

**JULIA CAMERON**



**O CAMINHO  
DO ARTISTA**



**DESPERTE SEU POTENCIAL CRIATIVO  
E ROMPA SEUS BLOQUEIOS**



**A BÍBLIA DA CRIATIVIDADE  
4 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS**

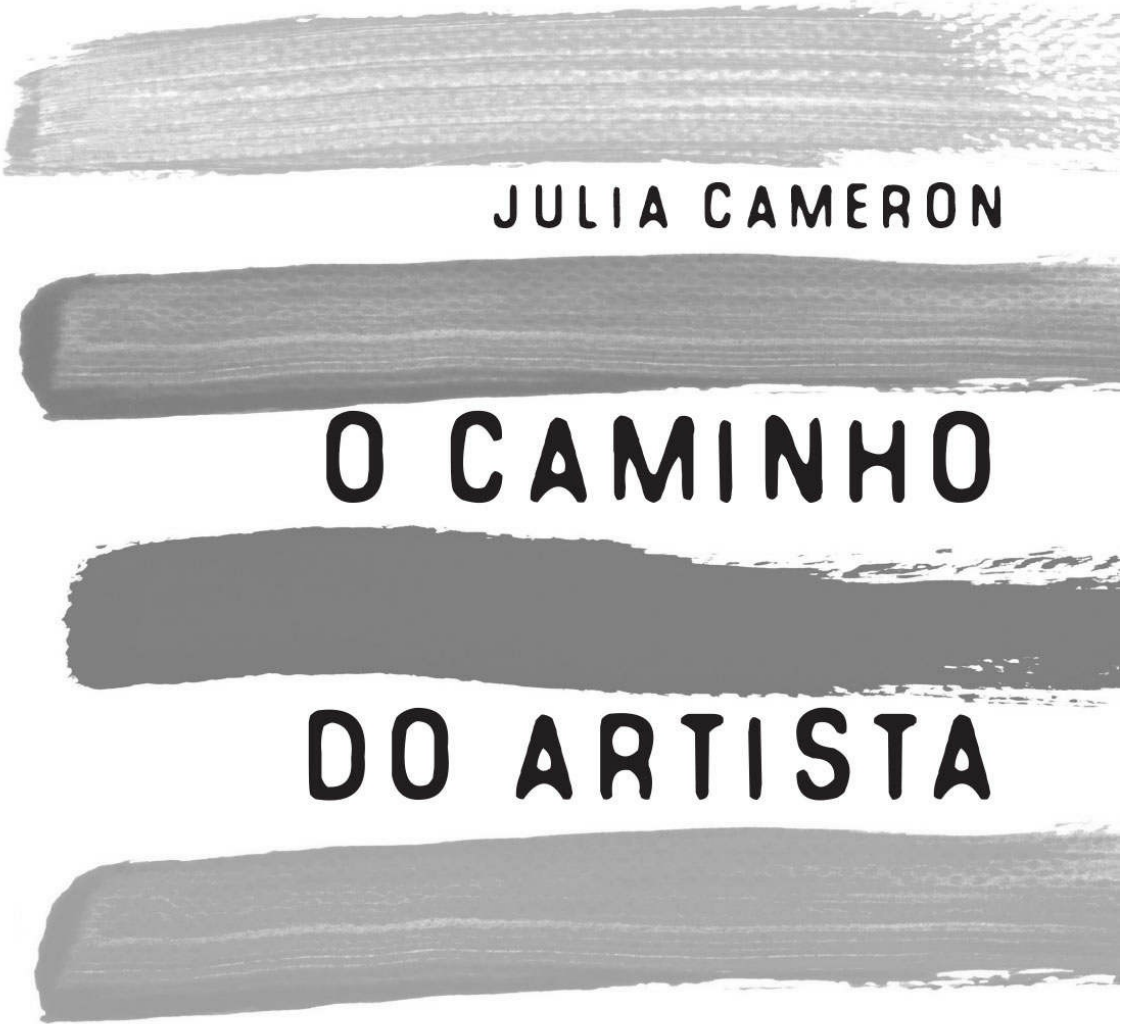


**SEXTANTE**



**O CAMINHO  
DO ARTISTA**





JULIA CAMERON

**O CAMINHO  
DO ARTISTA**



SEXTANTE

Título original: *The Artist's Way*

Copyright © 1992, 2002 por Julia Cameron  
Copyright da tradução © 2017 por GMT Editores Ltda.

Esta edição foi publicada em acordo com Susan Schulman Literary Agency, Nova York, por meio da A.C.E.R. Agencia Literaria, Espanha.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

*tradução:* Leila Couceiro

*preparo de originais:* Livia de Almeida

*revisão:* Hermínia Totti e Luis Américo Costa

*diagramação:* Valéria Teixeira

*capa:* Opalworks

*adaptação de capa:* Ana Paula Daudt Brandão

*adaptação para e-book:* Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

C189c

Cameron, Julia

O caminho do artista [recurso eletrônico] / Julia Cameron; [tradução de Leila Couceiro]. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2017.  
recurso digital

Tradução de: The Artist's Way

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

Apêndice

ISBN 978-85-431-0555-0 (recurso eletrônico)

1. Criatividade. 2. Manuais, guias, etc. 3. Livros eletrônicos. I. Couceiro, Leila. II. Título.

17-43413

CDD: 153.35

CDU: 159.954

---

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.  
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo  
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)

[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)

Este livro é dedicado a Mark Bryan.  
Ele insistiu para que eu o escrevesse e  
me ajudou a dar sua forma final.  
Sem ele, esta obra não existiria.

# Sumário

[Apresentação](#)

[Introdução](#)

[Elettricidade espiritual: princípios básicos](#)

[Ferramentas básicas](#)

[SEMANA 1 Recuperando o senso de segurança](#)

[SEMANA 2 Recuperando o senso de identidade](#)

[SEMANA 3 Recuperando o senso de poder](#)

[SEMANA 4 Recuperando o senso de integridade](#)

[SEMANA 5 Recuperando o senso de possibilidade](#)

[SEMANA 6 Recuperando o senso de abundância](#)

[SEMANA 7 Recuperando o senso de conexão](#)

[SEMANA 8 Recuperando o senso de força](#)

[SEMANA 9 Recuperando o senso de compaixão](#)

[SEMANA 10 Recuperando o senso de autoproteção](#)

[SEMANA 11 Recuperando o senso de autonomia](#)

[SEMANA 12 Recuperando o senso de fé](#)

[Epílogo](#)

[Perguntas e respostas sobre \*O caminho do artista\*](#)

[Guia para grupos criativos](#)

[Apêndice](#)

[Agradecimentos](#)

[Leituras sugeridas](#)

# Apresentação

*A arte é uma transação espiritual*

**A**rtistas são visionários. Praticamos uma forma de fé, enxergando um objetivo criativo que reluz a distância e seguindo em sua direção. Muitas vezes ele é visível para nós, mas não para os outros à nossa volta. Nem sempre lembramos, mas é nossa obra que cria o mercado, e não o mercado que cria nossa obra. Às vezes somos chamados a peregrinar em nome da arte e duvidamos desse chamado, mas mesmo assim o atendemos.

Estou escrevendo em uma mesa de laca chinesa, diante de uma janela com vista para o rio Hudson. Moro no Upper West Side, em Manhattan – um país por si só –, onde trabalho transpondo peças musicais das páginas para o palco. Estou aqui porque a “arte” me chamou. Obediente, eu vim.

Manhattan deve ser o lugar que tem a maior concentração de artistas nos Estados Unidos. Na parte onde moro, eles estão em cada esquina; já fazem parte da paisagem. Escrevo o livro, olho para as luzes da cidade, reflito e concluo que Manhattan também me conhece a fundo. Componho melodias num piano a 10 quadras de onde o compositor Richard Rodgers, ainda rapaz, conheceu Larry Hart, o jovem baixinho que se tornaria seu grande parceiro artístico. Juntos, eles conseguiriam sonhar mesmo nas piores circunstâncias.

Meu apartamento fica em Riverside Drive, bem na ponta estreita da ilha. A Broadway está a apenas um quarteirão atrás de mim. Observo o rio, agora negro ao pôr do sol, que pinta faixas coloridas no céu. O rio é largo e escuro, e em dias de vento forte – são muitos – a água fica agitada, repleta de marolas com espuma branca. Determinados, rebocadores vermelhos avançam rio abaixo ou acima, puxando enormes barcaças. Manhattan é um porto – e um

desembarcadouro de sonhos.

