник, рисующий в скетчбуке,

Я РЕШИЛ ПРИСЛУЖИВАТЬСЯ К СЕБЕ И ОБРАЩАТЬ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ

ОЧЕНЬ ВДОХНОВЛЯЕТ!

А ЧЕМ ТЫ РИСУЕШЬ И НА ЧЕМ?



ПОСМОТРИТЕ ВВЕРХ

всегда выглядит счастливым», — замечает Эберт. «Это высшее счастье, — говорил о рисовании писатель и иллюстратор Морис Сендак. — Волшебное время, когда все слабости характера, изъяны твоей личности, все, что терзает тебя, отступает на второй план и уже не важно».

Камера телефона — отличный инструмент запечатления повседневной жизни, но рисование дает уникальный опыт.

В 1960-е фотограф Анри Картье-Брессон, прославившийся своей теорией «решающего момента», решил снова заняться старым любимым увлечением — рисованием. В книге «Воображаемая реальность»\* он писал, что фотография — непосредственная реакция на событие, а рисование — медитация.

В 2018 году в Британском музее посетителям стали предлагать карандаши и бумагу: работники заметили, что многие делают зарисовки произведений искусства. Один из кураторов сказал: «Если у посетителя в руках карандаш и бумага, он гораздо дольше задерживается перед экспонатом».

---

\* Издана на русском языке: Картье-Брессон А. Воображаемая реальность. СПб. : Лимбус Пресс, Издательство К. Тублина, 2015.

Чтобы замедлить темп жизни и внимательно присмотреться к происходящему, возьмите карандаш и лист бумаги и начните рисовать то, что видите (карандаш хорош тем, что, в отличие от телефона, не будет отвлекать вас от происходящего текстовыми сообщениями и оповещениями). Это поможет заметить больше красоты.

«Когда вы рисуете, — говорил карикатурист Э. О. Плауэн\*, — мир вокруг становится красивее, намного красивее».

---

\* Псевдоним, настоящее имя — Эрих Озер.



**Рисование помогает мне постоянно открывать мир заново. Я пришел к выводу, что по-настоящему увидеть объект можно, лишь изобразив его. Когда я рисую самый обычный предмет, то понимаю, насколько он необычный, и это чудо.**

— Фредерик Франк, художник и писатель

# ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, НА ЧТО ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ

Если вы не знаете, как жить, обращайте внимание на то, на что обратили внимание. Это все, что нужно знать.

– Эми Краузе Розенталь, писательница

Внимание — одно из самых ценных человеческих качеств.

Вот почему все постоянно хотят его у вас украсть. Вам нужно, во-первых, берегать свое внимание, во-вторых, направлять его в нужную сторону.

Как говорят в фильмах, «смотри, куда целишься!».

Направляя внимание на некий объект, мы определяем содержание своей жизни и деятельности. «Мой опыт состоит из всего, что я соглашаюсь замечать, — еще в 1890 году писал психолог Уильям Джеймс. — Мое восприятие определяется тем, что я замечаю».

Мы обращаем внимание на то, что нам небезразлично, но иногда оно спрятано от нас. Я веду дневник по многим причинам, но главным образом потому, что это помогает быть внимательным. Каждое утро я сажусь и пишу о своей жизни, сознательно сосредоточиваюсь на ней и постепенно создаю хронику всего, что привлекло мое внимание. Многие никогда не перечитывают свои дневники, но я пришел к выводу, что это приносит

двойную пользу: я вижу паттерны своего поведения, понимаю, что для меня действительно важно, и лучше узнаю себя.

Если искусство начинается с умения концентрироваться, то жизнь — с умения обращать внимание на то, на что мы обра-тили внимание. Выделите время и регулярно вспоминайте, что привлекло ваше внимание. Перечитывайте дневник. Проли-стывайте скетчбук. Карикатуристка Кейт Битон как-то сказа-ла, что если бы она написала книгу о рисовании, то назвала бы ее «Обращайте внимание на свои рисунки».

**Быть внимательными — вот в чем наша бесконечная и настоящая работа.**

— Мэри Оливер, поэтесса

# A Person

This was not lost on

is

who

I  
want to

be

Изучите снимки в телефоне. Пересмотрите снятые видео. Прослушайте музыку, которую записали. (Музыкант Артур Расселл отправлялся на долгие прогулки по улицам Манхэттена и слушал свои записи в плеере.) «Ревизия» своей работы поможет адекватнее оценить ее и понять, чем заняться дальше.

Если вы хотите изменить свою жизнь, сместите фокус внимания. «Мы наделяем вещи смыслом, когда обращаем на них внимание, — говорит критик Джесса Криспин. — Смешая фокус с одного предмета на другой, вы можете полностью изменить свое будущее».

«Внимание — примитивная форма любви», — утверждает писатель Джон Таррант. Когда вы внимательны ко всему в вашей жизни, это не только дает вам материал для творчества, но и помогает полюбить свою жизнь.

**Скажи мне, на что обращаешь  
внимание, и я скажу, кто ты.**

– Хосе Ортега-и-Гассет, философ и эссеист



⑥ УБЕЙТЕ

В СЕБЕ

ЧУДОВИЩЕ

# ТВОРИТЕ, ЧТОБЫ ЖИТЬ (А НЕ НАОБОРОТ)

История искусства  
прекрасна, чего не скажешь  
об истории художников.

– Бен Шан, художник и фотограф

Лидер моего личного рейтинга самых тупых высказываний об искусстве — фраза комментатора программы «60 минут» Энди Руни. После самоубийства фронтмена Nirvana Курта Ко-бейна он сказал: «Искусство не может быть лучше человека, его создавшего».

Даже беглого взгляда на тысячелетнюю историю искусства достаточно, чтобы понять: многие великие произведения искусства созданы отморозками, психически больными людьми, вампирами и извращенцами. Некоторые даже остались после себя огромное количество человеческих жертв. В книге «Отдел спекуляций»\* Дженни Оффилл называет таких людей «чудовищами от искусства».

Отвратительные люди могут создавать прекрасные произведения искусства, проникающие в душу и приносящие пользу человечеству. Это очень неприятный парадокс, с которым тяжело смириться. И нам важно решить, как мы воспримем эту информацию, какой урок из нее извлечем.

---

\* Offill J. Dept. of Speculation. Knopf, 2014.

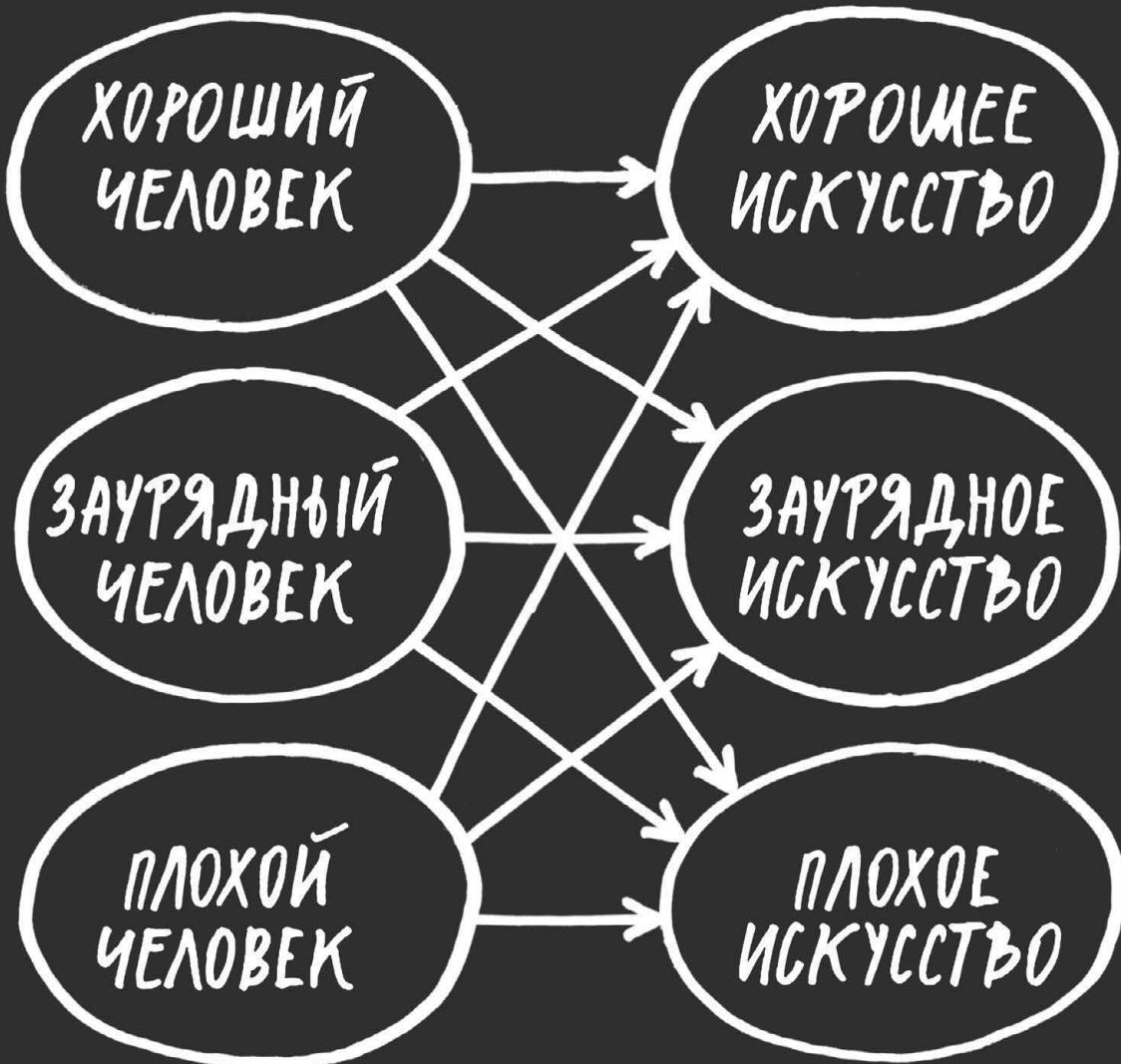
В каждом художнике живет чудовище.

