

A stylized, low-poly landscape illustration in shades of orange, yellow, and grey. It depicts a winding river or path that leads from the foreground into the distance, flanked by rolling hills and mountains. The style is modern and artistic, with a warm, sunset-like color palette.

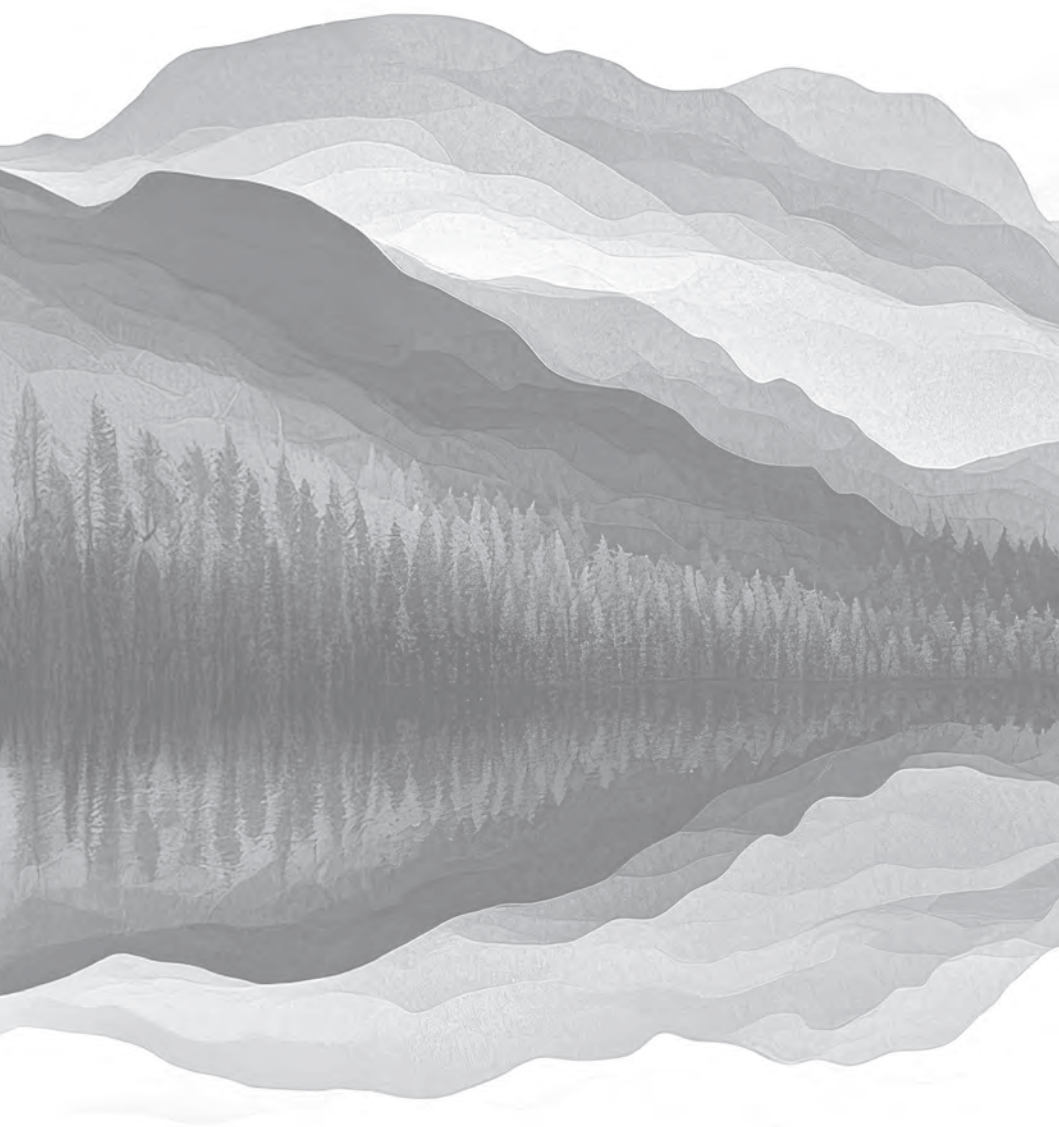
Julia Cameron

Cesta umelca

Vydajte sa na dobrodružnú cestu
objavovania vlastnej tvorivosti
a spoznajte umelca vo svojom vnútri.