Este lugar transborda de sonhadores. Todo artista sonha, e chegamos aqui carregando esses anseios. Nem todos andam de preto ou fumam e bebem sem parar, protagonizando um romance barato que conta a história de suas vidas difíceis em prédios residenciais sem elevador, repletos de desejos e baratas, em bairros tão ruins que até os ratos já se mudaram de lá. Essa visão está equivocada. Assim como as baratas, os artistas estão por toda parte, dos cortiços às coberturas de luxo – no meu prédio, além de mim, com o piano e a máquina de escrever, há uma cantora de ópera. Os garçons da vizinhança são quase sempre atores, e as jovens lindas que servem as mesas são bailarinas de verdade.

Esta tarde tomei uma xícara de chá no Edgar's Café, cujo nome homenageia o escritor Edgar Allan Poe, que morou em Manhattan e morreu no Bronx, ao norte da cidade. Já espiei as janelas do apartamento térreo de Leonard Bernstein no Edifício Dakota, e tenho uma sensação ruim toda vez que passo pela entrada em arco do prédio onde John Lennon foi assassinado. Moro a menos de um quarteirão da área frequentada por Duke Ellington, e no bairro há uma rua batizada em sua homenagem. Manhattan é uma cidade cheia de fantasmas. O poder criativo circula por desfiladeiros verticais, assim como outros poderes.

Foi aqui que comecei a ensinar o Caminho do Artista. Fui “chamada” a ensinar e atendi ao chamado com alguma relutância. Pensei: *E como fica a minha arte?* Na época, eu ainda não havia descoberto que costumamos praticar aquilo que pregamos; que, ao desbloquear a criatividade dos outros, eu também desbloquearia a minha; e que, como todo artista, eu me desenvolveria muito mais facilmente caso estivesse ao lado de pessoas que dão os mesmos saltos de fé que eu. Quando recebi meu chamado, não imaginava quantas coisas boas o trabalho de professora traria a mim e aos outros.

Em 1978 comecei a ensinar artistas a “eliminar seus bloqueios” e a se “reerguer” após uma queda criativa. Eu mostrava a eles os métodos que aprendi com minha prática e dizia frases incentivadoras como: “Lembre-se, há uma energia criativa querendo se expressar através de você”; “Não julgue

seu trabalho ou a si mesmo. Você pode aperfeiçoá-lo depois”; “Deixe que Deus trabalhe através de você”.

Meus métodos eram simples, e os alunos, poucos, mas nos 10 anos seguintes as ferramentas de trabalho e o número de estudantes cresceram de forma sólida e consistente. No início, quase todos os meus alunos eram artistas que sofriam de bloqueio criativo – pintores, poetas, ceramistas, escritores, cineastas, atores e outros que gostariam de ser mais criativos na vida pessoal ou em alguma forma de arte. Eu ensinava da maneira mais simples possível porque é assim que as coisas acontecem. A criatividade é como capim – volta a crescer com um mínimo de cuidado. Eu ensinava meus alunos a fornecer nutrientes básicos a seu espírito criativo e o estímulo necessário para mantê-lo alimentado. Os alunos respondiam produzindo livros, filmes, pinturas, fotografias e muito, muito mais. Faziam propaganda boca a boca do meu curso, e com isso minhas turmas viviam cheias.

Ao mesmo tempo, continuei praticando minha arte. Escrevi peças, romances e filmes. Criei roteiros de longas-metragens, programas de TV e contos. Escrevi poesias e fiz até arte performática. Com meu curso, eu mesma aprendi a usar novas ferramentas criativas, produzi mais artigos sobre criatividade e, atendendo à insistência do meu amigo Mark Bryan, reuni o material usado nas aulas para transformá-lo em livro.

Em certo momento, Mark e eu nos sentamos lado a lado para imprimir e organizar os textos que fariam parte do livro que eu enviaria a quem precisasse de ajuda. Nesse processo artesanal, nós o enviamos pelo correio para umas mil pessoas, que por sua vez fizeram cópias e as repassaram aos amigos. Começamos a ouvir histórias incríveis de recuperação: pintores voltando a pintar, atores voltando a atuar, diretores voltando a dirigir e pessoas comuns ouvindo um chamado inesperado. Algumas tiveram revelações súbitas e outras passaram por um despertar mais lento.

Jeremy P. Tarcher, um editor muito conhecido na área de criatividade e potencial humano, leu um esboço do livro e decidiu publicá-lo. Organizei-o como um programa de 12 semanas – cada seção lidando com um tema específico. Este livro que você tem nas mãos é o resultado de 12 anos de prática como professora e 20 fazendo arte nas mais diversas formas. No

início, chamei-o de *Healing the Artist Within* (Curando o artista que há dentro de você). Por fim, depois de muita reflexão, decidi chamá-lo apenas de *O caminho do artista*. O livro explicava e explorava a criatividade como uma questão espiritual. Passei a testemunhar meus próprios milagres.

Eu viajava muito para dar aulas e divulgar o livro, e nas sessões de autógrafo e outras aparições públicas comecei a ser presenteada com CDs, livros, vídeos e cartas transmitindo mensagens como: “Usei seus métodos e criei isto. Muito obrigado!” O elogio mais frequente era: “Seu livro mudou a minha vida.” E eu ouvia isso tanto de artistas desconhecidos quanto de famosos, tanto em cidades pequenas quanto em metrópoles. Usando as ferramentas que lhes apresentei, pintores superaram o bloqueio e foram selecionados para exibir sua obra em grandes exposições. Escritores que haviam parado de escrever voltaram a criar e chegaram a receber prêmios Emmy ou Grammy por seu trabalho. Eu me sentia humilde diante do poder de Deus, o Grande Criador, capaz de restaurar a força, a vitalidade e a inspiração de caminhos criativos tão individuais, diversos e divergentes. Uma mulher de 50 e poucos anos, escritora com bloqueio criativo, acabou se tornando uma dramaturga premiada. Um músico que passara muitos anos apenas como instrumentista de apoio de outras bandas concebeu e executou um álbum solo considerado uma obra-prima. Sonhos antigos começaram a florescer em todo lugar que o Grande Criador tocava com sua mão de jardineiro. Recebi agradecimentos que deveriam ser dirigidos mais apropriadamente a Deus. Servi apenas como um canal para revelar que Ele ama os artistas e ajuda aqueles que se abrem à criatividade.

De artista a artista, de mão em mão, *O caminho do artista* começou a se espalhar. Soube de grupos criativos que se formaram nas florestas do Panamá, no interior da Austrália e na redação do *The New York Times*. Nos preceitos criativos deste livro, grupos druidas, sufis e budistas encontravam algo em comum. Com a internet, formaram-se grupos de discussão ou, como eu os chamo, “aglomerados”, que eram como grandes plantações que se expandiam até a Inglaterra, a Alemanha e depois a Suíça, com integrantes de um grupo de estudos junguiano. Assim como a vida, *O caminho do artista*, que passou a ser chamado de “movimento”, avançou de forma obstinada e voraz.

Proliferaram artistas que ajudavam uns aos outros. Obras de arte surgiram e carreiras decolaram e se consolidaram. Fui uma feliz testemunha de tudo isso.

Soubemos que o livro estava sendo usado em hospitais, presídios, universidades, centros de desenvolvimento do potencial humano e, muitas vezes, por terapeutas, médicos, grupos de portadores do vírus HIV e programas de assistência a mulheres vítimas de violência doméstica. Isso sem falar em estúdios de artes plásticas, seminários de teologia, conservatórios de música. Com base no boca a boca, o livro era passado de mão em mão, de coração a coração, de artista a artista, como medida de primeiros socorros. Como um jardim milagroso, ele continuou crescendo. E ainda cresce. Há pouco tempo recebi pelo correio um livro recém-publicado por um leitor meu, junto com uma carta de agradecimento.

Desde que foi publicado pela primeira vez, em 1992, *O caminho do artista* foi traduzido para 20 idiomas, sendo ensinado e recomendado em toda parte – de jornais de grande circulação a museus, de institutos sem fins lucrativos a estúdios musicais. Grupos de leitores se reúnem em igrejas e centros de cura, da América Central ao deserto australiano. Já falei que muitos psicólogos usam meu livro em terapias de grupo? É verdade. As pessoas são “curadas” porque a criatividade é saudável – e, ao praticá-la, elas alcançam seu eu superior. Todos somos maiores do que podemos conceber.