Все мы — люди сложные. У всех есть недостатки. Каждый немного безумен. Если бы мы не верили, что наше искусство может быть чуть лучше нас, в чем тогда его смысл?

Но меня очень радует, что наша культура становится более непримиримой к чудовищам от искусства. Зловредный миф о том, что можно быть ужасным родителем, неверным мужем, хамом, алкоголиком и наркоманом, если ты творишь, что великое искусство, созданное тобой, оправдывает твои человеческие пороки, постепенно уходит в прошлое. Дни, когда творчество становилось оправданием чудовищных поступков, уже сочтены. И слава богу. Быть чудовищем от искусства вовсе не обязательно, это нездоро́во, дурные люди не заслуживают снисхождения и прощения и не должны быть примерами для подражания.

Великие художники побуждают смотреть на жизнь свежим взглядом и видеть новые возможности. «Задача серьезного писателя — удержать людей от отчаяния, — утверждает

## возможности



писательница Сара Мангузо. — Если люди прочли твоё произведение и выбрали жизнь, значит, ты хорошо потрудился».

Одним словом, искусство должно улучшать жизнь.

Это касается как результата, так и процесса создания: если занятия искусством портят жизнь вам или кому-то еще, оно того не стоит.

«Страдальцы всегда считают, что творчество их исцелит, хотя на самом деле оно может усугубить проблему, — говорит писатель и психолог Адам Филлипс. — Немало людей пали жертвой „мифа о страдающем художнике“ . Лучше бы они занялись чем-то еще».

Возможно, вам не дано быть художником. «Что, если вам предназначено учить детей математике, собирать продукты для банка продовольствия или основать компанию, которая производит кубики Рубика для младенцев? — пишет комик Майк Бирбилья. — Не становиться художником — тоже вариант. Это трудная работа; может, стоит потратить силы на что-то еще?»

Если занятия искусством приносят вам и окружающим несчастья, найдите в себе силы поискать себя в чем-то другом. Подумайте, чем занять свое время — тем, что будет приносить радость вам и окружающим.

Великих художников в мире и так хватает. А вот хороших людей маловато.

Творите, чтобы жить, а не наоборот.



**Я за искусство, которое помогает  
переводить старушек через дорогу.**

*– Клас Олденбург, скульптор*



⑦ ВСЕГДА  
МОЖНО  
ПЕРЕДУМАТЬ



**Человек с высоким интеллектом  
способен удерживать в уме  
две противоположные идеи  
одновременно и здраво мыслить.  
Например, вы можете понимать, что  
ситуация безнадежна, но быть полны  
решимости ее исправить.**

– Фрэнсис Скотт Фитцджеральд

# Я МЕНЯЮСЬ – ЗНАЧИТ, Я СУЩЕСТВУЮ

Я читал статью об изменении климата, в которой автор, ранее относившийся к этой идее скептически, сказал: «Если вы никогда не меняли свое мнение по какому-либо вопросу, ущипните себя: вероятно, вы уже мертвые».

А когда вы в последний раз меняли свое мнение? Мы боимся этого, потому что опасаемся последствий. Что будет, если я передумаю? Что решат люди?

В Америке принято придерживаться определенного мнения и отстаивать его до последнего. Взять хоть политику. Если дипломат публично заявит о том, что передумал, это будет

воспринято как признак слабости или поражения. Ни один политик не может менять мнение часто: это будет свидетельствовать о несформированности его позиции.

Соцсети всех нас превратили в политиков. И бренды. Теперь у каждого должен быть свой «личный бренд», и худшее, что может случиться, — если вы перестанете соответствовать его философии.

Но чтобы соответствовать ей, вы должны быть на сто процентов уверены, кто вы и чем занимаетесь. А такая уверенность в чем-либо в искусстве и в жизни скорее недостаток, чем преимущество; она мешает развитию.

Искусство зиждется на неопределенности. Писатель Дональд Бартелм как-то сказал, что *незнание* — естественное состояние для художника.

**Я ставлю эксперименты. Я не знаю, к чему меня это приведет.**

— Маршалл Маклюэн, философ

I

thought

I was wrong about

every

thing

I was wrong about that, too.

МОЛИТВА  
ДАННИНГА — КРЮГЕРА

БОЖЕ, ДАЙ МНЕ УМ,  
ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, НАСКОЛЬКО Я ГЛУП,  
И МУЖЕСТВО ЖИТЬ,  
НЕСМОТРЯ НА ЭТО ЗНАНИЕ

\* ЭФФЕКТ ДАННИНГА — КРЮГЕРА — ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН, СУТЬ КОТОРОГО ПРЕВОСХОДНО СФОРМУЛИРОВАНА КОМИКОМ ДЖОННОМ КЛИЗОМ:  
«ДУРАКИ ПОНЯТИЯ НЕ ИМЕЮТ, НАСКОЛЬКО ГЛУПЫ»

Композитор Джон Кейдж говорил, что когда он не работает, то уверен, что знает все, а когда работает — не знает ничего. «Моя работа в том и заключается, — говорит сценарист Чарли Кауфман, — чтобы сидеть за столом и не знать, что делать дальше».

Творческий человек начинает каждый проект, не зная, куда это заведет и чем дело кончится. «Искусство — высшая форма надежды», — говорил художник Герхард Рихтер. Надеясь, мы не знаем, как все обернется. Надеяться — значит идти вперед, несмотря на неуверенность. Это способ справиться с неуверенностью. «Надеясь, мы открываемся неизвестному и непостижимому», — утверждает американская писательница Ребекка Солнит. Чтобы надеяться, вы должны признать, что не знаете всего на свете и не в курсе, что произойдет. Это единственный способ двигаться вперед и продолжать творить — открыться возможностям и позволить себе меняться.

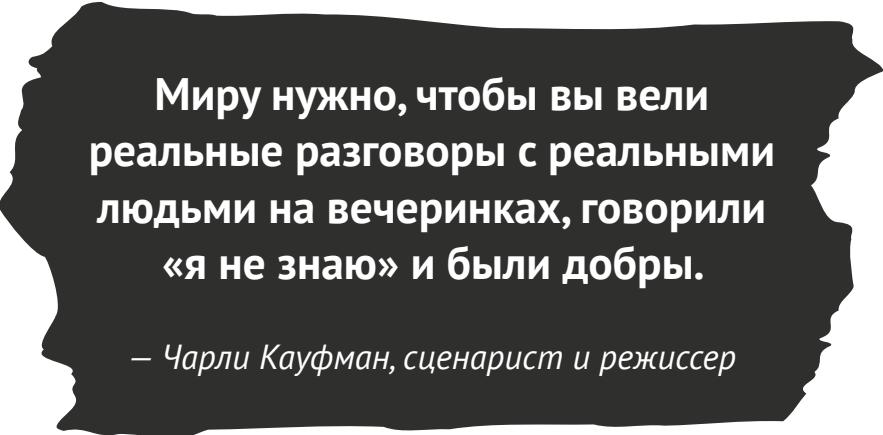
Разумеется, чтобы передумать, надо все обдумать. А для этого нужна среда, в которой можно пробовать самые разные идеи и подходы и никто вас за это не раскритикует. Чтобы

передумать, нужна возможность проверять в том числе и неудачные идеи.

К сожалению, интернет и соцсети — уже не подходящее место для экспериментов, особенно если у вас большая аудитория и «личный бренд». (Какое ужасное слово! Как будто человек — товар, бездушный манекен.)

Нет, если вы хотите меняться, придется *отказаться от личного бренда*, и сделать это можно только *оффлайн*. В вашем творческом оазисе, студии, в бумажном блокноте, закрытом чате, комнате, где вы можете остаться наедине с близкими людьми, которым доверяете. Вот там можно подумать.

# ЕДИНОМЫШЛЕННИКИ И ЕДИНОЧУВСТВЕННИКИ



Миру нужно, чтобы вы вели реальные разговоры с реальными людьми на вечеринках, говорили «я не знаю» и были добры.

– Чарли Кауфман, сценарист и режиссер



Многие говорят: «Думай сам!» Но это ошибка. Никто не может думать в одиночку. Для этого нам нужна помошь окружающих.