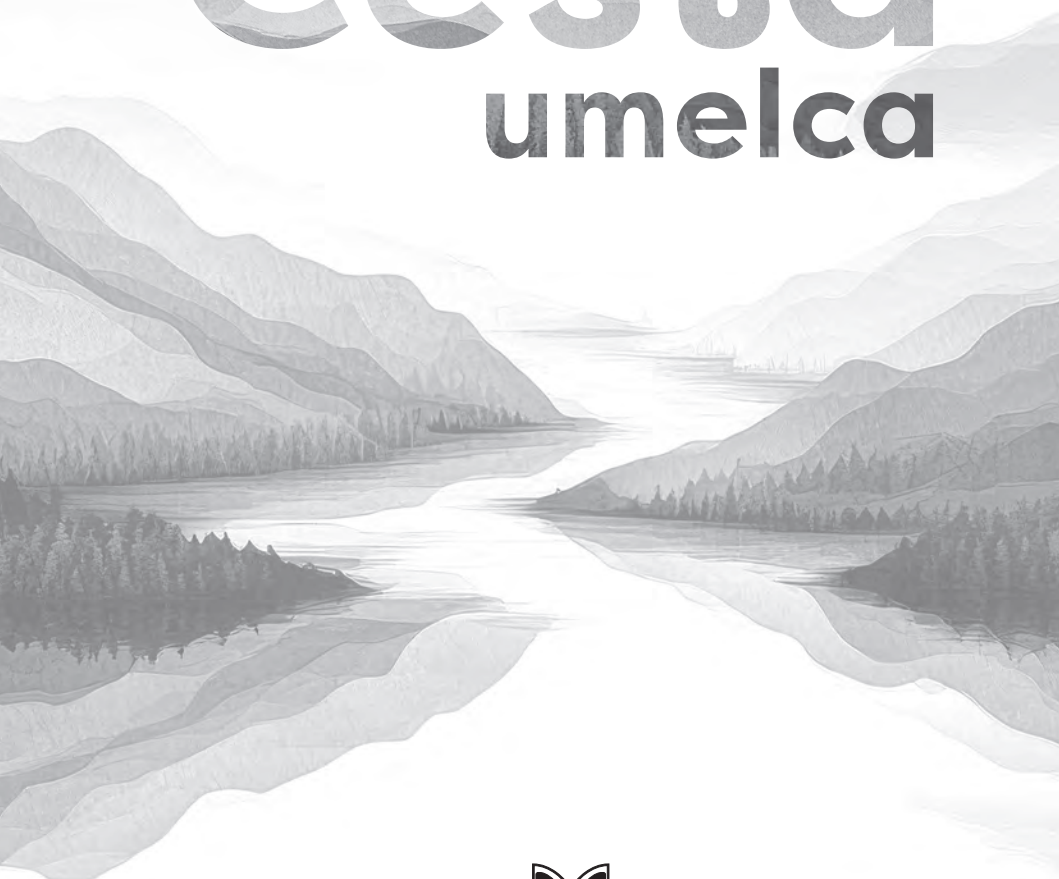
MOTÝČ

Cesta
umelca



Julia Cameron

Cesta umelca



VYDAVATEĽSTVO MOTÝĽ

The Artist's Way

Copyright © 1992, 2002, 2016 by Julia Cameron

Cover illustration © freepik

Cover design © Zuzana Ondrovičová

All rights reserved.

Translation © Zuzana Budinská, 2026

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ, s. r. o., 2026

www.vydavatelstvomotyl.sk

Print: TBB, a. s., Banská Bystrica, Slovakia, BN: 148973/01

ISBN: 978-80-8164-433-7

OBSAH

Predslov k 30. výročiu vydania knihy <i>Cesta umelca</i>	9
Úvod	17
Duchovná iskra: základné princípy	27
Základné nástroje	37
1. týždeň: Ako znovu nadobudnúť pocit bezpečia	61
Tieňoví umelci 61, Vnútorňý nepriateľ: najčastejšie negatívne predstavy 68, Vnútorňý spojenec: afirmácie ako zbrane 72, Afirmácie súvisiace s tvorivosťou 75, Úlohy 76, Kontrolné otázky 80	
2. týždeň: Ako si opäť uvedomiť svoju identitu	81
Uzdravovanie duše 81, Škodliví kamaráti 82, Narušitelia tvorivosti 86, Nedôverčivosť 92, Pozornosť 95, Pravidlá na ceste umelca 100, Úlohy 100, Kontrolné otázky 104	
3. týždeň: Ako znovu nadobudnúť vnútornú energiu	105
Hnev 105, Synchronicita 107, Pociť hanby 113, Ako sa vyrovnat' s kritikou 119, Zahrajte sa na detektíva – cvičenie 121, Rast 122, Úlohy 124, Kontrolné otázky 127	