Eu queria que *O caminho do artista* fosse como o programa dos 12 passos dos Alcoólicos Anônimos, praticamente sem líderes, autodidata, crescendo mediante a ausência de um controle central, expandindo-se por meio de uma série natural de avaliações pessoais. Meu lema era: “O processo irá proteger, guiar e corrigir a si mesmo contra abusos.”

Quando ultrapassamos a marca de 1 milhão de exemplares vendidos, meu receio era não ter mais o tempo e a privacidade necessários para criar minha arte, pois sem essa experiência pessoal eu não poderia continuar ajudando os outros. Como eu conseguiria escrever um novo livro sem ter nenhuma ideia nova a ensinar? Pouco a pouco, me recolhi à solidão do meu laboratório pessoal de criatividade – o local silencioso e tranquilo dentro de mim onde posso criar e aprender com essa prática. Cada obra minha me ensinou o que eu deveria ensinar aos outros. Cada ano que trabalhei me ensinou que a

criatividade era uma obra aberta. Não havia limite, embora o crescimento se desse de forma lenta. A fé era um ingrediente necessário.

Comecei a escrever livros curtos e específicos com a intenção de desarmar os perigos reais que cercam quem tenta levar uma vida criativa saudável e tranquila. Escrevi *The Right to Write* (O direito de escrever), *Supplies* (Suprimentos) e outros guias mais singelos, como *The Artist's Date Book* (O caderno de notas do artista), *The Artist's Way – Morning Pages Journal* (O caminho do artista – páginas matinais), além de livros de orações criados para transmitir segurança e bem-estar a quem desbrava o caminho criativo. Embora a arte seja um caminho espiritual, é melhor trilhá-lo com outros peregrinos. As pessoas escutaram minha mensagem.

Quanto a mim, um romance, uma coletânea de crônicas e três peças de teatro se materializaram enquanto eu publicava 17 livros de não ficção e continuava dando aulas. Meus alunos ganharam prêmios, e eu também. A revista *Utne Reader* considerou *O caminho do artista* uma obra-prima e meus livros continuaram aparecendo nas listas de mais vendidos no mundo inteiro.

As coisas aconteceram tão rápido que me senti atordoada, confusa e sobrecarregada. Chega a ser irônico que um escritor experiente tenha cada vez mais dificuldade para seguir sua inclinação natural: sentar-se sozinho para escrever por horas a fio.

Nesse momento, minhas páginas matinais foram uma fonte valiosa e permanente de orientação. Elas me aconselhavam a ficar sozinha comigo mesma e também a buscar a companhia de outros artistas que, como eu, acreditavam estar sendo guiados pelo Grande Criador. Poderes superiores estão à nossa disposição sempre que precisamos de auxílio. Devemos estar sempre prontos a pedir ajuda, ter a mente aberta e estar dispostos a acreditar, apesar de todas as dúvidas. A criatividade é um ato de fé, e precisamos ser leais a essa fé, estar dispostos a compartilhá-la para ajudar os outros e para receber ajuda em troca.

Da minha janela, diante do rio Hudson, avisto uma grande ave voando alto. Faz dias que vejo essa ave enfrentando os ventos furiosos que formam uma corrente ao redor da ilha de Manhattan. É grande demais para ser um falcão e não parece uma gaivota. Mais ao norte, o vale do Hudson está repleto

de águias. Mal posso acreditar que estou vendo uma agora, mas ela parece saber exatamente que é uma águia. Ela não diz o seu nome. Ela o representa. Talvez, na condição de artistas, sejamos como esses pássaros, confundidos por nós mesmos e pelos outros, como se pertencêssemos a outra espécie, sendo levados pela corrente dos nossos sonhos, caçando nos desfiladeiros do comércio algo que enxergamos do alto. Para os artistas, usar as asas e fazer uma oração são procedimentos de rotina. Precisamos confiar no nosso processo e olhar muito além dos resultados.

Ao longo dos séculos, os artistas falaram muito sobre inspiração, acreditando que Deus ou algum anjo se comunicava com eles. Na nossa era, é raro que alguém ainda fale da arte como uma experiência espiritual. Mesmo assim, a experiência central da criatividade é mística. Ao abrir a alma para o que deve ser feito, encontramos o autor de toda a Criação.

Artistas trabalham duro. Temos uma devoção monástica à nossa obra. Assim como os monges, alguns de nós terão visões grandiosas e outros trabalharão pelo resto de seus dias vendo a glória de longe, ajoelhados na capela. Por isso, oramos. A fama virá para alguns. A honra visitará todos os que se esforçam. Como artistas, vivenciamos o fato de que Deus está nos detalhes. Realizando nossa arte, levamos uma vida artística. E, levando uma vida artística, somos tocados pela mão do Criador.

# Introdução

Quando as pessoas me perguntam o que eu faço para viver, geralmente respondo: “Sou escritora e dou aulas de criatividade.”

A última parte é a que mais desperta interesse.

“Como você consegue ensinar criatividade?”, querem saber, com uma expressão de desconfiança e curiosidade.

“Não consigo”, respondo. “Eu ensino as pessoas a *se permitirem* ser criativas.”

“Ah! Você está dizendo que qualquer pessoa pode ser criativa?”

Nesse momento, surge um conflito entre a incredulidade e a esperança.

“Sim.”

“Você *realmente* acredita nisso?”

“Acredito.”

“Então, como faz para ensinar?”

Este livro é o que eu faço. Por mais de uma década, tenho realizado um workshop com o intuito de ajudar as pessoas a liberar sua criatividade. Dei aulas para artistas e não artistas, pintores e cineastas, donas de casa e advogados – qualquer um que estivesse interessado em viver de maneira mais criativa mediante a prática de alguma forma de arte; mais do que isso, qualquer um que estivesse interessado em praticar a arte de viver de forma criativa. Ao engajar o Grande Criador na descoberta e na recuperação dos nossos poderes criativos, vi bloqueios se desfazerem e vidas se transformarem enquanto eu usava, ensinava e compartilhava os métodos de trabalho que

descobri, elaborei, intuí ou aprendi.

*Considero o Poder Vivo a imaginação primária.*

SAMUEL TAYLOR COLERIDGE

“O Grande Criador” parece um conceito cristão ou esotérico demais para você? Tudo bem, sem problemas. Mas tente simplesmente aceitar a ideia como forma de manter a mente aberta e continue lendo. Permita-se experimentar a possibilidade de existir de fato um Grande Criador e de que talvez isso seja útil para desbloquear sua criatividade.

Como *O caminho do artista* é, em essência, uma jornada espiritual, iniciada e praticada por meio da criatividade, este livro usa muitas vezes a palavra *Deus*. Essa escolha pode incomodar alguns leitores – pode lembrá-los de conceitos antiquados, desagradáveis ou mesmo inconcebíveis sobre Deus, dependendo de como foram educados para compreendê-lo. Mas, por favor, mantenha a mente aberta.

*O homem é instado a fazer de si mesmo aquilo que deve se tornar para cumprir o seu destino.*

PAUL TILLICH



*Eu mesmo não faço nada. O Espírito Santo realiza tudo através de mim.*

WILLIAM BLAKE

Lembre-se de que, para ter sucesso nesse caminho, não é preciso acreditar em nenhum conceito de Deus. Na verdade, muitas dessas concepções até atrapalham. Não deixe que a semântica se torne mais um problema para você.

Quando a palavra *Deus* for usada nestas páginas, você pode substituí-la por *direção boa e ordenada* ou *fluxo*. Estamos falando de uma energia criativa. *Deus* é a palavra mais usual para muitos de nós, mas também poderia ser

*Deusa, Mente, Universo, Fonte ou Poder Superior.* O importante não é a palavra, e sim o que ela representa. Muitos pensam nessa energia como uma forma de eletricidade espiritual que serve de ponto de partida, uma plataforma de lançamento.

Por meio da abordagem científica de experimentação e observação, é fácil estabelecer uma conexão funcional com o fluxo. Não pretendo explicar, debater ou definir o conceito de fluxo nestas páginas. Ninguém precisa compreender a eletricidade para utilizá-la.

Só chame essa energia de Deus caso se sinta à vontade para fazê-lo. Só lhe dê esse nome caso ela seja útil para definir ou invocar o que você está vivenciando. Não finja acreditar em Deus. Se você for ateu ou agnóstico, tudo bem; utilizando os princípios deste livro, ainda assim terá sua vida transformada.