«Невозможно думать отдельно от других, — пишет Аллан Джейкобс в книге „Искусство мыслить“\*. — Мышление — колективный процесс. Чтобы думать, необходимо общество, и в этом вся прелесть. Наши мысли — лишь реакция на то, что подумал или сказал кто-то другой».

Проблема в том, что в нашей культуре постоянно образуются сообщества и сети единомышленников. В «оффлайне» это обычно происходит по месту жительства: люди, обитающие рядом, начинают общаться вынужденно или добровольно. В интернете мы объединяемся на определенных сайтах, выбираем, на кого подписываться. Сейчас алгоритмы соцсетей еще и выбирают за нас — показывают нам то, что, как им кажется, мы хотим видеть.

Общение с людьми, не разделяющими нашу точку зрения, вынуждает нас переосмысливать свои идеи или укрепляться

---

\* Jacobs A. How to Think: A Survival Guide for a World at Odds. Currency, 2017.

в своем мнении; мы можем изменить точку зрения на более подходящую. Но если вы взаимодействуете только с единомышленниками, у вас немного возможностей измениться. Всем знакомо чувство, когда ты постоянно общаешься с людьми, которым нравятся те же художники, та же музыка и те же фильмы. Сначала это приятно, но вскоре наскучивает. В такой компании становится душно.

Тем, кто хочет быть открытым новому, Джейкобс рекомендует общаться не с единомышленниками, а с «единочувственниками». Это люди, «склонные к открытости и умеющие слушать». Щедрые, добрые, заботливые и внимательные. Люди, которые в ответ на ваши слова задумываются, а не просто реагируют. Те, с кем нравится быть рядом.

Однажды читатель прислал мне письмо. Он утверждал, что хотя и не разделяет моих политических взглядов, но смог прислушаться к тому, что я говорю, а не слушать «выборочно», исключая все, что ему «против шерсти». Он предположил, что дело в моем творчестве, в том, что я из тех, кто старается привнести в мир что-то новое и прекрасное, и поэтому

кажусь ему человеком одного с ним склада, хоть наши мнения и различаются.

Постарайтесь больше общаться с людьми, с которыми вы чувствуете одинаково; с теми, с кем ощущаете эту взаимосвязь.

# ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В ПРОШЛОЕ

Каждой эпохе свойственен особый взгляд на мир. Каждое поколение открывает для себя какие-то истины и совершает ошибки. Для того нам и нужны книги: они исправляют типичные ошибки той или иной эпохи. И лучше всего это получается у старых книг... Книги будущего тоже смогут указать нам на ошибки, но, к сожалению, пока мы не можем их прочесть.

– Клайв Льюис, писатель

Все современные люди думают об одном и том же, поскольку живо интересуются, что же в мире нового. Если вы не можете найти единомышленников, если вам не с кем «подумать вместе», поищите среди тех, кого уже нет в живых. Им есть что сказать, и они отлично умеют слушать.

Читайте старые книги. Люди населяют Землю много лет, и все ваши проблемы наверняка описаны людьми, жившими несколько сотен или даже тысяч лет назад. Древнеримский философ и государственный деятель Сенека говорил, что если читать старые книги, то можно добавить все прожитые автором годы к своей жизни. «Нам доступны все века; все прошлое для нас открыто, — писал он. — Забудем о кратком и зыбком периоде собственного существования и обратимся к прошлому. Ведь оно безгранично, вечно и населено людьми гораздо лучше нас». (И эти строки написаны две тысячи лет назад!)

Поразительно, но человеческая жизнь почти не меняется. Читая «Дао дэ цзин» Лао-цзы, я поражался тому, как точно каждая строка этого древнего трактата характеризует современных политиков. А почитайте дневники Генри Дэвида Торо — и вы

## ЕСЛИ СВОИ ИДЕИ КОНЧИЛИСЬ:

- ① ВСПОМНИТЕ КАКУЮ-НИБУДЬ ПОПУЛЯРНУЮ ИДЕЮ, КОТОРУЮ ВЫ НЕНАВИДИТЕ И ХОТЕЛИ БЫ УНИЧТОЖИТЬ
- ② НАЙДИТЕ ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ ИДЕЮ ИЗ ПРОИЛОГО, О КОТОРОЙ ВСЕ ЗАБЫЛИ, И ВОСКРЕСИТЕ ЕЕ

увидите человека, любящего природу и растения, который получил несколько дипломов, но не может найти работу. Его расстраивает текущая политическая ситуация, и он все еще живет с родителями. Точь-в-точь портрет одного моего знакомого миллениала!

У нас очень короткая память. Заглянув в недавнее прошлое, мы обнаружим там то, о чем уже успели забыть. Откройте книгу, написанную всего четверть века назад, — и вы найдете клад.

Если вам хочется сбежать от хаоса современной жизни, вырваться из замкнутого круга общения с людьми, которые думают одинаково, перенеситесь ненадолго в прошлое. Оно никогда не наскучит: ведь каждый день мы добавляем к нему что-то новое.



⑧ КОГДА  
СОМНЕВАЕТЕСЬ,  
НАВЕДИТЕ  
ПОРЯДОК

# ДЕРЖИТЕ ИНСТРУМЕНТЫ В ПОРЯДКЕ, А МАТЕРИАЛЫ – В БЕСПОРЯДКЕ

Беспорядок на столе, на полу; желтые листки для заметок повсюду; доски, исписанные каракулями; все это – внешние проявления беспорядочности человеческой мысли.

– Эллен Ульман, программист

Для хламужников настали тяжелые времена. В наше время пропаганда расхламления и мания уборки достигли пика. Этому способствуют реалити-шоу «Хламужники» (Hoarders) и «Складские войны» (Storage Wars), многочисленные блоги, возводящие в фетиш аккуратные студии, рабочие места, где царит идеальный порядок и «все на месте», и, конечно, бестселлер Мари Кондо «Магическая уборка»\*, распроданный невероятными тиражами. Советы Кондо, безусловно, пригодятся тем, кто хочет навести порядок в ящике с носками или в кухонном шкафу, но я очень сомневаюсь в их полезности для творческих людей.

В моей студии (как и в моей голове) всегда беспорядок. Повсюду башни из книг и газет; на стенах вырванные из журналов картинки, приклевые скотчем; на полу валяются бумажки. Но это не случайный беспорядок. Я люблю его. И намеренно культивирую.

В основе творческого процесса лежит умение проводить параллели и улавливать связи, а это невозможно сделать, если каждая вещь убрана в свой маленький контейнер. Новые идеи рождаются из интересных противопоставлений, а те возникают, когда вещи лежат не на своих местах.

---

\* Издана на русском языке: Кондо М. Магическая уборка. Японский метод навести порядок дома и в жизни. М. : ОДРИ, 2016.

У вас может возникнуть ошибочное впечатление, будто порядок в студии способствует более эффективной работе; благодаря этому вы больше сделаете. Возможно, это поможет на стадии реализации проекта, если вы, скажем, занимаетесь трафаретной печатью и вам нужно сделать больше отпечатков. Но порядок не поможет создать интересный дизайн трафарета. Не уравнивайте продуктивность и креативность: это не одно и то же. На самом деле одно часто мешает другому: человек наиболее изобретателен в период наименьшей продуктивности.

Безусловно, иногда хлама слишком много. Если вы не можете найти нужную вещь, это мешает работе. У французских поваров есть принцип *mise en place* (подготовки рабочего места). Перед началом работы они выкладывают на стол все ингредиенты и инструменты, необходимые для приготовления блюда. Энтони Бурден в своей книге «О еде: строго конфиденциально»\* утверждает, что *mise en place* — религия хороших профессиональных поваров: рабочий стол, его состояние, готовность — продолжение нервной системы повара.

Если вы любите беспорядок, окружите себя любимыми вещами.

---

\* Издана на русском языке: Бурден Э. О еде. Строго конфиденциально. Записки из кулинарного подполья. М. : Эксмо, 2011.



ЕСЛИ ВАМ НРАВИТСЯ БЕСПОРЯДОК,  
ОКРУЖИТЕ СЕБЯ ЛЮБИМЫМИ ВЕЩАМИ

Ключевое слово и ключевой принцип, который нам, художникам, стоит позаимствовать у поваров, — *готовность*. Нам не надо беспокоиться о голодных посетителях, ждущих заказ, или санитарных инспекторах, проверяющих порядок на кухне. Порядок на столе художника не должен быть идеальным. Но постараитесь, чтобы все было наготове, когда вам захочется начать. Как говорит карикатурист Кевин Хёйзенга, порядок в студии не значит, что она *выглядит* аккуратно. «Если вам проще работать, когда по полу разбросаны бумажки — потому что вы постоянно сверяетесь с ними, — не убирайте их».

На рабочем месте возможен баланс между хаосом и порядком. Например, у моего друга Джона Унгера есть правило: держать инструменты в порядке, а материалы — в беспорядке. «Инструменты всегда должны быть под рукой, чтобы можно было их найти, — говорит он. — А вот материалы могут быть свалены в одну кучу и перемешаны. Я часто создаю „случайное“ искусство, когда материалы просто оказываются рядом и с их помощью я пишу картину. Но если не получается найти нужный инструмент, весь день может пойти коту под хвост, а в ходе поисков — пропасть вдохновение и энтузиазм».