4. týždeň: Ako znovu nadobudnúť pocit celistvosti	129
Úprimné zmeny 129, Pochované sny – cvičenie 138, Obmedzenie čítania 139, Úlohy 142, Kontrolné otázky 144	
5. týždeň: Ako znovu nadobudnúť pocit, že možnosti sú neobmedzené	145
Hranice 145, Hľadanie rieky 150, Pasca slušnosti 152, Pasca slušnosti – test 157, Zakázané príjemné zážitky – test 159, Zoznam želaní – cvičenie 159, Úlohy 160, Kontrolné otázky 162	
6. týždeň: Ako znovu nadobudnúť pocit, že máte dostatok všetkého, čo potrebujete	163
Veľký tvorca 163, Luxus 168, Počítanie – cvičenie 172, Posadnutosť peniazmi – cvičenie 173, Úlohy 174, Kontrolné otázky 176	
7. týždeň: Ako znovu nadobudnúť pocit prepojenia	177
Počúvanie 177, Perfekcionizmus 180, Riziko 182, Závisť 184, Mapa závisti – cvičenie 185, Skúmanie svojej minulosti – cvičenie 186, Úlohy 188, Kontrolné otázky 190	
8. týždeň: Ako znovu nadobudnúť pocit sily	191
Ako prežiť 191, Čistá tvorivá sila 193, Zisk, ktorý sa javí ako strata 198, Vek a čas: výsledok a proces 203, Vyplňanie formulára 206, Vzorce správania osvojené v detstve – cvičenie 211, Afirmácie 213, Úlohy 214, Kontrolné otázky 217	
9. týždeň: Ako znovu nadobudnúť súcit	219
Strach 219, Zanietenie 221, Obrat späť v tvorivom procese 223, Ako prekonať prekážky v tvorivom procese 229, Úlohy 231, Kontrolné otázky 233	
10. týždeň: Ako sa opäť naučiť chrániť sám seba	235
Hrozby na ceste umelca 235, Vorkoholizmus 239, Test o vorkoholizme 240, Obdobia tvorivého sucha 243, Sláva 246, Súťaživosť 247, Úlohy 251, Kontrolné otázky 254	

11. týždeň: Ako znovu nadobudnúť pocit nezávislosti	255
Prijatie 255, Úspech 260, Pociť slobody počas pohybových aktivít 263, Ako umelcovi v sebe postaviť oltár 269, Úlohy 270, Kontrolné otázky 272	
12. týždeň: Ako opäť získať vieru	273
Dôvera 273, Tajomnosť 275, Predstavivosť v praxi 276, Úniková rýchlosť 280, Úlohy 283, Kontrolné otázky 284	
Zmluva o tvorivosti	285
Epilóg	287
Cesta umelca – otázky a odpovede	291
Ako vytvoriť skupiny tvorivých	297
Príloha č. 1: Čo vám pomôže na ceste umelca	305
Príloha č. 2: Signály pokroku	315
Zoznam užitočnej literatúry	329
Zoznam pojmov	335

PREDSLOV K 30. VÝROČIU VYDANIA KNIHY *CESTA UMELC*A

Žijem sama na vrchole hory v meste Santa Fe v Novom Mexiku. K môjmu domu vedie rozbahnená cesta, poštárka sa preto ku mne vždy nedostane. Dnes však prišla a priniesla mi akúsi knihu, do ktorej odosielateľ napísal poznámku v znení: „Milá Julia, držal som sa rád vo Vašej knihe *Cesta umelca* a toto je výsledok.“

Musím povedať, že táto zásielka ma veľmi potešila. Za posledných tridsať rokov som podobných dostala nespočetne veľa – boli v nich knihy, ale aj iné predmety ako obrazy, sochy, náušnice, náramky, ba dokonca i topánky. „Ocenení za knihu *Cesta umelca*“, ako ich nazývam, teda hmotných dôkazov, že rady v tejto knihe v človeku naozaj prebúdajú tvorivosť, mám doslova plný dom. Jej čitatelia, teda ľudia, ktorí sa na cestu umelca vydali, mi tiež hovoria a píšu, ako ovplyvnila alebo ovplyvňuje ich život – výlučne pozitívne.

Skladateľka Emma Livelyová sa na cestu umelca vybrala už ako mimoriadne úspešná, no nešťastná violistka. Vďaka radám v nej si spomenula na svoj dávno zabudnutý sen, keď ako mladé dievča chcela skladať vlastnú hudbu, no už ako dospelá sa jedného dňa rozhodla počúvať rozum a hrať piesne iných – podľa nej „skutočných skladateľov“ – a tohto sna sa vzdala. Myšlienky naň jej však

naďalej vŕtali v hlave. Presviedčala samu seba, že by si ho určite aj tak nedokázala splniť. A nemala by byť skromnejšia? Nemala by byť s tým, čo v pracovnej oblasti už má a čo dosiahla, spokojná?