Já trabalhei com artistas profissionais e com aqueles que sabiam apenas o que sonhavam ser ou desejavam apenas ser mais criativos. Hoje eu não só acredito como tenho certeza de que não importa a idade ou o caminho percorrido, nem se a arte é sua carreira, um hobby ou um simples sonho: nunca é tarde para desenvolver a criatividade. Não se considere egocêntrico, egoísta ou tolo demais por desejar isso. Certa vez tive um aluno de 50 anos que me disse que “sempre quis escrever” e, usando este método, tornou-se um dramaturgo premiado. Um juiz empregou as mesmas ferramentas e realizou o sonho de se tornar escultor.

Nem todos os meus alunos se tornam artistas em tempo integral, e muitos artistas profissionais me contam que o programa aqui proposto desenvolveu sua criatividade e os aperfeiçoou como seres humanos.

Com base na minha experiência – e na de inúmeras outras pessoas que compartilharam suas histórias comigo –, passei a acreditar que a criatividade é nossa verdadeira natureza e que os bloqueios são um entrave nada natural a um processo que é tão normal e milagroso quanto o desabrochar de uma flor. Considero esse processo de fazer contato espiritual muito simples e objetivo.

*Por que “Deus” tem que ser um substantivo? Por que não um verbo...*

## *O mais ativo e dinâmico de todos?*

MARY DALY

Se você sente que está sofrendo um bloqueio criativo – e acredito que, em alguma medida, todo mundo tem essa sensação –, é possível, até provável, que aprenda a criar com mais liberdade ao utilizar as ferramentas oferecidas neste livro. Assim como as posturas de ioga alteram sua consciência quando você está simplesmente alongando o corpo, os exercícios que ensino aqui alteram sua consciência quando você está “simplesmente” escrevendo ou produzindo algo. Pratique-os e a inovação será uma consequência – mesmo que você não acredite nisso nem chame esse processo de despertar espiritual.

Em suma, a prática é mais importante que a teoria. Com ela, você vai abrir caminhos em sua consciência, e é por meio deles que as forças criativas poderão operar. Quando você concorda em abrir esses caminhos, a criatividade emerge. Assim como o sangue é uma realidade do seu corpo físico – e não uma invenção –, a criatividade é uma realidade do seu corpo espiritual – e não fruto da sua imaginação.

## MINHA JORNADA

Comecei a ministrar oficinas de criatividade em Nova York. *Algo me disse* para fazer isso. Eu estava caminhando numa rua de paralelepípedos do West Village, sob um lindo sol de fim de tarde. De repente, simplesmente soube que precisava ensinar a desfazer bloqueios criativos. Talvez tenha sido o desejo de alguém que caminhava perto na hora – por aqui há artistas por todos os lados, fazendo todas as formas de arte, com ou sem bloqueios.

“Preciso acabar com esse bloqueio”, alguém deve ter pensado.

“Sei como resolver seu problema”, é o que talvez eu tenha respondido, pegando a deixa.

Sempre ouvi fortes apelos internos. Ordens de comando, como costumo chamar.

*Quando o pincel começa a trabalhar sozinho, acaba encontrando  
algo que o pintor não conseguiria fazer por si próprio.*

ROBERT MOTHERWELL

De qualquer maneira, de repente senti que sabia acabar com bloqueios criativos e que essa era minha missão, e comecei imediatamente a ensinar as lições que eu havia aprendido.

E de onde vieram essas lições?

Em janeiro de 1978 parei de beber. Nunca achei que a bebida fizesse de mim uma escritora, mas na época achava que a falta dela poderia me fazer parar de escrever. Na minha cabeça, beber e escrever eram atos inseparáveis. Meu truque era superar o medo e mergulhar na escrita. Eu lutava contra o relógio, tentando escrever antes que o álcool enevoasse minha mente e bloqueasse outra vez minha janela de criatividade.

Quando completei 30 anos, eu já tinha um escritório nos estúdios da Paramount. Passei por uma inesperada fase sóbria, mas já tinha toda uma carreira baseada na criatividade motivada pela bebida. Era criativa em espasmos, como um ato de vontade própria, fruto do ego, a mando de outros. Era criativa, sim, mas em jorros, como o sangue saindo de uma artéria cortada. Uma década como escritora e tudo o que eu sabia fazer era me jogar de cabeça, me atirar desesperadamente no que estivesse escrevendo. Nessa fase, a única possível relação entre criatividade e espiritualidade era apenas a semelhança com a crucificação. Eu sentia os espinhos da prosa. Eu sangrava.

Se pudesse ter continuado a escrever daquela forma dolorosa, certamente ainda estaria trabalhando assim. Na semana em que parei de beber, havia acabado de publicar duas matérias em revistas de circulação nacional e concluído o roteiro de um filme. Por outro lado, o álcool havia assumido o controle sobre minha vida.

Eu dizia a mim mesma que, se a sobriedade significava perder a criatividade, então não queria ficar sóbria. Ao mesmo tempo, admitia que a bebida acabaria matando a mim e à minha criatividade. Precisava aprender a escrever sem estar sob a influência do álcool ou então desistir da carreira. Minha espiritualidade começou por força da necessidade, e não da virtude.

Fui obrigada a encontrar um novo caminho criativo. Aí começou meu aprendizado.

Aprendi a entregar minha produção ao único deus em que acreditava: o deus da criatividade, a força de vida que Dylan Thomas chamou de “a força que, através da verde haste, estimula o desenvolvimento da flor”. Aprendi a abrir o caminho para a força criativa trabalhar através de mim. Aprendi a simplesmente ficar diante da página e escrever o que ouvia. A partir daí, o ato de escrever se tornou mais parecido com uma “bisbilhotice” e menos como uma invenção complicada. Não era mais algo traiçoeiro nem explodia mais em cima de mim. Eu não precisava ter vontade de escrever. Não precisava descobrir se estava inspirada. Eu simplesmente escrevia. Não havia negociações. Bom, ruim? Não era da minha conta. Não era *eu* quem estava trabalhando. Deixei de ser uma autora inibida pela minha consciência e passei a escrever livremente.

*A postura do artista é de humildade. Ele é essencialmente um canal.*

PIET MONDRIAN

Em retrospecto, mal acredito que me livrei do drama de ser uma artista sofredora. A verdade é que nada demora tanto a morrer quanto uma ideia ruim, e poucas ideias são piores que os clichês sobre arte. A identidade do artista sofredor é a raiz de muitos males: alcoolismo, promiscuidade, problemas fiscais, agressividade e um comportamento autodestrutivo em assuntos do coração. Todo mundo sabe da fama dos artistas: estão sempre sem dinheiro, são loucos e irresponsáveis. Mas e se eles não precisassem ser assim? Qual seria minha desculpa para agir dessa forma?

A ideia de que eu poderia ser sã, sóbria e criativa me aterrorizava, pois significava que eu era responsável pelo meu futuro. “Quer dizer que, se eu tenho esses dons, preciso usá-los?” Sim.

Na época, a providência divina colocou no meu caminho outro escritor que sofria de bloqueio criativo. Ele começou a trabalhar comigo e eu comecei a trabalhar com ele. Passei a ensinar o que eu estava aprendendo. (Não atrapalhe, não fique no meio do caminho. Deixe que essa energia trabalhe

através de você. Acumule páginas, e não autocríticas.) Com o tempo, ele também começou a romper o bloqueio. Agora éramos dois. Logo encontrei outra “vítima”, dessa vez um pintor. Foi quando percebi que os métodos também funcionavam para artistas visuais.

Fiquei animada. Nos momentos de mais empolgação, imaginei que estava me transformando numa cartógrafa criativa, desenhando um mapa que ajudaria a mim e a quem quisesse me seguir a sair do estado de confusão. Nunca planejei me tornar uma professora. Só sentia raiva por nunca ter tido alguém para me ensinar. Por que coube a mim aprender da maneira mais difícil, por tentativa e erro, dando murro em ponta de faca? Eu achava que os artistas eram mais propensos a receber ensinamentos. Os atalhos e perigos do caminho deveriam estar bem sinalizados.

Esses eram os pensamentos que tomavam conta de mim enquanto eu fazia longas caminhadas vespertinas à margem do rio Hudson, admirando a luz do sol refletida na superfície, imaginando o que escreveria a seguir. Até que recebi as ordens de comando: eu deveria ensinar.

Uma semana depois, recebi uma proposta de trabalho e uma sala de aula no Instituto de Arte Feminista de Nova York – do qual nunca havia ouvido falar. Minha primeira turma – formada por pintores, escritores, poetas e cineastas que sofriam bloqueio criativo – formou-se espontaneamente. Comecei a ensinar-lhes as lições que estão neste livro. Depois da primeira turma, vieram muitas outras, bem como novas lições.