# УБОРКА КАК ЭКСПЕРИМЕНТ



У меня никогда не получается  
найти то, что я ищу, но всегда  
находится что-то еще.

– Ирвин Уэлш

Над моим рабочим столом висит большая табличка с одной из «непрямых стратегий» Брайана Ино и Питера Шмидта:

**КОГДА СОМНЕВАЕТЕСЬ, НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК.**

Заметьте: «когда сомневаетесь», а не «всегда». Я убираюсь, когда чувствую, что зашел в тупик и застрял. Уборка в студии не изменит вашу жизнь, в ней нет ничего магического (прости, Мари Кондо!). Это просто разновидность *продуктивной прокрастинации*. Вы избегаете одной работы, делая другую.

Чем хороша уборка? Тем, что она занимает руки и освобождает голову. В результате у меня всегда а) находится выход из тупика и новое решение проблемы; б) рождаются новые идеи. Например, я начинаю прибираться и нахожу незаконченное стихотворение, погребенное под стопкой бумаг, или рисунок, который сдул со стола кондиционер и он долго валялся в другом углу гаража.

Самая эффективная уборка похожа на раскопки: я разбираю завалы и по пути нахожу что-то новое (или хорошо забытое

# ВОЗМОЖНЫЕ РЕАКЦИИ



старое). Я делаю это не для того, чтобы было чисто, а чтобы найти забытое, что можно использовать.

Это медленная, мечтательная, медитативная уборка. Например, я могу найти давно потерянную книгу, начать листать ее и даже читать. Иногда из нее выпадают бумажки, записки — таинственные послания вселенной.

Я часто прекращаю убираться, потому что увлекаюсь чтением. Это совсем не то, чему нас учит Мари Кондо. Она пишет, что ни в коем случае нельзя начинать читать книги, когда убираешься на книжной полке: ведь это влияет на способность принимать здравые решения. Боже упаси!

Уборка с целью наведения идеального порядка — настоящий стресс. А вот «разбор завалов» без привязки к результату может стать игрой и даже медитацией.

Когда сомневаетесь, беритесь за уборку.

# СОН — УБОРКА ДЛЯ УМА

Сон — необходимая часть моего творческого процесса. Не глубокий со сновидениями, а состояние «около сна», ум, каким он бывает сразу после пробуждения.

— Уильям Гибсон, писатель-фантаст

napping is considered a tactic,

in

M y  
factory,

Ученые и философы давно задаются вопросом, что такое сон и зачем он нужен. Наука подтверждает то, что художники знали давно: сон — превосходная «уборка для ума», он помогает упорядочить мысли. Когда мы спим, организм буквально выкидывает из головы весь мусор. Нейробиологи выяснили, что в это время ускоряется ток спинномозговой жидкости, вымываются токсины и «плохие» белки, накапливающиеся в клетках мозга.

Сон — секретное оружие многих творческих людей. Когда режиссера Итана Коэна спросили об их с братом творческом процессе, он ответил, что все «по большей части происходит во сне». Для меня сон — вид волшебной уборки, занятие, которое кажется непродуктивным, но часто приводит к рождению новых идей.

Спать можно по-разному. Сальвадор Дали любил вздремнуть с ложкой в руке. Стоило ему уронить ее, как он просыпался, но оставался в состоянии полусна, которое и было необходимо для создания сюрреалистических полотен. Писатель Филип Рот говорит, что научился технике сна у отца: нужно ложиться

голым, но под очень теплым одеялом. Тогда спится крепче.  
«Лучше всего чувствуешь себя, когда просыпаешься, первые  
15 секунд: ты понятия не имеешь, где ты, — говорил Рот. —  
Просто понимаешь, что ты живой. Это все, что ты знаешь.  
И это блаженство, абсолютное блаженство».

Я люблю «кофеиновые сны»: выпить чашку кофе или чая,  
прилечь, а потом встать и вернуться к работе, когда кофеин  
подействует.

**Как жаль, что во сне нельзя писать  
на потолке пальцем руки или ноги.**

*– Дентон Уэлч, писатель и художник*

**Мы живем в эпоху распада, когда  
вещи, некогда бывшие единым целым,  
отделяются друг от друга. Нельзя сделать  
так, чтобы они снова соединились.  
Но можно поступить иначе: взять две  
новые сущности, которым суждено быть  
вместе, и соединить их.**

– Уэнделл Берри, писатель

# ОСТАВЬ МИР ЛУЧШЕ, ЧЕМ НАЙДЕЛ

Если и есть уборка, которую можно назвать магической, то это та, которую мы устраиваем не дома, не в своей студии или на рабочем месте, а в мире, где мы живем.

Писатель Дэвид Седарис любил уборку с детства. Он пылесосил в комнатах братьев и сестер и убирал за ними. Он убирался в домах на Манхэттене, когда заключил свой первый контракт с издательством. Сейчас он богат, его книги продаются огромными тиражами, он живет в деревне к западу

от Лондона. Знаете, как он проводит свои дни? Собирает мусор вдоль дороги.

Да-да, вы не ослышались: один из самых популярных писателей современности, по его собственным подсчетам, от трех до восьми часов в день убирает мусор. Седарис собрал столько мусора, что местные прозвали его «пылесосом» и назвали в его честь мусороуборочный грузовик. Соседи знают его только как «того парня, который подбирает мусор». Когда заметка о нем появилась в местной газете, там даже не было указано, что он писатель.

Но самое забавное, что эта привычка собирать мусор — своего рода отражение его стиля. Седарис, как и многие художники, относится к собирателям. Он коллекционирует обрывки и кусочки жизни — подслушанные диалоги, подсмотренные ситуации — и превращает их в рассказы и очерки. Недаром сборник его дневниковых записей называется «Украденные находки»\*. А некоторые его дневники (он распечатывает и переплетает их раз в три месяца) содержат кусочки найденного мусора.

---

\* Sedaris D. Theft by Finding: Diaries. Little, Brown and Company, 2017.

МЕНЬШЕ  
ЛОМАЙТЕ

БОЛЬШЕ  
ЧИНИТЕ

Источником вдохновения могут быть не только вещи, приносящие радость. Некрасивое, отталкивающее тоже иногда вдохновляет. Задача художника — в том числе навести порядок, ликвидировать хаос, увидеть в мусоре сокровище, показать красоту там, где другие ее не видят.

Задумайтесь над популярными девизами творческих людей — по-моему, они очень хорошо характеризуют состояние современного общества:

ОСТАВЬ СВОЙ СЛЕД

ЛОМАЙ БАРЬЕРЫ

РАЗРУШАЙ СТЕРЕОТИПЫ

Эти фразы предполагают, что в мире нужно *наследить*, что-то *сломать, разрушить*, что главная цель человека — *вандализм*.

Но неужели мало в мире разрушений? Мы уже достаточно сломали. Наш след на этой планете виден невооруженным глазом. Нам уже не нужны вандалы. Надо больше уборщиков. Нам

необходимо искусство, которое наводит порядок. Которое чинит. Исправляет поломки. Сшивает лоскутки.

Мне кажется, нам нужны другие лозунги. Взять хотя бы этот, из клятвы Гиппократа:

НЕ НАВРЕДИ

Или вот эту фразу, которую мы часто видим в парках:

ОСТАВЬ МИР ЛУЧШЕ, ЧЕМ НАШЕЛ

Хоть раз для разнообразия попробуйте не оставлять свой след.



⑨ ДЕМОНЫ  
НЕНАВИДЯТ  
СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

**Лучшие мысли возникают  
на прогулке.**

— Сёрен Кьеркегор, философ

# ЧТОБЫ ИЗГНАТЬ ДЕМОНОВ, ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ НА ПРОГУЛКУ

Почти каждое утро в любую погоду мы с женой сажаем наших сыновей в красную двойную коляску и отправляемся на прогулку по району. Мы проходим почти пять километров. Иногда это чудесно, иногда не очень, но без этого ритуала мы не представляем свой день. Мы идем и разговариваем. Строим планы. Спорим о политике. Останавливаемся поболтать с соседями или полюбоваться природой.