Ako Emma postupne zaplňala stránky takzvaného ranného denníka v tejto knihe – onedlho zistíte, čo to je –, spomienky na starý sen z minulosti sa jej vracali čoraz častejšie. „Jednoducho to opäť skús,“ nabádali ju vety z denníka. Zároveň si však uvedomovala, že ak tomu „volaniu“ podľahne, bude poriadne riskovať. Kládla si otázky, kto vôbec je, že si myslí, že by si tento sen mohla splniť, a či sa nepreceňuje.

„Skús to,“ neprestávali ju presviedčať vety, ktoré písala do denníka. Nakoniec sa rozhodla, že to predsa len skúsi – minimálne pre to, aby to volanie umlčala.

„V ten deň som sa zavrela do izby, kde mám klavír. Hneď ako som za sebou zatvorila dvere, začula som prvé tóny.“

Najskôr to bolo niekoľko krátkych piesní. Potom sa jej v mysli začal odvíjať konkrétny príbeh podfarbený melódiami a oveľa odvážnejšej Emme sa nakoniec podarilo vytvoriť prvý muzikál. V období písania tejto knihy mal v Sydney premiéru už jej tretí muzikál s názvom *Bliss*, ktorý tam zožal búrlivé ovácie. Navyše je takmer isté, že sa onedlho bude hrať aj na Broadwayi. V súčasnosti Emma skladá každý deň viac a viac hudobných diel a konečne hrá vlastné piesne, ako o tom kedysi s malou dušičkou snívala.

Zážitky, ako je Emmín, sú výsledkom dodržiavania rád a využívania nástrojov v tejto knihe. Posunúť sa ďalej vám pomôže práve to, že si budete písať spomínaný ranný denník. Hoci spočiatku budete mať pocit, že konkrétnym krokom budete riskovať, nakoniec sa ho rozhodnete urobiť aj napriek tomu. „Len to skús, stačí krôčik,“ budú vás nenásilne presviedčať vety, ktoré si doň zaznamenáte. Postupne budete robiť ďalšie a čoraz väčšie kroky, až jedného dňa vstúpите do zatiaľ nepoznaného a mimoriadne zaujímavého sveta.

Ja sa napríklad rád v tejto knihe držím a nástroje z nej využívam už viac ako tridsať rokov. Vždy keď sa ma niekto opýta, či si podľa

nej stále píšem ráno denník, odpoviem, že áno. Robím to preto, lebo mi to stále pomáha. Moje postrehy ma inšpirujú pri písaní básní, piesní, divadelných hier, muzikálov a, samozrejme, kníh.

Písanie ranného denníka však nepomáha len mne.

Nedávno som absolvovala autogramiádu a rozprávala som svojim čitateľom a fanúšikom o doslova zázračných účinkoch tejto aktivity. V jednej chvíli k stolu, za ktorým som sedela, pristúpil akýsi vysoký chudý muž.

„Len som sa vám chcel poďakovať,“ povedal nesmelo, „za to, že si denník píšem každé ráno už dvadsaťpäť rokov. Vlastne, takmer každé, pretože raz som túto aktivitu vynechal – keď mi robili štvornásobný bajpas.“

Po týchto jeho slovách som si ho predstavila, ako v nemocnici po operácii oddychuje a na nočnom stolíku mu tróni denník. Pripadal mi v skvelej fyzickej (aj psychickej) kondícii a pohoda, ktorá z neho vyžarovala, bola až hmatateľná. Rozmýšľala som, či je to aj vďaka tomu, že si každé ráno zaznamenáva svoje myšlienky. Je totiž pravda, že táto aktivita nám môže pomôcť v akejkoľvek oblasti života.

To, čo si zapíšeme, nás bude viesť a postupne začneme vnímať a využívať aj nenápadné podnety mysle, riadiť sa nimi a rozpoznávať, čo prijať a čomu sa radšej vyhnúť. Hoci si to možno ani neuvedomíme, jedného dňa začneme po duchovnej ceste umelca kráčať rozhodne a sebaisto.

