#CUDARTYSTA



Droga Artysty rozdział 10

ODZYSKIWANIE INSTYNKTU SAMOZACHOWAWCZEGO

ODZYSKIWANIE INSTYNKTU SAMOZACHOWAWCZEGO

ZAGROŻENIA NA SZLAKU

Jesteśmy w tygodniu 10 i czas porozmawiać o blokadach, które sprytnie i sprawnie stawiamy sobie po drodze. Każdy z nas potrafi blokować siebie w swojej twórczej podróży na różne sposoby. Czasem jest to nasz świadomy wybór, a czasem automatyczny system obronnych, z którego nie zdajemy sobie sprawy. Szczerość jest kluczem do wszystkiego. Pierwszy krok to zatrzymać się dla siebie na chwilę i zacząć obserwować swoje zachowania. Spojrzeć uważnie zwłaszcza na te zachowania, które pojawiają się w momencie gdy jesteśmy blisko kolejnego przełomu twórczego. To właśnie wtedy możemy odkryć, czy robimy coś by siebie spowolnić, a może nawet by kompletnie zatrzymać.

Każdy z nas ma swoje ulubione sposoby auto-sabotażu. Dla wielu z nas to będzie alkohol czy jedzenie, dla innych seks, zakupy czy też pracoholizm.

Pierwszym krokiem jest rozpoznanie i odkrycie rodzaju naszego auto-sabotażu. Ważnym jest nie osądzać siebie za to. Kolejny krok to szukanie rozwiązań, które w momentach gdy twórczość puka do naszych drzwi, pozwolą nam ją przywitać a nie uciekać przed nią. Rozwiązań, które wesprą nas w zatrzymaniu się, a nie uciekaniu w chwilowe, auto-sabotażowe ukojenie, które na dłuższą metę zabija nasze wewnętrzne dziecko. To zajmie czas, to jest proces, bądź dla siebie wyrozumiały ale też konsekwentny.

“Zauważ, że jedzenie, praca i seks same w sobie są czymś dobrym. Kreatywnym problemem staje się ich nadużywanie. Znać siebie jako artystę to wiedzieć, czego z powyższej listy nadużywasz, gdy chcesz się zablokować. Jeśli twórczość jest tchnieniem wszechświata przepływającym przez nas jak przez słomkę, zaciskamy tę słomkę, sięgając po którąś z blokad. Odcinamy przepływ. I robimy to celowo.”

POSUCHA

“W każdym twórczym życiu zdarzają się pory suche. Posucha pojawia się nie wiadomo skąd i rozciąga się po horyzont niczym panorama w Dolinie Śmierci. Życie traci słodycz; praca wydaje się mechaniczna, pusta, wymuszona. Czujemy, że nie mamy nic do powiedzenia, i kusi nas, by zamilknąć. W takich chwilach poranne strony pisze się najtrudniej – i z największym pożytkiem. W czasie posuchy sama czynność pisania jest jak wędrówka przez pustynne bezdroża – krok za krokiem, bez widocznego celu. Wątpliwości zbliżają się do nas bezszelestnie niczym grzechotniki. „Po co to wszystko? – syczą. – Na co ty liczysz?””

W takich momentach jest naprawdę ciężko stawiać się i działać dalej. Nie chce nam się pisać, nic nie ma sensu, wątpliwości biorą nad nami górę. Wszystko, ale to wszystko wskazuje na to, że traciliśmy czas, że cała nasza praca poszła na marne, bo to i tak nie działa. Moment posuchy to moment, w którym umysł nam podpowiada, że czas to porzucić.

Więc co robić? Pisać dalej, działać dalej, stawiać się dalej. To właśnie w tych momentach potrzebujemy być dla siebie i dla procesu najbardziej. Słynne powiedzenie mówi: „gdy Ci się nie chce nic robić, rób dwa razy więcej”. Bądź cierpliwy i systematyczny właśnie w tych momentach, gdy jest sucho, podlewaj swoją twórczość porannymi stronami. Pisz, pisz i jeszcze raz pisz.

“W czasie posuchy wysychają emocje. Wiemy, że są gdzieś pod powierzchnią jak woda, ale nie mamy do nich dostępu. Posucha to żałoba bez łez. Tkwimy pomiędzy marzeniami. Zbyt apatyczni, by choćby dostrzec nasze straty, zapisujemy stronę za stroną, bardziej z przyzwyczajenia niż z potrzeby.

A jednak piszemy poranne strony, bo musimy.