Во время утренней прогулки рождаются идеи и редактируются книги. Она так важна для нас, что мы взяли на вооружение девиз Почтовой службы США: «И в дождь, и в снег, и в жару,



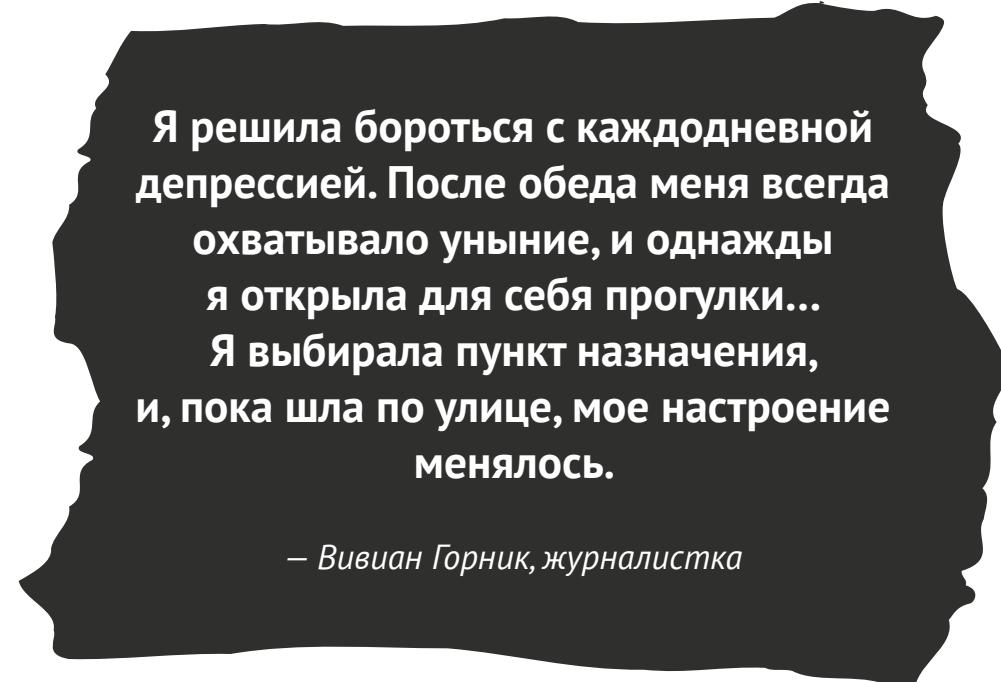
и в туман спешит почтальон с посылкой к вам!» Мы не назна-  
чаем встреч, прежде чем не прогуляемся. В районе все знают  
нас как «пару с большой красной коляской».

Прогулка — волшебное средство для всех, кому нужно навести порядок в голове. Еще две тысячи лет назад Диоген Синопский говорил: *solvitur ambulando*, или «решение в прогулке».

Список знаменитых художников, поэтов и ученых, которые прибегали к прогулкам, походам и бесцельному блужданию по городам и весям как средству поиска вдохновения, бесконечен. Уоллес Стивенс сочинял стихи по пути на работу и домой (он служил в страховом агентстве). Фридрих Ницше написал большинство своих книг, гуляя вокруг озер. «Не было бы у меня возможности ходить быстро и далеко, — писал Чарлз Диккенс о своих долгих походах по Лондону, — я бы взорвался и погиб». Бетховена и Боба Дилана арестовывали, когда те бродили по окрестностям: Бетховена — в Вене XIX века, Диана — в Нью-Джерси XXI века. Генри Дэвид Торо по четыре часа в день гулял в лесах в окрестностях Конкорда. «Стоит сделать шаг, и мысль начинает течь беспрепятственно», — писал он.

Прогулки крайне благоприятно влияют на физическое и духовное состояние и поддерживают психическое здоровье.

«В какое бы время ты ни встала, отправляйся на прогулку, — советовал режиссер Ингмар Бергман своей дочери Линн Ульман. — Демоны терпеть не могут, когда ты встаешь с кровати. Демоны ненавидят свежий воздух».



**Я решила бороться с каждодневной  
депрессией. После обеда меня всегда  
охватывало уныние, и однажды  
я открыла для себя прогулки...  
Я выбирала пункт назначения,  
и, пока шла по улице, мое настроение  
менялось.**

— Вивиан Горник, журналистка

Во время наших утренних прогулок я понял, что ходьба — хорошее средство борьбы с внутренними демонами. А главное, она помогает бороться с демонами внешними.

Тем, кто хочет управлять нами с помощью страха и дезинформации, — корпорациям, маркетологам, политикам — нужно, чтобы мы сидели в телефоне и смотрели телевизор. Ведь только так они смогут продать нам свое видение мира. Если мы не будем выходить на улицу, гулять на свежем воздухе, мы не увидим мир своими глазами, какой он есть, и не сможем составить свое представление о нем. Нам нечего будет противопоставить их лжи.

Искусство активизирует органы восприятия. Его задача — пробудить чувства. Экраны же заставляют атрофироватьсья *чувства и разум*. В результате мы впадаем в духовное оцепенение. «Мне кажется, чувственность — это восторг перед жизненной силой и самой жизнью, почтение к жизни и осознанность во всех наших действиях, — писал Джеймс Болдуин в своей работе „В следующий раз — пожар“\*. — Что-то

---

\* Baldwin J. The Fire Next Time. Vintage, 1992.

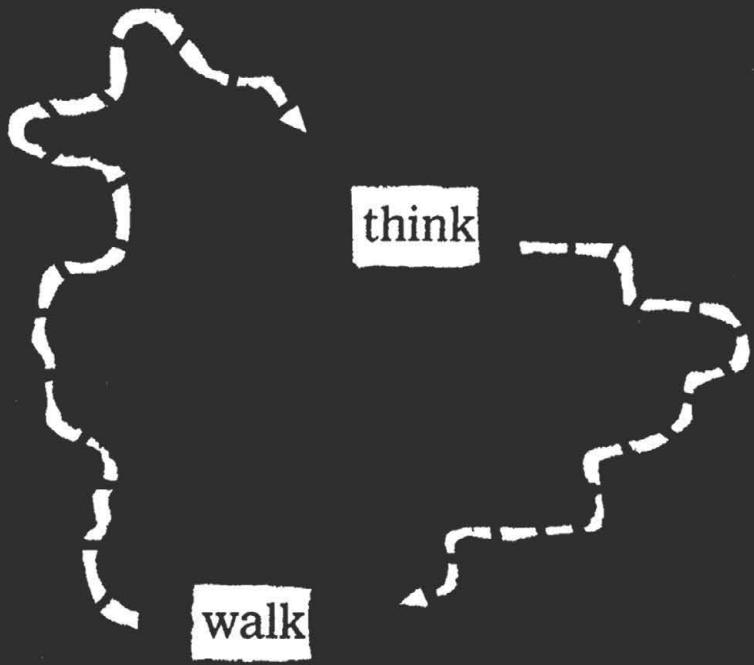
очень зловещее происходит с людьми, когда те перестают доверять своим реакциям, как мы, и становятся безрадостными, как мы». Болдуина тревожило, что мы перестали получать чувственный опыт: «Человек, не доверяющий себе, теряет связь с реальностью».

Если все время сидеть, приклеившись к экрану, мир начинает казаться нереальным. И это ужасно. Его не хочется спасать; не хочется в нем жить. Все вокруг кажутся троллями, маньяками или того хуже.

Но стоит выйти на улицу, прогуляться, и вы приедете в чувство. Вы поймете, что маньяки в мире есть, но их не так много. И уродство есть, но не повсюду. А есть и улыбающиеся люди, поющие птицы, облака, проносящиеся над головой... и все такое прочее. Мир полон возможностей. Прогулка поможет вам увидеть их даже тогда, когда вам кажется, что их уже нет.

Постарайтесь гулять каждый день. Бродите подолгу и в одиночестве. Возьмите с собой друга, возлюбленного, собаку. Погуляйте с коллегой в обеденный перерыв. Возьмите пакет

"What else can you do?"



и палку и отправляйтесь собирать мусор, как Дэвид Седарис. Всегда держите в кармане блокнот или фотоаппарат; записывайте свои мысли; фотографируйте.

Исследуйте мир пешком. Изучите свой квартал. Познакомьтесь с соседями. Поговорите с незнакомцами.

Демоны ненавидят свежий воздух.



**Выйдите из дома и прогуляйтесь.  
В этом вся радость жизни.**

*– Майра Кальман, художница*



© ВЫРАСТИТЕ  
САА

# У ТВОРЧЕСТВА ЕСТЬ СЕЗОНЫ

Пробыв монахиней в Лос-Анджелесе тридцать лет, Мэри Кортита Кент переехала в Бостон, через всю страну, чтобы жить спокойно и заниматься искусством. В ее квартире было большое окно с эркером, а внизу рос клен. Она любила сидеть у окна и наблюдать, как дерево меняется в разные времена года. (В Лос-Анджелесе, краю вечного лета, такого нет; нет и у нас, в Остине, где только два времени года: жаркое и очень жаркое.)

«В последние двадцать лет ее жизни этот клен стал ее лучшим учителем, — вспоминает бывший студент Кент Микки Майерс. — Он многое ей показал. Весной дерево было таким красивым, потому что зимой отдыхало. Самая красивая листва появлялась на нем после особенно суровых зим».

Однажды к Кент приехал журналист и спросил, чем она занимается. «Смотрю на клен за окном, — ответила она. — Раньше мне было некогда смотреть, как растут деревья».

Она рассказала, что, когда переехала в квартиру в октябре, на дереве еще было полно листьев; остаток осени они опадали. Зимой клен занесло снегом. Весной появились маленькие цветочки, и дерево стало совсем не похоже на клен. Наконец, появились листья, и клен снова стал похож на себя.

«Так же и моя жизнь, — проговорила она. — Вряд ли это видят кто-то еще, а во мне очень незаметно, но постоянно идут великие перемены. Я знаю, что рано или поздно все происходящее обретет форму, как этот клен».