Rady a nástroje v knihe *Cesta umelca* vám pomôžu konečne začať robiť kroky vo vlastný prospech, a ak sa vaša energia zameria na iný cieľ – teda začne pomáhať iným, a nie vám –, upozornia vás na to. Ak sa budete držať týchto rád a využívať nástroje v tejto knihe, energiu, ktorú ste míňali v očakávaní, že iní sa budú správať podľa vašich predstáv, začnete vynakladať výlučne na aktivity, vďaka ktorým sa budete posúvať vpred vy. Čo je v tejto súvislosti paradoxné, keď začnete robiť kroky vo svoj prospech, začnete k sebe priťahovať ľudí, ktorí vám budú chcieť pomôcť. Inak povedané, začne ich priťahovať to, že odrazu dokážete myslieť s čistou hlavou,

čo sa niekedy prejavuje aj fyzicky, napríklad lepším držaním tela či lepšou náladou.

„Vyzeráš akosi inak,“ budú vám hovoriť ľudia, ktorých stretnete. My, ktorí sme sa vybrali na cestu umelca, hráme sa stále menej na niekoho, kým nie sme – stáva sa z nás originál. Koniec koncov, to, kým sme, určujú naše sny a ciele. Zároveň platí, že čím viac sa utvrdzujeme vo svojich hodnotách, tým viac si nás vážia aj iní. Čím úprimnejší sme k sebe samým, tým úprimnejší sme k ostatným, a čím viac si veríme, tým viac nám budú veriť iní.

„Ja som cestou umelca prešla už štyrikrát,“ povedala mi raz jedna zdravotníčka. „A zakaždým sa v mojom živote čosi zásadne zmenilo. Cítila som, že ma krok za krokom niečo nenápadne vedie. Vďaka tomu sa všetko, o čom som v súvislosti so svojou prácou snívala, stalo skutočnosťou.“

Odkedy som vytvorila cestu umelca, pomohla som mnohým ľuďom od základu zmeniť ich život, na čo som veľmi hrdá. Spomenula som si napríklad na Victoriu, ktorá sa na ňu vydala ako talentovaná – no znechutená – umelkyňa. Vďaka nástrojom a radám v tejto knihe si uvedomila, že by chcela niekoho alebo niečo viesť či riadiť, no a keď sa jej to podarilo, konečne nadobudla pocit, že ju niečo naplňuje. Stačilo „len“ набраť odvalu, k čomu prispeli práve spomínané nástroje a rady.

Stránky vášho ranného denníka budú s radosťou sledovať vaše pokroky – možno ho považovať za akúsi záchrannú sieť pre vaše sny. Takzvané stretnutia s umelcom vo svojom vnútri vnímajte ako dobrodružstvá, ktoré budete raz do týždňa sami zažívať a vďaka ktorým sa budete utvrdzovať v predstave, že svet je príjemné miesto. Platí, že tieto dva nástroje spolu výrazne prispievajú k dosiahnutiu vytúženej zmeny. To, ako menia nespokojných ľudí na šťastných, mám možnosť sledovať už viac ako tridsať rokov.

„Čo hovorím na písanie ranného denníka?“ odpovedal mi na moju otázku protiotázkou jeden scenárista. „Baví ma to. A navyše mám pocit, že si ma v akomsi zmysle slova obľúbil, pretože odkedy si ho vediem, napísal som už scenáre k trinástim celovečerným filmom.“

Ranný denník vám môže pripadať ako milujúci – a verný – priateľ, ktorý vás nenápadne mení tak, aby ste konečne konali vo svojom najlepšom záujme a aby ste viac neboli posadnutí sami sebou, ale verili si. Vzhľadom na to, že umelci sme prirodzene všetci, chceme všetci aj neustále niečo vytvárať a trúfame si umelcami sa aj nazývať a ako umelci žiť.

Julia Cameronová

Túto knihu by som chcela venovať Markovi Bryanovi, ktorý trval na tom, aby som ju napísala, pri jej písaní mi pomáhal a s ktorým som sa počas tohto procesu radila. Bez neho by jednoducho nevznikla.



ÚVOD

Keď sa ma ľudia pýtajú, čím sa živím, väčšinou odpoviem: „Som scenáristka a režisérka a vediem kurzy tvorivosti.“

Všetkých zaujme posledné spomenuté.

„Ako sa dá vyučovať tvorivosť?“ zaujíma ich to, pričom im na tvári vidím, že sa v nich mieša nedôvera k tejto predstave so zvedavosťou.

„Nedá sa to,“ odpovedám vždy. „Učím ľudí, aby v sebe tvorivosť sami *prebudili*.“

„Fíha! Myslíte tým, že tvorivý je každý človek?“ pýtajú sa ďalej a mne je jasné, že v tejto chvíli v nich už zápasí nedôvera s nádejou.