Posuchy są straszne. Posuchy przysparzają cierpień. Posuchy to długie, duszne okresy zwątpienia, dzięki którym się rozwijamy, uczymy się współczucia i rozkwitamy – niespodziewanie jak pustynne kwiaty.

Posuchy kiedyś się kończą.

Posucha się kończy, ponieważ odrabialiśmy poranne strony. Kończy się, ponieważ nie osunęliśmy się na dno rozpaczy i nie zamarliśmy w bezruchu. Wątpiliśmy, owszem, ale kuśtykaliśmy dalej.

Posuchy są niezbędne w życiu twórczym. Dzięki czasowi spędzonemu na pustyni zyskujemy klarowność i wyrozumiałość. Gdy doświadczasz posuchy, wiedz, że nie jest bezcelowa. I nie przestawaj pisać porannych stron."

SŁAWA

W dzisiejszych czasach pogoń za sławą często staje się ważniejsza niż pogoń za prawdą i twórczością. Małe dzieci pytane w szkole o to kim chcą zostać gdy dorosną, odpowiadają, że chcą być sławne. Sława stoi na drodze do wrażliwości i niewinności naszej twórczości. Ograbia nas z radości drobnych kroków i oślepia nasze mikro sukcesy.

"Sława jest duchowym narkotykiem. Często bywa produktem ubocznym pracy artystycznej, ale może to być produkt równie niebezpieczny jak odpady radioaktywne. Przez sławę, pragnienie jej zdobycia, pragnienie jej podtrzymania, możemy nabawić się syndromu „jak mi idzie?". Nie pytamy: „Czy robota dobrze idzie?", lecz: „Jak wypadamy w oczach innych? Celem pracy jest ona sama. Sława zaburza tę świadomość."

RYWALIZACJA

Konkurencja i porównywanie się to kolejny narkotyk duchowy, który zabija naszą twórczość. Często gdy zaczynamy tworzyć chcemy być lepsi niż ktoś, tacy sami jak ktoś, albo najlepsi ze wszystkich. W tych pogoniach przestajemy chcieć być sobą. Zamiast kreować zaczynamy konkurować, a twórczość zamieniamy w wyścigi. Porównywanie się też sprawia, że często wycofujemy się zanim tak naprawdę zaczniemy. Nie raz mówiliśmy sami do siebie, że inni już „to" robią albo, że robią „to" lepiej i dłużej.

Wiele jest już zrobione, to prawda, ale dopóki Ciebie tam nie ma, to nie wszystko jest zrobione. Ty nie jesteś!
Nie daj się wplatać w grę umysłu, która od dziecka jest przyzwyczajona do porównywania się.Twórz, kreuj, baw się z sobą i tym co pragnie się w Tobie przejawić. W całym wszechświecie nie ma takiego drugiego cudu jak Ty. Więc dbaj o swoją autentyczność i daj sobie czas. Twórczość to nie wyścigi, to podróż, zabawa, kreatywność, cierpliwość i konsekwencja stawiania mikrokroków.

"Artyście nie wolno zastanawiać się nad tym, kto go wyprzedza, ani czy ten ktoś na to zasługuje. Pragnienie, by być lepszym od..., może zdusić pragnienie, by po prostu być. Artysta musi odrzucić takie rozumowanie. Odwraca ono uwagę od naszego własnego głosu i własnych wyborów, wciągając w defensywną grę, która toczy się poza nami i naszą sferą wpływów. Każe nam definiować własną kreatywność poprzez cudzą."

PRACE DOMOWE NA TEN TYDZIEŃ

1. Uśmiercacze: weź kartkę i odetnij siedem małych pasków. Na każdym z nich zapisz po jednym słowie: alkohol, narkotyki, seks, praca, pieniądze, jedzenie, rodzina/znajomi. Złóż paski i umieść je
w kopercie. Złożone paski papieru będziemy nazywać „uśmiercaczami" – zaraz dowiesz się, dlaczego. Wylosuj z koperty jeden uśmiercacz i opisz pięć form wywierania przez niego zgubnego wpływu na twoje życie. (Jeśli masz kłopot z wylosowanym uśmiercaczem albo wydaje ci się, że ciebie to nie dotyczy, przeanalizuj swoje opory). Zrobisz to siedem razy, za każdym razem wkładając wcześniej wylosowaną karteczkę z powrotem do koperty, by zawsze losować spośród siedmiu możliwości. Tak, możliwe, że którąś z nich wyciągniesz kilkakrotnie. Tak, to ma znaczenie. Bardzo często dopiero ostatnie z irytujących: „Och nie, znowu to samo!" sprawia, że przebijamy się przez zaprzeczenia i docieramy do prawdy.