*Deus deve se tornar uma atividade em nossa consciência.*

JOEL S. GOLDSMITH

*O caminho do artista* nasceu como anotações informais sobre os assuntos abordados nas minhas aulas. Eu e meu parceiro Mark Bryan enviávamos esses textos pelos correios a quem se interessasse. À medida que a propaganda boca a boca ia se espalhando, passei a enviar mais e mais cópias dos textos. A quantidade de pacotes enviados crescia, assim como o número de alunos. Por fim, após *muita* insistência de Mark (“Coloque *tudo* no papel. Você pode ajudar muita gente. Isso precisa virar um livro.”), comecei a reunir meus

pensamentos. Eu escrevia e Mark, que na época já era meu parceiro dando aulas e administrando nosso trabalho, apontava o que poderia ser melhorado. Eu escrevia mais, e Mark me mostrava o que ainda havia ficado de fora. Ele me lembrava dos muitos milagres que eu havia testemunhado e que validavam minhas teorias, então insistia que eu também incluísse exemplos. Passei para o papel o que vinha colocando em prática havia uma década.

As páginas que nasceram desse processo funcionam como um mapa para o artista que deseja desfazer seus bloqueios por conta própria. Assim como a ressuscitação boca a boca ou a manobra de Heimlich, as ferramentas deste livro foram criadas para salvar vidas. Por favor, use-as e divulgue-as.

Muitas vezes ouvi coisas como: “Antes do seu curso, eu não conseguia encontrar minha criatividade de jeito nenhum. Os anos de amargura e perda haviam me custado muito. Então, aos poucos, o milagre aconteceu. Voltei à faculdade para me formar em Teatro e, pela primeira vez em muitos anos, estou fazendo testes para um papel. Venho escrevendo com regularidade e, acima de tudo, finalmente me sinto capaz de me considerar um artista de verdade.”

Acho que não consigo transmitir a sensação de testemunhar um milagre, que vivenciei como professora, percebendo a diferença entre o antes e o depois na vida dos alunos. Durante o curso, até a transformação física pode ser surpreendente, o que me faz pensar que o termo *iluminação* é literal. Quando os alunos entram em contato com sua energia criativa, muitas vezes seu rosto começa a brilhar. A mesma atmosfera espiritual intensa que preenche uma grande obra de arte também pode estar presente numa aula de criatividade. De certa forma, como seres criativos, nossas vidas se tornam nossas obras de arte.

# Eletricidade espiritual

## *Princípios básicos*

**P**ara a maioria das pessoas, a ideia de que o criador estimula a criatividade é um pensamento radical. Tendemos a pensar, ou ao menos a temer, que sonhos criativos são egoístas, algo que Deus não aprovaria. Afinal, nosso artista criativo é uma criança interior, propensa a um pensamento infantil. Se nossos pais expressaram dúvida ou não apoiaram nossos sonhos criativos, tendemos a projetar essa mesma atitude na figura de um deus parental. Precisamos alterar esse modo de pensar.

*Esta ópera foi ditada a mim por Deus; eu fui  
apenas um instrumento para colocá-la no papel  
e comunicá-la ao público.*

GIACOMO PUCCINI, ao falar sobre *Madame Butterfly*

Estamos falando aqui de uma experiência espiritual induzida – ou convidada. Refiro-me a esse processo como uma *quiropaxia espiritual*. Executamos determinados exercícios para atingir um alinhamento com a energia criativa do Universo.

Se pensar no Universo como um vasto oceano elétrico onde você está imerso e no qual se formou, abrir-se à criatividade faz com que você deixe de ser alguma coisa à deriva no mar para se transformar numa parte muito mais funcional, consciente e cooperativa daquele ecossistema.

Como professora, muitas vezes sinto a presença de algo transcendente –

uma eletricidade espiritual, digamos assim – e passei a confiar nessa força para transcender meus limites. Quando dizem que sou uma *professora inspirada*, considero esse um elogio bastante literal. Há uma mão superior além da minha nos engajando. Cristo disse: “Sempre que duas ou mais pessoas estiverem reunidas, eu estarei entre elas.” O deus da criatividade parece ter o mesmo sentimento.

*As ideias se derramam sobre mim, vindas diretamente de Deus.*

JOHANNES BRAHMS



*Devemos aceitar que este pulso criativo dentro de nós  
é o próprio pulso criativo de Deus.*

JOSEPH CHILTON PEARCE

O cerne da criatividade é uma experiência de união mística; o cerne da união mística é uma experiência de criatividade. Aqueles que falam em termos espirituais costumam se referir a Deus como o criador, mas raramente veem *criador* como o termo literal para *artista*. Sugiro que você aceite o termo *criador* literalmente. Seu objetivo é forjar uma aliança criativa, de artista para artista, com o Grande Criador. Aceitar esse conceito pode expandir demais as suas possibilidades criativas.

Ao trabalhar com os métodos deste livro, à medida que você executa as tarefas semanais, muitas mudanças terão início. A principal será o desencadear da *sincronicidade*: nós mudamos e o Universo incrementa e expande ainda mais essa mudança. Tenho uma frase irreverente para isso que fica sempre colada na minha escrivadinha: “Salte e a rede vai aparecer.”

*O potencial criativo em si, nos seres humanos, é que  
representa a imagem de Deus.*

MARY DALY

Minha experiência tanto como artista quanto como professora mostra que, quando somos movidos pela fé no ato da criação, o Universo é capaz de avançar. É um pouco como abrir a comporta de um sistema de irrigação. Uma vez removido o bloqueio, tudo começa a fluir.

Repito, não estou pedindo que você *acredite* nisso. Para que essa emergência criativa aconteça, você não precisa acreditar em Deus. Peço simplesmente que observe e perceba o desenrolar desse processo. Com efeito, você será o agente e o observador de sua própria progressão criativa.

A criatividade é uma experiência – aos meus olhos, uma experiência espiritual. Não importa no que se acredita: a criatividade conduzindo à espiritualidade ou a espiritualidade conduzindo à criatividade. De fato, nem faço distinção entre os dois caminhos. Diante de tal experiência, a própria questão da crença se torna supérflua. Como disse Carl Jung no fim da vida: “Eu não acredito; eu sei.”

Os princípios espirituais que listo adiante são as fundações para construir a recuperação e a descoberta da criatividade. Leia-os uma vez por dia e mantenha seu ouvido interior atento a qualquer mudança em suas atitudes e crenças.

*Cada folha de grama tem seu Anjo, que se curva  
sobre ela e murmura: “Cresça, cresça.”*

O TALMUDE



*Eu não pinto pela visão, mas pela fé.  
A fé nos dá visão.*

AMOS FERGUSON

## PRINCÍPIOS BÁSICOS

1. A criatividade é a ordem natural da vida. A vida é energia: pura energia

criativa.

2. Por trás de toda vida há uma força criativa que permeia tudo – inclusive nós mesmos.
3. Quando nos abrimos à nossa criatividade, nós nos abrimos à criatividade do criador dentro de nós e de nossa vida.
4. Nós mesmos somos criações. E fomos feitos para continuar a criação sendo nós mesmos criativos.
5. A criatividade é uma dádiva de Deus. Usá-la é o presente que damos a Deus em retribuição.
6. A recusa em ser criativo é uma escolha que contraria nossa verdadeira natureza.
7. Quando nos abrimos a explorar nossa criatividade, nós nos abrimos a Deus: a direção boa e ordenada.
8. Ao abrir nosso canal criativo ao criador, muitas mudanças sutis mas poderosas podem acontecer.
9. É seguro nos abirmos para uma criatividade cada vez maior.
10. Nossos sonhos e desejos criativos vêm de uma fonte divina. Ao nos lançarmos rumo a nossos sonhos, nós nos lançamos rumo à nossa divindade.

## COMO USAR ESTE LIVRO PARA SUA RECUPERAÇÃO CRIATIVA

Há muitas maneiras de usar este livro. Acima de tudo, convido você a usá-lo de forma criativa. Esta seção oferece uma espécie de mapa do processo, com algumas ideias específicas sobre como segui-lo. Algumas pessoas seguiram o programa sozinhas; outras se reuniram para trabalhar em conjunto. (No final do livro você encontrará instruções para o trabalho em grupo.) Seja qual for a

maneira que escolher, o livro vai funcionar para você.