„Áno.“

„Naozaj tomu veríte?“

„Áno.“

„A ako to teda dosiahnete?“

Presne o tom je táto kniha. Už viac ako desať rokov vediem duchovne zamerané kurzy, v rámci ktorých sa pokúšam prebudiť v účastníkoch ich vlastnú tvorivosť. Učím ľudí, ktorí sa venujú nejakému druhu umenia, ale aj takých, ktorí sa umeleckej činnosti nevenujú. Sú medzi nimi maliari, režiséri, ženy v domácnosti či právnici – jednoducho všetci, ktorí chcú prostredníctvom nejakej umeleckej činnosti začať viac využívať svoju tvorivosť, alebo všeobecne povedané takí, ktorí sa chcú naučiť umeniu viesť tvorivý

„Prvotnú
predstavivosť
vnímam ako
životnú silu.“

SAMUEL TAYLOR
COLERIDGE

.....

život. Keď nástroje, ktoré som objavila, vymyslela či vytušila, alebo mi ich niečo vnuklo, využívam, učím o nich svojich študentov alebo sa s nimi o ne delím, vnímam, že prekážky v ich živote miznú a ich životy sa menia. Presne to sa stane, keď veľkej tvorivej sile dovolíte, aby vám pomohla objaviť a prebudiť v sebe tvorivé schopnosti.

„Veľká tvorivá sila? To znie ako meno nejakého indiánskeho boha. Príliš kresťansky. Alebo ako meno nejakej postavy z New Age. Znie to príliš...“ Hlúpo? Banálne? Strašidelne? Viem. Pokús-

„Aby človek naplnil svoj
osud, musí sa stať tým,
čím sa má stať.“

PAUL TILLICH

„Ja sám nerobím
nič. Všetko
prostredníctvom mňa
robí Duch Svätý.“

WILLIAM BLAKE

te sa to vnímať ako akési cvičenie tolerantnosti a jednoducho si len povedzte: „Tak dobre. Milá veľká tvorivá sila, nech si *čokoľvek*, chcem pokračovať,“ a pokračujte v čítaní. Pokojne sa s myšlienkou o existencii tejto sily pohrajte, a keď sa vám podarí prebudiť v sebe tvorivosť, možno ju nejako využijete vo svoj prospech.

Vzhľadom na to, že cesta umelca je v podstate duchovná cesta, na ktorú sa vydávame a vedie nás po nej práve tvorivosť, používam v tejto knihe slovo Boh. Je možné, že na niektorých čitateľov to bude pôsobiť rušivo a bude to v nich

vyvolávať dávne, prekonané, nepríjemné, ba dokonca neuveriteľné predstavy o Bohu, ktoré im dospeli od malička vštepovali. Preto vás prosím, aby ste ju čítali s otvorenou myslou a otvoreným srdcom.

Uvedomte si, že aby ste cestu umelca zvládli, žiadneho Boha – nech už si pod týmto slovom predstavujete čokoľvek – na to nepotrebuje. Niektoré bežne rozšírené predstavy vás v tejto súvislosti môžu dokonca brzdiť. Preto je dôležité, aby ste si z nich nevytvorili ďalšiu prekážku.

Vždy keď v tejto knihe natrafíte na slovo Boh, môžete ho nahradiť napríklad slovným spojením *cielené pozitívne vedenie* (v angl. Good Orderly Direction, pozn. prekl.) alebo *usmernený prúd pozitívnej energie*. Skrátka, nejde tu o nič iné ako o tvorivú energiu. Slovo *Boh*, ako zastrešujúci pojem rôznych predstáv o tvorivej energii, radi používajú mnohí z nás, ale rovnako nám

môžu poslúžiť aj slová ako *bohyňa, myseľ, vesmír, zdroj* či *vyššia sila*... Nie je dôležité, ako ju nazveme, ale to, aby sme sa pokúsili začať ju využívať. Z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že mnohí moji klienti ju spočiatku celkom výstižne vnímajú ako akýsi duchovný „náboj“.

Na prúd pozitívnej energie sa najrýchlejšie správne napojíme prostredníctvom jednoduchých vedeckých metód, konkrétne pokusu a pozorovania. Cieľom tejto knihy nie je tento prúd definovať, opisovať ani o ňom diskutovať. Na to, aby ste mohli využívať elektrinu, nemusíte byť odborníkmi na fyziku.

Ak však s takýmto pomenovaním prúdu pozitívnej energie nie ste stotožnení, nepoužívajte ho. Zároveň platí, že kým si preň ne nájdete označenie, ktoré by dokonale vystihovalo vašu skúsenosť, nemusíte ho pomenovať vôbec. Rovnako je dôležité, aby ste svoju vieru nepredstierali. Je úplne v poriadku, ak ostanete ateistom alebo agnostikom – hoci aj celý život. Vďaka radám a nástrojom v tejto knihe môžete napriek tomu dosiahnuť zásadné zmeny.