Клен для Кент стал символом творчества. Как и дерево, оно меняется; у него тоже есть сезоны. И отчасти задача творческого человека в том, чтобы знать, какой сейчас сезон, и вести себя соответственно. Зимой «дерево выглядит мертвым, но мы знаем, что где-то в глубине начинается очень важный процесс, и в результате весной оно расцветет, а к лету даст плоды».

Комик Джордж Карлин как-то посетовал на одержимость людей линейным движением вперед и видимым прогрессом: «Американцы вдолбили себе в голову, что все должно расти: продуктивность, прибыль, даже шутки должны становиться все смешнее». Мы не оставляем себе времени на передышку. «Не даем пружине сжаться, прежде чем распрямиться. Не даем себе времени для роста, — говорил Карлин. — Нет времени учиться на ошибках. Но это противоречит природе, ведь она циклична».

Научитесь замечать ритмы и циклы своей творческой активности и терпеливо переживать межсезонье. Адаптируйтесь к изменениям, понаблюдайте за своими паттернами. «Проживайте каждое время года, спокойно наблюдая за его



~~СЕКУНДЫ~~

БИЕНИЕ СЕРДЦА

~~ДНИ~~

ВОСХОДЫ

~~НЕДЕЛИ~~

ФАЗЫ

~~МЕСЯЦЫ~~

ЛУНЫ

~~КВАРТАЛЫ~~

ВРЕМЕНА ГОДА

~~ГОДЫ~~

ВОЗВРАЩЕНИЕ  
ВЕСНЫ

течением, — писал Генри Дэвид Торо. — Смиритесь с тем, как оно влияет на вас».

Как научиться подмечать «внутренние сезоны»? Прежде всего, следуя примеру Кент и Торо — наблюдая за сменой времен года в природе. Каждую неделю в течение года рисуйте одно и то же дерево. Или станьте астрономом-любителем. В течение недели наблюдайте, как встает и садится солнце. Наблюдайте за луной каждый день в течение нескольких циклов.

Научитесь чувствовать время интуитивно. Удастся ли вам синхронизировать свои ритмы с природными? Как это повлияет на ваше творчество?

**Берите пример с деревьев.  
Учитесь терять, чтобы обретать  
снова; помните: ничто не остается  
неизменным.**

— Мэй Сартон, писательница

Наша жизнь тоже делится на сезоны. Кто-то расцветает в юности; для других лучшее время наступает позже, в пожилом возрасте. В современной культуре принято радоваться успеху молодых, тех, кто всего добивается рано и быстро. Но ранние пташки поют недолго. Именно поэтому я никогда не читаю списки вроде «35 самых успешных людей моложе 35 лет». Не люблю сажать однолетники. Я предпочитаю многолетники. Я бы посмотрел список «8 самых успешных людей старше 80».

Мне неинтересно знать, как кто-то в тридцать лет разбогател и прославился. Гораздо любопытнее узнать о восьмидесятилетнем художнике, который всю жизнь прожил в бедности, но продолжал заниматься искусством и был счастлив. Мне интересно знать, что побуждало Билла Каннингема каждый день садиться на велосипед, кататься по Нью-Йорку и фотографировать, хотя ему было уже далеко за восемьдесят. Мне хочется знать, как актриса Джоан Риверз не потеряла чувство юмора до самого конца. И какая сила заставляла девяностолетнего Пабло Казальса каждое утро вставать и играть на виолончели.



Вот такие люди меня вдохновляют. Те, которые нашли занятие, ставшее для них радостью в жизни, и наслаждались ею, занимаясь своим делом. Люди, которые посадили сад, ухаживали за ним и вырастили, и сад этот будет цвести еще долго.

Вот таким я хочу быть. Хочу, чтобы моим личным девизом стали слова Дэвида Хокни, художника, которому сейчас восемьдесят два: «Я буду идти вперед, пока не упаду».

**Творчество нельзя измерить временем;  
оно измеряется не годами и даже  
не десятилетиями. Быть художником –  
значит не считать годы, а вызревать,  
как саженец. Он не заставляет себя  
расти быстрее, а стоит уверенно  
в весеннюю грозу, не боясь, что после  
весны не придет лето. Оно придет.  
Но лишь к терпеливым, к тем, кто живет  
так, будто впереди вечность, и готов  
замереть, в спокойствии раскинув ветви.  
Каждый день я постигаю этот урок. Он  
мучителен, но я бесконечно за него  
благодарен: главное – терпение.**

*– Райнера Мария Рильке*

**Легенда гласит, что один восточный правитель велел своим мудрецам придумать фразу, которая была бы верна в любое время, в любой ситуации, чтобы поместить ее на самом виду. И мудрецы сказали: «И это тоже пройдет». Как много в этих словах! Как отрезвляют они нас, когда мы гордимся, и как утешают в самой горькой беде! «И это тоже пройдет».**

– Авраам Линкольн

# И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ

«Внешние демоны», о которых я говорил выше, поставившие себе цель разрушить нашу планету, выжать из нее все соки ради прибыли, как карикатурные злодеи, тоже когда-нибудь исчезнут. Оставят эту землю, как и мы. Они могут забрать нас с собой. Но всех нас ждет один конец. Что бы мы ни делали, это тоже пройдет, и демоны не вечны. Меня это утешает.

Я живу в доме, построенном более сорока лет назад. Не такой уж он и старый, если подумать, но мои дети лазают по деревьям, которые стояли во дворе еще во времена Никсона. Пожилые соседи, с которыми мы познакомились на наших

утренних прогулках, рассказывали, что старая хозяйка дома, которая жила здесь до нас (они с мужем построили этот дом), любила возиться в саду. Теперь и моя жена занялась садоводством и делает букеты из цветов, посаженных еще прежней хозяйкой.

В ванной у нас есть окно, оно выходит на сад за домом. Когда мне нужно в туалет, я задерживаюсь там подольше и смотрю, как моя жена копается в земле и показывает сыновьям разные растения, даже дает попробовать на вкус съедобные. Смотрю на это — и даже в дни, когда все валится из рук, преисполняясь надежды.

Сад требует терпения и внимательности, поэтому для садоводов характерны уникальное чувство времени и философский взгляд на жизнь.

Месяцы перед началом Второй мировой войны стали одним из самых тяжелых периодов в жизни Леонарда и Вирджинии Вулф; те «беспомощно и безнадежно» наблюдали за разворачивающимися событиями. Леонард признался, что ужаснее всего



ПОСМОТРИТЕ НА СВОЮ ЖИЗНЬ  
СО СТОРОНЫ

I plant  
my garden

because

What else can I do but fool  
around with

time

было слушать речи Гитлера по радио — «дикие, безумные разглагольствования мстительного неудачника, вдруг дорвавшегося до власти».

Как-то днем он сажал фиолетовые ирисы в саду под яблоней.  
«Вдруг я услышал, что меня зовет Вирджиния; она кричала  
мне из окна гостиной».

Гитлер произносил очередную речь.

Но Леонард решил, что с него хватит.

«Я не приду! — крикнул он. — Я сажаю ирисы. Гитлер умрет,  
а они будут цвести еще много лет».

Он оказался прав. В мемуарах «Вниз по наклонной»\* Леонард Вулф пишет, что даже через двадцать один год после того, как Гитлер покончил с собой в своем бункере, фиолетовые ирисы в их саду под яблоней цвели.

---

\* Woolf L. Downhill All The Way: An Autobiography Of The Years 1919 To 1939. Houghton Mifflin, 1989.

Я не совсем уверен, что вырастет из семян, заброшенных в землю моим творчеством, но полон решимости это узнать. То же советую и вам.

Каждый день мы сажаем семя, из которого может вырасти что-то прекрасное. И тратить эти дни на отчаяние жаль. «Радуйтесь тому, что вам повезло родиться, — говорил поэт Марк Стрэнд. — Ведь шансов не родиться гораздо больше». Никто не знает, сколько дней нам отведено. Но жаль тратить понапрасну те, что у нас есть.

Когда жизнь кажется невыносимой, откройте эту книгу на первой странице и подумайте, как вы проводите свои дни. Постарайтесь, чтобы каждый из них становился все больше похожим на то, каким вы хотите его видеть. Не ругайте себя и не торопитесь. Не старайтесь переделать все. Занимайтесь стоящими задачами. Не бойтесь, что вы не станете великим художником. Страйтесь быть хорошим человеком, который создает искусство. Не стремитесь оставить след. Страйтесь оставить мир лучше, чем нашли.

**Именно в такое время к работе приступают писатели. Когда нет места для отчаяния, некогда жалеть себя, нет нужды молчать и нельзя бояться. Именно тогда мы начинаем говорить, писать, и на сцену выходит язык. Так исцеляются цивилизации. Я знаю, что мир ранен, он кровоточит. Важно не игнорировать эту боль, но мы не должны поддаваться ее зловредному влиянию. Хаос, как и поражение, дарит знания и даже мудрость. Ее же дает и искусство.**

*– Тони Моррисон, писательница*

ПРОДОЛЖАЙТЕ

Продолжайте работать. ИграТЬ. Рисовать. Наблюдать. Слушать. Думать. Мечтать. Петь. Танцевать. Создавать. Лепить. Конструировать. Сочинять. Изображать. Готовить. Искать. Гулять. Исследовать. Отдавать. Жить. Быть внимательными.