Para começar, você pode dar uma olhada geral para ter uma noção de tudo que iremos abordar. (Ler o livro inteiro não é a mesma coisa que usá-lo.) Cada capítulo inclui relatos, citações, exercícios, tarefas e uma checagem semanal. Não se intimide com a aparente quantidade de trabalho a fazer. A maior parte dos exercícios é divertida e o programa toma pouco mais que uma hora por dia.

Sugiro que você organize uma agenda semanal. Por exemplo, se você vai trabalhar todos os dias da semana, comece com a leitura do capítulo da semana no domingo à noite. Concluída esta etapa, escreva as respostas dos exercícios rapidamente. Os exercícios de cada semana são fundamentais, assim como as páginas matinais e os encontros com o artista. (Falarei mais sobre esses assuntos no próximo capítulo.) Provavelmente você não terá tempo para completar todas as tarefas de cada semana. Tente fazer ao menos metade delas. Saiba que o restante estará à sua disposição no momento em que você puder voltar atrás. Ao escolher as tarefas a cumprir, use o seguinte critério: selecione as que o empolgam e aquelas que lhe inspiram mais resistência. Deixe as neutras para depois. Lembre-se de que frequentemente resistimos ao que mais precisamos fazer.

*Por que todos nós deveríamos usar nosso poder criativo (...)? Porque nada torna as pessoas mais generosas, alegres, vivas, corajosas, cheias de compaixão e indiferentes a brigas e à acumulação de objetos e dinheiro.*

BRENDA UELAND

Reserve de sete a dez horas por semana para trabalhar – uma hora por dia ou um pouco mais, se preferir. Esse modesto compromisso pode gerar resultados fantásticos dentro das 12 semanas do curso. As mesmas ferramentas, usadas durante um período mais prolongado, podem alterar a trajetória de uma vida inteira.

Ao trabalhar com este livro, lembre-se de que *O caminho do artista* é uma

trilha em espiral. Você vai dar voltas repetidas em torno de alguns temas, sempre num patamar diferente. Uma vida artística nunca está resolvida. Frustrações e recompensas existem em todos os níveis do caminho. Nosso objetivo é encontrar a trilha, descobrir como pisar com firmeza e então começar a escalada. As paisagens criativas que irão se abrir para você vão animá-lo imediatamente.

## O que esperar

Muitas pessoas gostariam de ser mais criativas. Às vezes sentimos que *somos* mais criativos, mas incapazes de canalizar essa criatividade. Nossos sonhos nos escapam. Nossa vida parece sem graça. Com frequência, temos grandes ideias, sonhos maravilhosos, mas não conseguimos concretizá-los. Às vezes temos desejos criativos específicos que adoráramos realizar – aprender a tocar piano, pintar, fazer aula de teatro ou escrever. Outras vezes nosso objetivo é mais difuso. Sentimos fome de algo que poderia ser chamado de vida criativa – um sentido de criatividade que se expande pela vida profissional e naquilo que compartilhamos com nossos filhos, cônjuges e amigos.

Embora não exista uma solução fácil para obter criatividade instantânea e indolor, a recuperação (ou descoberta) criativa é um processo espiritual que pode ser ensinado e medido. Cada um de nós é um indivíduo altamente complexo e único, mas mesmo assim há denominadores comuns e identificáveis.

Ao trabalhar com alunos nesse processo, eu vejo neles um misto de rebeldia e arrebatamento nas primeiras semanas. Esse estágio inicial é seguido por uma fase de raiva explosiva na metade do curso. Depois da raiva, vêm o luto e então ondas alternadas de resistência e esperança. Essa fase de altos e baixos se torna uma série de expansões e contrações, uma espécie de parto no qual eles vivenciam uma euforia intensa e um ceticismo defensivo.

*O objetivo da arte não é um destilado intelectual e rarefeito – é a vida,  
uma vida intensificada e brilhante.*

ALAIN ARIAS-MISSON

Essa fase turbulenta de crescimento é seguida por um forte desejo de abandonar o processo e retornar à vida que se tinha antes. Ou seja, um período de barganha. As pessoas se sentem tentadas a desistir nesse ponto. Eu chamo isso de meia-volta criativa. A retomada do compromisso com o processo aciona a queda livre de uma grande rendição do ego. Depois vem a fase final, quando o aluno adquire uma nova consciência de si mesmo, marcada por maior autonomia, resiliência, esperança e animação – além da capacidade de criar e executar planos criativos concretos.

Se pareço descrever um grande tumulto emocional é porque é assim mesmo. Quando nos engajamos em nossa retomada criativa, entramos num processo de abstinência da vida que levávamos. *Abstinência* é outra forma de dizer *retirada* ou *desprendimento*, o que é emblemático do trabalho consistente com qualquer prática de meditação.

Em termos cinematográficos, nós *abrimos o foco* aos poucos, subindo cada vez mais alto e mais longe do que nos enreda na rotina de nossa vida até adquirir uma perspectiva do plano mais geral. Essa visão distanciada nos dá força para fazer escolhas criativas válidas. Pense nisso como uma jornada por um terreno difícil, variado e fascinante rumo a um ponto mais elevado. O fruto dessa abstinência é o que você precisa compreender como um processo positivo, tão doloroso quanto emocionante.

*O que ficou para trás e o que se estende à nossa frente são problemas  
menores, comparados com aquilo que está dentro de nós.*

RALPH WALDO EMERSON

Muitos descobrem que sabotam as próprias energias criativas ao investir desproporcionalmente na vida, nas esperanças, nos sonhos e nos planos de outras pessoas. Um comportamento assim ofusca nossa vida e cria desvios na

nossa rota. Ao consolidarmos uma essência por meio do processo de abstinência, nós nos tornamos mais capazes de articular nossos limites, sonhos e objetivos autênticos. Nossa flexibilidade pessoal aumenta, enquanto nossa maleabilidade em relação aos caprichos dos outros diminui. Passamos a vivenciar um senso superior de autonomia e possibilidade.

Normalmente, quando se fala em abstinência, pensamos na interrupção do consumo de algum tipo de substância. Deixamos de consumir álcool, drogas, açúcar, gordura, cafeína ou nicotina – e sofremos uma crise de abstinência. É útil encarar a abstinência criativa de forma um pouco diferente. Nós mesmos somos a substância na qual mergulhamos – e não nos retiramos – enquanto devolvemos nossa energia criativa, tão desperdiçada e mal empregada, à nossa essência.

Começamos então a escavar sonhos enterrados. É um processo delicado. Alguns de nossos sonhos são bastante voláteis e o simples ato de espanar a poeira desencadeia uma corrente de energia fortíssima pelo nosso sistema de negação. Que tristeza! Que perda! Que dor! É nesse momento do processo de retomada que fazemos o que Robert Bly chama de “descida às cinzas”. Ficamos de luto pelo eu que abandonamos. E cumprimentamos esse eu como se estivéssemos encontrando um antigo amor ao fim de uma longa e custosa guerra.

Para efetuar uma retomada criativa, devemos passar por um período de luto. Ao lidar com o suicídio do eu “bonzinho” com quem vivíamos de forma medíocre, é essencial sentir alguma dor. As lágrimas preparam o terreno para o crescimento futuro. Sem essa irrigação criativa, permaneceríamos estéreis. Devemos permitir que o raio da dor nos atinja. Lembre-se, essa dor é útil. O relâmpago ilumina.

Como saber se você sofre de bloqueio criativo? A inveja é uma excelente pista. Você tem ressentimento ou ciúme de alguns artistas? Diz a si mesmo “Eu poderia fazer essa mesma coisa, se tivesse a oportunidade”? Diz a si mesmo que, se levasse a sério seu potencial criativo, você poderia:

- parar de dizer a si mesmo que “é tarde demais”;
- parar de esperar até ter dinheiro bastante para fazer algo que realmente

ama;

- parar de dizer a si mesmo “Isso é apenas o meu ego” sempre que anseia por uma vida mais criativa;
- parar de dizer a si mesmo que sonhos não são importantes, são apenas ilusões, e que você deveria ser mais sensato;
- parar de ter medo que sua família e amigos pensem que você é maluco;
- parar de dizer a si mesmo que a criatividade é um artigo de luxo e que você deveria ser grato pelo que já tem.

Ao aprender a reconhecer, cuidar e proteger seu artista interior, você será capaz de superar a dor e a constrição criativa. Aprenderá maneiras de reconhecer e superar o medo, remover cicatrizes emocionais e reforçar sua autoconfiança. Velhas ideias prejudiciais sobre criatividade serão exploradas e descartadas. Ao trabalhar com este livro, você irá vivenciar um encontro intensivo guiado por sua criatividade – seus vilões, incentivadores, desejos, medos, sonhos, esperanças e triunfos particulares. A experiência vai fazer com que você se sinta animado, deprimido, furioso, assustado, esperançoso e, por fim, livre.