Za tých tridsať rokov sa na mňa obrátili hrnčiari, fotografi, básnici, scenáristi, tanečníci, spisovatelia, herci aj režiséri, ľudia, ktorí vedeli len to, kým sa kedysi chceli stať, alebo túžili byť tvorivejší. Videla som zablokovaných maliarov, ako začali znovu maľovať. Zlomených básnikov, ako začali hovoriť bohatým jazykom. Alebo zmrzačených, ochromených a krivajúcich spisovateľov, ako víťazne prebehli cez cieľovú pásku, držiac v rukách konečné verzie svojich diel. Aj vďaka tomu dnes nielen verím, ale som presvedčená, že bez ohľadu na to, koľko máte rokov, na akú životnú dráhu ste sa vydali a či sa nejakej umeleckej činnosti venujete profesionálne, „len“ vo voľnom čase alebo je to iba váš sen, nikdy nie je príliš neskoro (a nie je to ani sebecké či hlúpe) na to, aby ste začali pracovať na svojej tvorivosti. Nástroje z tejto knihy využíval aj jeden päťdesiatročný účastník môjho kurzu, ktorý „vždy chcel písať“. Dnes je z neho oceňovaný dramatik. Iný študent, povoláním sudca, si zas vďaka nim splnil svoj celoživotný sen a začal sa venovať sochárstvu. Nie všetci, ktorí absolvujú tento kurz, sa stanú umelcami „na

plný úväzok“. Pravdou však je, že mnohí profesionálni umelci priznávajú, že sa vďaka tomu stali tvorivejšími aj mimo práce.

Na základe vlastnej skúsenosti – a skúseností mnohých iných, ktorí sa o ne so mnou podelili, som sa utvrdila v názore, že tvorivosť je daná každému. Pochopila som, že kráčanie cestou umelca je proces prirodzený a zároveň magický, podobne ako kvitnutie kvetu navrchu štihlej zelenej stonky, a že niekedy ho neprirodzené brzdia rôzne prekážky. Uvedomila som si aj to, že nadviazanie kontaktu so spomínanou duchovnou silou je jednoduché a priame.

*„Prečo by malo byť
slovo ‚Boh‘ podstatné
meno? Prečo by to
nemohlo byť sloveso...
ten najaktívnejší
a najdynamickejší
slovný druh?“*

MARY DALYOVÁ,
TEOLOGICKÁ

Ak vašu tvorivosť niečo obmedzuje – čo sa vo väčšej či menšej miere deje každému z nás – je možné, ba dokonca i pravdepodobné, že vedomým využívaním nástrojov v tejto knihe sa vám ju podarí aspoň čiastočne odblokovať. Podobne ako sa pri cvičení hathajogy mení vaše vedomie, bude sa to diať rovnako pri vypracovávaní cvičení a úloh v tejto knihe, napriek tomu, že budete „len“ písať a „hrať sa“. Keď to budete robiť, skôr či neskôr sa vo vašom živote niečo zásadne zmení,

a to bez ohľadu na to, či tomu budete veriť alebo nie a či to budete nazývať duchovným prebudením alebo nie.

Skrátka, dôležitejšie ako ovládanie teórie je jej praktické využitie, teda vytváranie „cestičiek“, ktoré umožnia prúdiť tvorivým silám vo vašom vedomí. Keď sa vám to už raz podarí, tvorivé schopnosti sa vo vás prebudia a prejavia. Tvorivosť je v istom zmysle podobná krvi. Tá prúdi v našom fyzickom tele, zatiaľ čo tvorivosť v tom duchovnom, pričom ani jednu z nich sme nemuseli cielene objaviť či vymyslieť.

MOJA CESTA

Kurzy tvorivosti som začala viesť v New Yorku, a to preto, lebo ma konkrétni ľudia presvedčili. Ako som tak raz kráčala dláždenou

ulicou zaliatou krásnym popoludňajším slnkom vo štvrti West Village, zrazu mi napadlo, že by som mala začať učiť ľudí alebo skupiny ľudí, ako v sebe prebudiť tvorivosť. Možno takéto želanie v duchu vyslovil niektorý z okoloidúcich. Som si istá, že zďaleka najviac umelcov so zablokovanou aj prebudenou tvorivosťou – viac ako kdekoľvek inde v Amerike – žije práve vo štvrti Greenwich Village.