Продолжайте делать то, что делаете, что бы это ни было.

Просто продолжайте.

<< В МИРЕ  
ВСЕГО  
МОЖНО  
ЭНТОНИ БУРДЕН,

СТОЛЬКО  
ЕЩЕ  
СОЗДАТЬ >

ШЕФ-ПОВАР

ЧТО ТЕПЕРЬ ?



- ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ТЕЛЕФОН В АВИАРЕЖИМ
- СОСТАВЬТЕ СПИСОК ИЛИ НЕСКОЛЬКО
- ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА НАУЧИТЬ ВАС ИГРАТЬ
- СДЕЛАЙТЕ ПОДАРОК СВОИМИ РУКАМИ
- СДЕЛАЙТЕ УБОРКУ
- ПРИЛЯГТЕ И ПОСПИТЕ
- ПРОГУЛЯЙТЕСЬ
- ПОДАРИТЕ ЭТУ КНИГУ ТОМУ,  
КОМУ ОНА НУЖНА
- ПОДПИШИТЕСЬ НА МОЮ БЕСПЛАТНУЮ  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНУЮ РАССЫЛКУ  
НА САЙТЕ AUSTINKLEON.COM

«БЕЗ УЖЕ НАПИСАННЫХ КНИГ  
НЕ БЫЛО БЫ НОВЫХ»

— КОРМАК МАККАРТИ,  
ПИСАТЕЛЬ

Генри Дэвид Торо. Дневники. Прогулки (Сделать прекрасным наш день... М. : Прогресс, 1990)

Уrsула Франклин. Реальность технологий (The Real World of Technology. Anansi, 1999)

Нил Постман. Развлекаемся до смерти (Amusing Ourselves To Death: Public Discourse in the Age of Show Business. Penguin Books, 2005)

Дэвид Аллен. Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса (М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019)

Туве Янссон. Все о Муми-троллях (М. : Азбука, 2016)

Эндрю Эпстайн. Внимание равно жизни (Attention Equals Life. Oxford University Press, 2016)

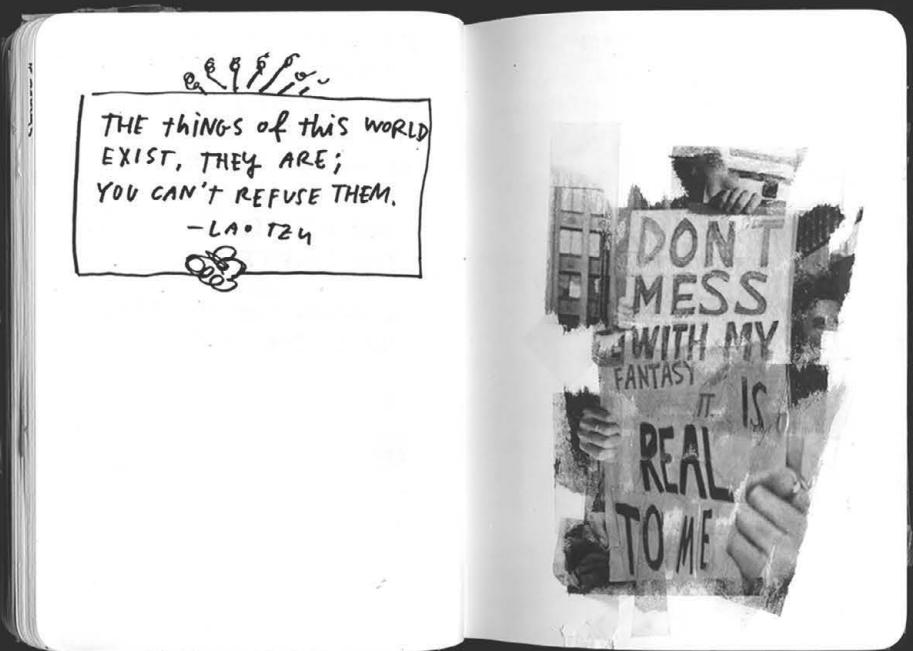
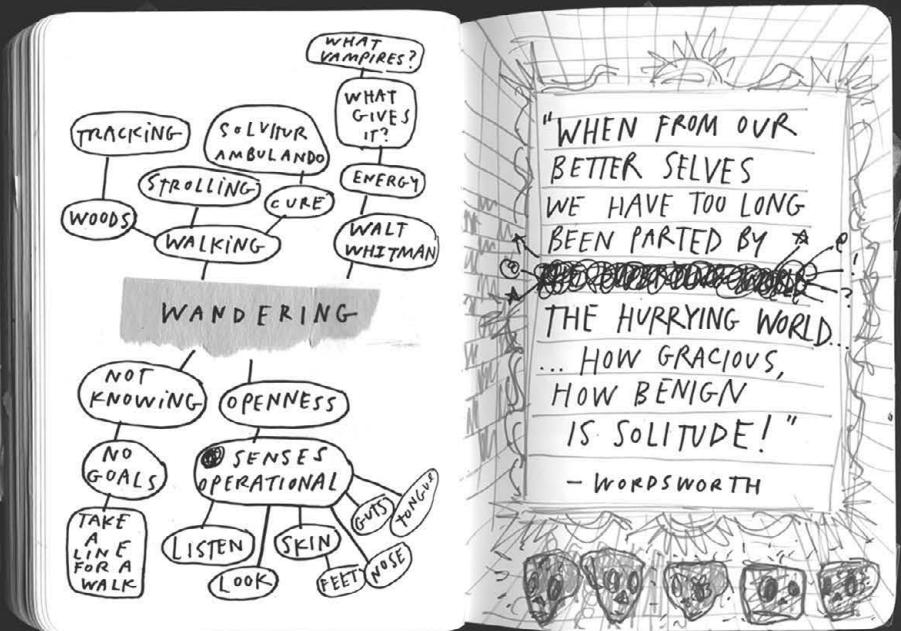
Лао-цзы. Дао дэ цзин (М. : Мысль, 1972)

Джеймс Карс. Конечные и бесконечные игры (М. : Рипол-Классик, 2018)

Кери Смит. Блуждающее общество (The Wander Society. Particular Books, 2016)

Алан Джейкобс. Искусство мыслить (How to Think: A Survival Guide for a World at Odds. Currency, 2017)

ЭТА КНИГА РОДИЛАСЬ ИЗ МОИХ ДНЕВНИКОВ...



24 - JUN 21

MAR 7 - APR 23

JAN 21 - MAR 6

DEC - 2018 JAN  
12 20 20

OCT 25 - DEC 11

SEP 4 - OCT. 24

2017 JULY 20  
JULY 20  
2017 SEPT 3

JUNE - JULY  
4 20

APRIL - JUNE  
26 3

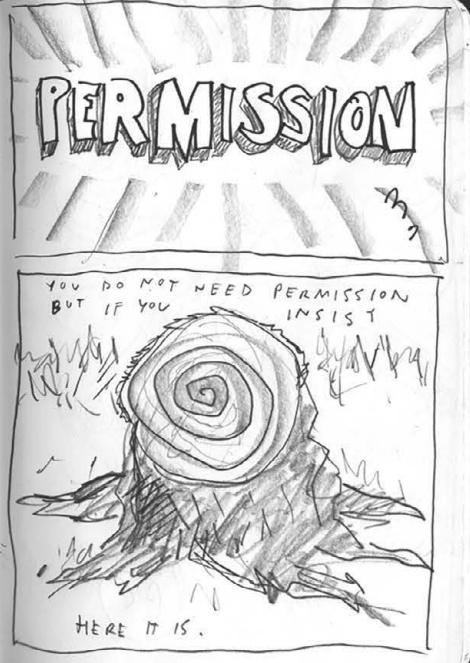
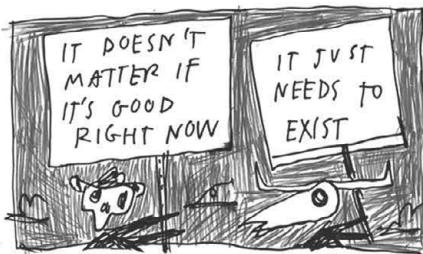
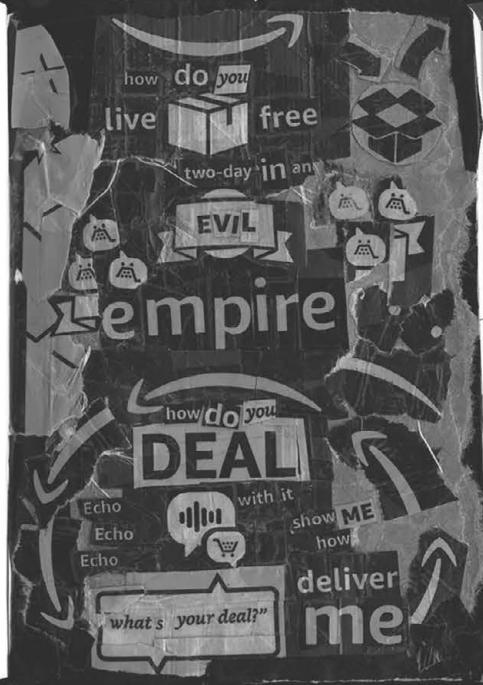
MARCH - APRIL  
14 26

JAN - MAR

2017 JAN

"THE LAST YEAR HAS FORCED US ALL INTO POLITICS.... WE DO NOT BREATHE WELL. THERE IS INFAMY IN THE AIR... [IT] ROBS THE LANDSCAPE OF BEAUTY, and TAKES THE SUNSHINE OUT OF EVERY HOUR..."