## Ferramentas básicas

Há duas ferramentas essenciais para a recuperação criativa: as páginas matinais e o encontro com o artista. Um despertar criativo duradouro requer o uso consistente de ambas. Gosto de apresentá-las logo no início do programa, de forma clara e detalhada, para responder à maioria das dúvidas. Este capítulo explica essas ferramentas com cuidado e profundidade. Leia com atenção especial e comece a usá-las imediatamente.

### AS PÁGINAS MATINAIS

Para recuperar sua criatividade, você primeiro precisa encontrá-la. Peço que faça isso através de um processo aparentemente sem propósito que chamo de *páginas matinais*. Você fará as páginas diariamente durante todas as semanas do programa e, espero, por muito mais tempo depois. Faço esse exercício diário há uma década. Tenho alunos que trabalham com essas páginas há quase tanto tempo quanto eu e que não abandonarão esse método enquanto estiverem respirando.

Ginny, uma roteirista e produtora, atribui às páginas matinais a inspiração para seus roteiros recentes e a clareza necessária para planejar programas de TV. “A esta altura, chego a ser supersticiosa em relação a elas”, ela conta. “Quando estava editando meu último programa, levantava às 5 da manhã para terminar as páginas matinais antes de ir trabalhar.”

O que são as páginas matinais? Nada mais do que três páginas escritas à mão, com pensamentos em livre associação: “Ah, droga, mais uma manhã. Não tenho NADA para dizer. Preciso lavar as cortinas. Peguei as roupas na tinturaria ontem? Blá-blá-blá...” Elas também podem ser chamadas, de forma mais infame, de *drenagem cerebral*, pois essa é uma das funções principais do exercício.

*Palavras são uma forma de ação, capazes de influenciar mudanças.*

INGRID BENGIS



*Você precisa tomar posse dos acontecimentos de sua vida para poder possuir a si mesmo.*

ANNE-WILSON SCHAEF

*Não existe uma maneira errada de fazer as páginas matinais. As divagações diárias não precisam ser consideradas arte. Nem mesmo um texto. Enfatizo esse ponto para tranquilizar os não escritores que estão lendo este livro. Escrever é apenas uma das ferramentas. As páginas são o simples ato de mover a mão sobre o papel e escrever qualquer coisa que venha à mente. Nada é mesquinho, tolo, estúpido ou esquisito demais para ser incluído.*

As páginas matinais não precisam ter tiradas inteligentes – embora ocasionalmente tenham. Muitas vezes não têm e ninguém jamais saberá disso, a não ser você mesmo. Ninguém terá permissão para lê-las a não ser você. E nem você deve lê-las nas primeiras oito semanas do curso. Apenas escreva três páginas e enfie-as num envelope. Ou escreva-as num caderno em espiral, mas vire a página e não folheie as anteriores. *Apenas escreva três páginas ... e mais três no dia seguinte.*

30 de setembro de 1991 (...) No fim de semana, para o trabalho de Biologia da Domenica, saímos para caçar insetos no rio Grande e no Pott

Creek. Coletamos bichos d'água e borboletas. Fiz uma rede de caçar borboletas cor de carmim que funcionou muito bem, mas ficamos desapontadas por não pegar nenhuma libélula. Não capturamos a tarântula que vimos na estrada de terra perto da nossa casa. Apenas curtimos a oportunidade de observá-la.

Embora sejam ocasionalmente vibrantes, as páginas matinais são com frequência negativas, fragmentadas, repletas de autopiedade, repetitivas, empoladas ou infantis, raivosas ou sem graça – às vezes até tolas. Ótimo!

2 de outubro de 1991 (...) Estou acordada, com dor de cabeça, e tomei aspirina e estou um pouco melhor, embora ainda enfraquecida. Talvez esteja mesmo com gripe. Estou terminando de desempacotar a mudança e ainda não achei a chaleira da Laura, que eu adoro. Estou arrasada...

Todas essas coisas que lhe provocam raiva, irritação e implicância, escritas pela manhã, são um obstáculo entre você e sua criatividade. Preocupações com o emprego, a lavanderia, o barulho esquisito que o carro está fazendo, o olhar diferente do seu namorado – isso tudo fica se revolvendo em seu subconsciente e enlameando seus dias. Deixe tudo no papel.

*As páginas matinais são a principal ferramenta para sua recuperação criativa.* Como artistas bloqueados, tendemos a nos criticar sem dó. Mesmo que o mundo nos reconheça como artistas, por dentro sentimos que nunca fazemos o bastante e que o que fazemos não é suficientemente bom. Somos vítimas de nosso perfeccionista interior, um crítico maldoso e eterno, o Censor, que reside no (lado esquerdo do) cérebro e mantém uma corrente constante de comentários subversivos que costumam ser confundidos com a verdade. O Censor diz coisas maravilhosas como: “Você chama isso de escrever? Que piada. Você não sabe nem pontuar. Não aprendeu até hoje e nunca aprenderá. E os erros de ortografia? O que o faz pensar que pode ser criativo?” E assim por diante, sem parar.

Estabeleça esta regra: lembre-se sempre de que as opiniões negativas do

seu Censor não são a verdade. Isso requer prática. Ao se levantar da cama e ir direto para as páginas toda manhã, você aprende a escapar do Censor. Como não há maneira errada de escrever as páginas matinais, a opinião do Censor não conta. Deixe que ele resmungue (pois ele o fará). Apenas mantenha sua mão preenchendo o papel. Escreva até os pensamentos do Censor, se quiser. Perceba como ele adora mirar direto na sua jugular criativa. Não se engane: o Censor está lá para pegá-lo. É um inimigo ardiloso. Toda vez que você fica mais esperto, ele também fica. Você escreveu uma peça muito boa? O Censor dirá que você não escreverá nada melhor. Desenhou seu primeiro esboço? O Censor vai comentar: “Não é um Picasso...”

*Uma mente ativa demais não é mais uma mente.*

THEODORE ROETHKE

Pense no seu Censor como uma serpente de desenho animado, rastejando por seu Éden criativo, sibilando coisas vis para mantê-lo inseguro. Se a imagem da cobra não lhe agrada, procure se lembrar de outro personagem de desenho animado, ou talvez do tubarão do filme de Spielberg, e coloque um “X” sobre ele. Imprima essa figura e coloque na mesa onde você costuma escrever ou na parte interna da capa de seu caderno. Só representar o Censor como aquele personagem malvado e esperto já vai ajudá-lo a se livrar um pouco do poder que ele tem sobre você e sua criatividade.

Mais de um aluno já pregou, em vez da serpente ou do tubarão, uma foto de um dos pais que considerava responsável pela instalação do Censor em sua psique. O importante é deixar de encarar o Censor como a voz da razão e aprender a ouvi-lo como o dispositivo de bloqueio que ele realmente é. As páginas matinais irão ajudá-lo a conseguir isso.

*As páginas matinais são obrigatórias.* Nunca pule esse exercício nem escreva menos que três páginas. Não interessa o seu humor. As coisas horríveis que seu Censor estiver dizendo também não importam. Existe essa noção de que precisamos estar com vontade, no clima para começar a escrever. Não é verdade.

*Os eventos em nossa vida acontecem numa sequência temporal,  
mas, em seu significado para nós, eles podem encontrar  
a própria ordem (...) a contínua linha de revelação.*

EUDORA WELTY

As páginas matinais ensinarão que seu estado de espírito realmente não importa. Grandes trabalhos criativos são realizados naqueles dias em que você acha que está produzindo apenas lixo. As páginas lhe ensinarão a parar de julgar e apenas escrever. E daí que você está cansado, irritado, distraído, estressado? Seu artista é uma criança e precisa ser alimentado. As páginas matinais alimentam a criança artista. Portanto, escreva!

Três páginas de qualquer coisa que passe pela sua cabeça – é só isso. Se não conseguir pensar em nada, então escreva “Não consigo pensar em nada para escrever”. Faça isso até preencher três páginas. *Faça qualquer coisa até preencher as três páginas.*

Quando me perguntam “Por que temos que escrever as páginas matinais?”, eu brinco: “Para chegar ao outro lado.” Pensam que estou fazendo graça, mas não estou. As páginas matinais realmente nos levam até o outro lado: o outro lado do nosso medo, da nossa negatividade, dos nossos humores. Acima de tudo, elas nos levam para longe do nosso Censor. Além do alcance do seu falatório, encontramos o nosso centro, o lugar tranquilo onde ouvimos a voz baixinha que é ao mesmo tempo nossa e do nosso criador.