2. Kamienie probiercze: zrób pobieżną listę ukochanych rzeczy, osobistych mierników szczęścia. Wygładzone rzeczne kamienie, wierzby, chabry, cykoria, prawdziwe włoskie pieczywo, domowa zupa jarzynowa, muzyka Bo Deansa, czarna fasola z ryżem, zapach świeżo skoszonej trawy, niebieski aksamit (tkanina i piosenka, placek z kruszonką cioci Marysi...

Powieś listę tam, gdzie będziesz mógł czerpać z niej pociechę i przypominać sobie, w czym odnajdujesz szczęście. Jeśli chcesz, możesz narysować którąś z wymienionych rzeczy – albo ją sobie sprawić. Jeśli uwielbiasz niebieski aksamit, zdobądź jego skrawek i użyj jako serwetki na kredensie lub toaletce, albo umieść na ścianie i przypinaj do niego różne obrazki. Pobaw się trochę.

3. Straszliwa Prawda: odpowiedz na następujące pytania. Powiedz prawdę.

Jakie nawyki przeszkadzają ci tworzyć?

Powiedz prawdę. Co stanowi, twoim zdaniem, problem? Na pewno stanowi.

Jak zamierzasz uporać się z tym nawykiem lub problemem?

Jakie korzyści czerpiesz z trzymania się tej blokady?

Jeśli nic nie przychodzi ci do głowy, spytaj zaufanego przyjaciela.

Powiedz prawdę. Którzy z twoich znajomych sprawiają, że wątpisz w siebie? (Wątpliwości są w tobie, ale oni wydobywają je na powierzchnię).

Powiedz prawdę. Którzy z twoich znajomych wierzą w ciebie i twój talent? (Talent jest w tobie, ale dzięki nim możesz go poczuć).

Jakie korzyści czerpiesz z relacji z destrukcyjnymi znajomymi? Jeśli odpowiedź brzmi: „Lubię ich", to spytaj siebie: „Dlaczego?".

Które z destrukcyjnych nawyków twojego destrukcyjnego ja mają twoi destrukcyjni znajomi?

Które konstruktywne nawyki twojego konstruktywnego ja mają twoi konstruktywni znajomi?

4. Wyznaczanie Nieprzekraczalnej Granicy. Kierując się odpowiedziami na powyższe pytania, postaraj się wyznaczyć nieprzekraczalną dla siebie granicę. Zacznij od pięciu najbardziej uciążliwych zachowań. Kolejne zawsze możesz dodać później.

• Jeśli zauważyłeś, że twoje wieczory są zwykle wypełniane przez dodatkowe zadania od szefa, trzeba wprowadzić regułę: żadnej pracy po godzinach.

• Jeśli budzisz się o szóstej rano i mogłabyś przez godzinę pisać, gdyby nikt ci nie przerywał, prosząc o znalezienie skarpetek, zrobienie śniadania i wyprasowanie ubrań, reguła mogłaby brzmieć: „Nie przeszkadzamy mamusi przed siódmą rano".

• Jeśli masz zbyt wiele zajęć i pracujesz za długo, może powinieneś się przyjrzeć swojemu cennikowi. Czy cenisz się należycie? Zrób małe rozpoznanie. Ile zarabiają koledzy po fachu? Podnieś ceny i zmniejsz obciążenie pracą.

Nieprzekraczalna Granica

Nie będę już pracować w weekendy.

Nie będę już brać ze sobą pracy na spotkania towarzyskie.

Nie będę już stawiać pracy ponad zobowiązaniami twórczymi. (Koniec z odwoływaniem lekcji gry na pianinie czy opuszczaniem zajęć z rysunku z powodu nowego terminu, z którym wyskoczy mój szef pracoholik).

Nie będę już rezygnować z seksu, żeby późną nocą czytać teksty związane z pracą.

Nie będę już odbierać telefonów służbowych w domu po osiemnastej.

5. Dopieszczanie siebie:

• Wymień pięć skromnych zwycięstw.

• Wymień trzy rzeczy, za pomocą których zadbałeś o wewnętrznego artystę.

• Wymień trzy rzeczy, które mógłbyś zrobić, aby podnieść na duchu wewnętrznego artystę.

• Złóż sobie trzy drobne miłe obietnice. Zrealizuj je.

• Każdego dnia w tym tygodniu zrób dla siebie coś miłego.