-RALPH WALDO EMERSON,  
1851



~~A PROSES~~ 2017 HAS BEEN A SLOW PROCESS OF DISCONNECTING FROM DIGITAL LIFE AS A WAY OF RECONNECTING WITH LOCAL PLACES AND THE INTERNAL STATE. WALKING IS THE EASIEST WAY TO DROP OUT OF THE ONLINE FEED AND ENGAGE ALL 5 ANALOG SENSES, TO SEEK OUT DISCOVERIES IN OUR EVERY DAY WORLD, AND THEN WRITING, BY HAND, ALLOWS US TO CALL FORTH WHAT IS INSIDE US, TO DISCOVER + RECORD.

— WAYS OF THINKING WHILE MINIMIZING DISTRACTION



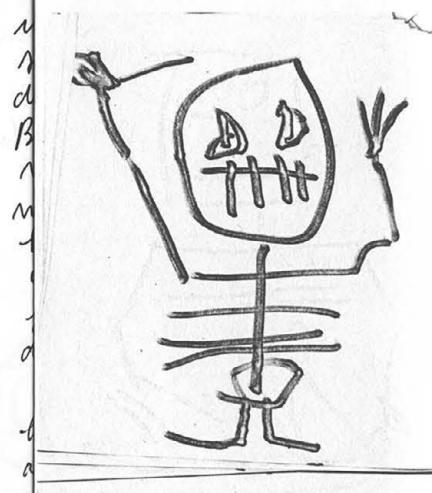
### MISTAKEN FOR VAGRANTS

I FIND IT CURIOUS THAT BOTH BEETHOVEN and BOB DYLAN WERE MISTAKEN FOR VAGRANTS AT THE PEAK OF THEIR ~~POWERED~~ FAME — BEETHOVEN IN THE SUBURBS OF VIENNA, and BOB DYLAN somewhere IN NEW JERSEY...

THREE IN ONE

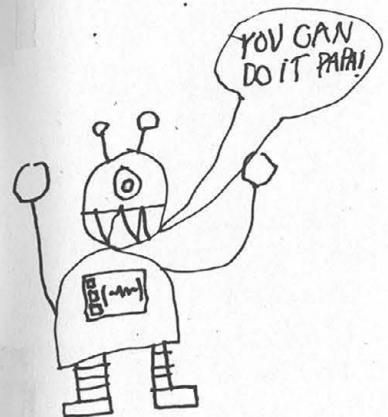


② I got a flashlight out  
and the window was round -



... like at a monkey, and

he started drawing these  
sweet little scenes - like



people? Sweet boys.

## ZINES

IF I JUST MAKE  
A ZINE A MONTH,  
CAN I STAPLE  
THEM TOGETHER  
at the END  
and CALL IT  
a BOOK?



Thank you,

Thank you for

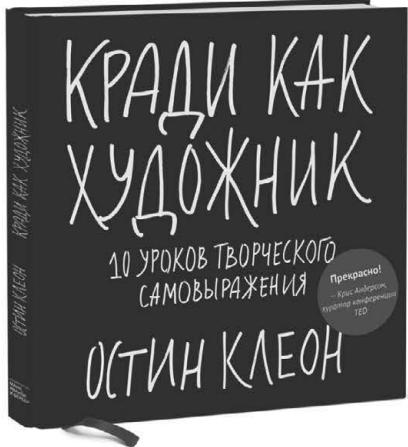
having

me

Спасибо моей жене Меган, моему первому читателю, первому во всем. Моему агенту Теду Вайштейну. Редактору Брюсу Трейси и всем замечательным ребятам из Workman Publishing, включая Дэна Рейнольдса, Сьюзи Болотин, Пейдж Эдмундс, Ребекку Карлайл, Аманду Хонг, Гэлен Смит, Терри Раффино, Диану Гриффин и многих других. Энди Макмиллану и команде Backerkit Bond спасибо за то, что пригласили выступить с лекцией, которая и вдохновила на написание этой книги. Полу Серлу и его команде — за видеосъемки лекции. Моим друзьям, коллегам, учителям и наставникам: Алану Джейкобсу, Венди Макнотон, Мэтту Томасу, Кио Старк, Джону Унгеру, Фрэнку Кимеро, Келли Андерсон, Клэйтону Кабитту, Энн Фридман (особенно за ее статью «Не каждое хобби должно становиться работой»), Стивену Томлинсону, Стивену Бауэру (за совет «Усади свой зад на стул!»), Оливии Лэинг (за историю о Леонарде Вулфе), Брайану Ино, Брайану Битти и Валери Фаулер (это их иллюстрация на с. 210), Райану Холидею, Марии Поповой, Сету Годину, Джейсону Коттке, Эдварду Тафту, Леви Сталу, Лоре Дэссоу Уоллс (за превосходную биографию Торо), Деб Чачре (она познакомила меня с Урсулой Франклин) и Линде Барри. Всем моим чудесным читателям и умным подписчикам. Наконец, моим сыновьям Оуэну и Джулсу — самым любимым в мире художникам, которые вдохновляют меня каждый день.

# = ЧТО БЫ ЕЩЕ ПОЧИТАТЬ =

ЭТА КНИГА  
НАУЧИТ ВЕСТИ  
БОЛЕЕ ТВОРЧЕСКОЮ  
ЖИЗНЬ В ЦИФРОВУЮ  
ЭПОХУ



ЭТА КНИГА  
НАУЧИТ ДЕЛИТЬСЯ  
СВОИМ ТВОРЧЕСТВОМ  
И РАССКАЖЕТ, КАК СДЕЛАТЬ,  
ЧТОБЫ ВАС ЗАМЕТИЛИ



ЭТОТ БЛОКНОТ  
ПОДАРИТ ВДОХНОВЕНИЕ.  
В НЕМ ВЫ СМОЖЕТЕ  
ДЕЛАТЬ ЗАМЕТКИ  
О ТВОРЧЕСКИХ ОТКРЫТИЯХ



# МИФ Арт

РИСОВАНИЕ И ХЭНДМЕЙД

ИСКУССТВО

КИНО И ФОТО

КРЕАТИВ

ДИЗАЙН И РЕКЛАМА

ВДОХНОВЕНИЕ

#miftvorchestvo

Подписывайтесь  
на полезные книжные письма  
со скидками и подарками:  
[mif.to/cr-letter](http://mif.to/cr-letter)

Все творческие книги  
на одной странице:  
[mif.to/creative](http://mif.to/creative)

  miftvorchestvo

 [mif.to/mifart](http://mif.to/mifart)





Одни сидят и ждут, когда их посетит муз. Другие точно знают, как ее вызвать. Остин Клеон из вторых. Вы держите в руках его магический список «ритуалов», выполнение которых поможет вам создать идеальное пространство для творчества и нырнуть в море креативных идей. Когда будете читать – не удивляйтесь, иногда волшебное скрыто в очевидном.

Александра Нелюбина,  
продюсер, креативный директор  
онлайн-кинотеатра AMEDIATEKA

Если вы по той или иной причине оказались в творческом тупике, то это та самая инструкция «как вернуть вдохновение и начать творить». Пока читала, мой список идей пополнился на несколько пунктов.

Дарья Мельникова, актриса

Новая книга от художника и автора бестселлеров Остина Клеона для всех, кто хочет жить осмысленной и продуктивной творческой жизнью. Десять советов помогут не растерять силы, не погрязнуть в рутине и всегда оставаться верными себе и своему искусству.

# НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ!

- ① КАЖДЫЙ ДЕНЬ – ДЕНЬ СУРКА
- ② СОЗДАЙТЕ ОАЗИС
- ③ ТВОРЧЕСКИЙ ЧЕЛОВЕК – ЧЕЛОВЕК ДЕЙСТВИЯ
- ④ ТВОРИТЕ БЕСКОРЫСТНО
- ⑤ НЕОБЫКНОВЕННОЕ РОЖДАЕТСЯ ИЗ ОБЫЧНОГО
- ⑥ УБЕЙТЕ В СЕБЕ ЧУДОВИЩЕ
- ⑦ ВСЕГДА МОЖНО ПЕРЕДУМАТЬ
- ⑧ КОГДА СОМНЕВАЕТЕСЬ, НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК
- ⑨ ДЕМОНЫ НЕНАВИДЯТ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ
- ⑩ ВЫРАСТИТЕ САД

#простопродолжай



Максимально  
полезные книги на сайте  
[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

[издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Like [facebook.com/miftvorchestvo](https://facebook.com/miftvorchestvo)  
vk [vk.com/miftvorchestvo](https://vk.com/miftvorchestvo)  
Instagram [instagram.com/miftvorchestvo](https://instagram.com/miftvorchestvo)