Možno si niekto, kto tou ulicou vo West Village vtedy prechádzal súčasne so mnou, v duchu povedal: „Potrebujem v sebe prebudiť tvorivosť.“

„Viem, ako na to,“ možno som zareagovala ja a vzala tohto človeka za slovo. V živote som od svojho vnútorného hlasu dostávala množstvo ráznych pokynov. Ja to volám *vojenské rozkazy*.

Zároveň som si v tej chvíli uvedomila, že viem, ako pomôcť iným prekonať prekážky, ktoré im bránia byť tvoriví. Cítila som, že sa tomu musím začať venovať a organizovať kurzy, v ktorých sa podelím o všetko, čo som sa sama naučila.

Kde sa to všetko vo mne vzalo?

V januári roku 1978 som prestala piť. Nikdy som si nemyslela, že by som sa vďaka alkoholu mohla stať spisovateľkou. Keď som sa s tým však pokúšala prestať, zrazu ma premohol strach, že ak sa mi to podarí, nebudem už schopná napísať ani riadok. Pitie alkoholu a písanie kníh som vtedy vnímala ako aktivity, ktoré patria k sebe, podobne ako sa k sebe hodia škótska whisky a sóda či minerálka. Najťažšie pre mňa vždy bolo prekonať strach a začať písať. Vtedy mi šlo o čas. Snažila som sa písať čo najrýchlejšie, aby som všetko napísala ešte predtým, ako sa začnú prejavovať účinky alkoholu, myseľ sa mi zahmlí a moja tvorivosť sa „vypne“.

V tridsiatke, keď som zo dňa na deň prestala piť a dostala vlastnú kanceláriu vo filmovom štúdiu Paramount, mala som za sebou celú kariéru postavenú na takomto spôsobe fungovania tvorivosti. Vtedy sa vo mne prebúdza len občas a nepravidelne – akoby bola

*Keď sa štetec v ruke
nesnažíme ovládať,
vytvorí niečo, čo
by sme vedome
nedokázali.*

ROBERT MOTHERWELL

v kľúčoch. Bola cielená, existovala len na podnet mojej vôle a ega, akoby bola v službách iných. Keď sa objavila, bolo to nárazové – „striekala“ zo mňa ako krv z poškodenej krčnej tepny. Za desať rokov písania som sa naučila do tejto činnosti vrhať bezhlavo a napriek všetkému dať na papier vždy všetko, čo mi napadlo. Vtedy som si myslela, že ak je tvorivosť naozaj duchovná vlastnosť, je to len v zmysle ukrižovania. Písala som, ale zároveň som pri tom trpela. Vo vnútri som krvácala.

Umelec by mal byť skromný. Možno ho totiž vnímať ako akýsi komunikačný kanál.

PIET MONDRIAN

.....

Ak by som v písaní takýmto škodlivým spôsobom pokračovala, som si istá, že by to tak bolo doteraz. V týždni, keď som prestala piť, som mala napísať dva články do jedného celoštátneho časopisu a jeden filmový scenár a uvedomila som si, že som od alkoholu závislá a že sa tejto závislosti sama nezbavím.

Zároveň som si vtedy hovorila, že ak byť triezva znamená, že už viac nebudem tvorivá, potom prestať piť nechcem. Na druhej strane mi bolo jasné, že alkohol môže zabiť mňa aj moju tvorivosť. Vedela som, že sa musím naučiť písať aj keď som triezva, alebo s písaním nadobro skončiť. Na svoju duchovnú cestu som teda nevykročila preto, že by som bola odvážna, ale preto, lebo som musela – inak povedané, bola som donútená nájsť nový spôsob, ako tvoriť. A učiť som sa začala práve vtedy.

Svoju tvorivosť som sa naučila podriaďovať výlučne jedinému bohu, v ktorého som dokázala veriť – bohu tvorivosti alebo životnej sile, ktorú Dylan Thomas nazval „silou, ktorá prúdi stonkou rastliny a premieňa sa na kvet“. Okrem toho som sa naučila dať tvorivosti voľný priebeh a nechať ju v sebe pôsobiť bez akýchkoľvek zásahov. Naučila som sa tiež počúvať ju a písať, čo mi „diktuje“. Inak povedané, naučila som sa nechať sa ňou pri písaní viesť a nepísať tak, akoby som vymýšľala plán výroby atómovej bomby. Odrazu pre mňa táto činnosť nebola taká náročná a prestala mi škodiť.

Dnes už na písanie nemusím mať „náladu“. Nemusím skúmať svoje emócie, aby som zistila, či mám tvorivosť „zapnutú“.