Preciso falar agora sobre o cérebro lógico e o cérebro artista. O *cérebro lógico* é o preponderante no Ocidente. É categórico. Pensa de maneira ordenada e linear. Em geral, ele percebe o mundo de acordo com categorias conhecidas. Um cavalo é uma determinada combinação de partes animais que formam um cavalo. Uma floresta no outono é vista como uma série de cores que vão se somando até formar a imagem de uma “floresta de outono”. O cérebro olha para uma floresta no outono e percebe: vermelho, laranja, amarelo, verde, ouro.

O cérebro lógico é responsável por nossa sobrevivência. Funciona à base de princípios conhecidos. O desconhecido é percebido como errado e

possivelmente perigoso. Ele gosta que as coisas sejam como soldadinhos que marcham enfileirados. O cérebro lógico é o que geralmente escutamos, sobretudo quando dizemos a nós mesmos que devemos ser sensatos.

O cérebro lógico é o nosso Censor, que nos faz hesitar e duvidar de nós mesmos. Diante de uma frase original ou de uma pincelada, ele diz: “Que porcaria é essa? Não está bom!”

*A poesia muitas vezes entra pela janela da irrelevância.*

M. C. RICHARDS

Já o *cérebro artista* é nosso inventor, nossa criança, nosso professor distraído. Ele diz: “Olha, que legal!” Coloca coisas díspares juntas, cria imagens inusitadas e metáforas originais. Gosta de chamar um carro em alta velocidade de animal selvagem: “O lobo negro e uivante entrou no drive-in...”

O cérebro artista é nosso lado criativo e holístico. Pensa em padrões e nuances. Vê uma floresta no outono e pensa: “Uau! Um buquê de folhas! Lindo! Um tapete real, dourado, manta brilhante da Terra!” O cérebro artista é associativo e livre. Faz conexões novas, juntando imagens para invocar sentido, como a mitologia nórdica, que chama um barco de “cavalo das ondas”. Em *Guerra nas estrelas*, o nome Skywalker (em português, andarilho do céu) é um lindo lampejo do cérebro artista.

Por que toda essa conversa sobre cérebro lógico/cérebro artista? Porque as páginas matinais ensinam o cérebro lógico a sair de cena e deixar o cérebro artista brincar.

O Censor é parte do que restou do nosso cérebro primitivo, responsável pela nossa sobrevivência. Aquela porção encarregada de decidir se era seguro deixar o esconderijo na floresta e se dirigir a um campo aberto. Nosso Censor vasculha o campo criativo em busca de animais perigosos. Qualquer pensamento original pode parecer uma ameaça para ele.

As únicas frases/pinturas/esculturas/fotografias de que ele gosta são aquelas que ele já viu muitas vezes. Frases seguras. Pinturas tradicionais. Nada de deixar escapar pensamentos, notas ou floreios experimentais. Se der ouvidos ao Censor, ele lhe dirá que tudo que for original é errado, perigoso ou

estragado.

Quem não se sentiria bloqueado se, toda vez que tentasse entrar devagarinho naquele descampado, alguém (o Censor) começasse a rir da sua audácia? Com as páginas matinais, você aprenderá a ignorar tal deboche. Elas permitirão que você se desligue do seu Censor negativo.

Talvez seja útil pensar nas páginas matinais como uma espécie de meditação. Pode não ser o tipo de meditação que você está acostumado a fazer. Talvez você nem pratique algum tipo de meditação. As páginas talvez não pareçam espirituais nem meditativas – na verdade, podem soar negativas e materialistas –, mas são uma forma válida de meditação, capaz de abrir novas perspectivas e nos ajudar a efetuar mudanças em nossa vida.

*A inspiração pode ser uma forma de superconsciência  
ou talvez de subconsciência – eu não saberia dizer. Mas tenho  
certeza que é a antítese da autoconsciência.*

AARON COPLAND

Vamos analisar o que temos a ganhar com a prática da meditação. Há muitas formas de se pensar em meditação. Os cientistas falam em termos de hemisférios cerebrais e técnicas para estimular correntes elétricas. Passamos do cérebro lógico para o cérebro artista, deixamos o rápido pelo devagar, vamos do raso ao profundo. Consultores de empresas, em busca da saúde física corporativa, aprenderam a pensar na meditação principalmente como uma técnica para reduzir o estresse. Aqueles que buscam a espiritualidade preferem encarar o processo como um portal para Deus. Artistas e experts em criatividade aprovam a meditação como uma via para maiores descobertas criativas.

Todas essas ideias são verdadeiras – até certo ponto. Elas não vão suficientemente longe. Sim, a meditação irá nos ajudar a alterar nosso hemisfério cerebral, a diminuir o estresse, a descobrir um contato interior com uma fonte criativa e a ter muitas ideias. Sim, por qualquer uma dessas razões, vale a pena meditar. Mas, mesmo combinando todos esses conceitos,

eles continuam sendo justificativas intelectuais para o que é primordialmente uma experiência de plenitude, bondade e força.

Nós meditamos para descobrir nossa identidade, nosso lugar no esquema do Universo. Através da meditação, adquirimos e depois reconhecemos nossa conexão com uma fonte de força interior capaz de transformar o mundo exterior. Em outras palavras, a meditação não nos fornece apenas a luz da descoberta, mas também o poder para uma mudança extensa.

A descoberta por si só é um conforto intelectual. O poder por si só é uma força cega que destrói com a mesma facilidade com que constrói. É apenas quando aprendemos conscientemente a unir o poder e a iluminação que começamos a reconhecer nossa identidade como ser criativo. As páginas matinais nos permitem forjar esse elo. Elas nos oferecem um dispositivo para contarmos o Criador Interior. Por esse motivo, considero-as como uma prática espiritual.

É impossível escrever as páginas matinais por um período longo sem entrar em contato com um inesperado poder interior. Embora eu tivesse adotado a prática por muitos anos antes de perceber isso, elas são um caminho para um senso mais claro e forte de quem somos. São a trilha que seguimos para dentro, onde encontramos tanto a nossa criatividade quanto o nosso criador.

*No fim, sempre se volta à mesma necessidade:  
ir fundo o bastante até encontrar o leito rochoso  
da verdade, mesmo que dura.*

MAY SARTON

As páginas matinais mapeiam o nosso interior. Sem elas, nossos sonhos podem permanecer como *terra incognita*. Sei que comigo foi assim. Ao usá-las, a luz da descoberta se une ao poder para promover uma mudança significativa. É muito difícil continuar reclamando de uma situação dia após dia, mês após mês, sem ser movido a tomar uma atitude construtiva para alterá-la. As páginas nos levam para além do desespero e em direção a

soluções que antes não sonhávamos ser possíveis.

*Como uma habilidade ou um músculo, a sabedoria  
interior se fortalece quando é exercitada.*

ROBBIE GASS

A primeira vez que escrevi as páginas matinais, eu morava em Taos, no estado do Novo México. Havia me mudado para lá a fim de descobrir o que eu de fato queria fazer da vida. Pela terceira vez seguida, um dos meus roteiros de cinema havia sido engavetado por causa da política do estúdio. Desastres assim são rotineiros para roteiristas, mas eu sentia como se tivesse perdido uma gravidez. Cumulativamente, o efeito foi desastroso. Sentia vontade de desistir do cinema. Hollywood partiu meu coração. Eu não queria parir filhos da minha criatividade para perdê-los de forma tão prematura. Então fui para o Novo México curar a tristeza e ver se haveria algo mais que eu gostaria de fazer profissionalmente.

Vivendo numa casa de adobe com vista para o monte Taos, ao norte, comecei a escrever as páginas matinais. Ninguém me mandou fazer isso. Eu nunca tinha ouvido falar de outra pessoa que tivesse usado esse método. Apenas tive uma intuição insistente de que eu deveria escrevê-las, e foi o que fiz. Sentava a uma mesa de madeira olhando para a montanha e escrevia.

As páginas matinais eram meu passatempo, algo para fazer em vez de apenas fitar a paisagem o tempo inteiro. A montanha, uma maravilhosa corcova que se alterava a cada mudança climática, parecia fazer mais perguntas do que eu. Envoltas em nuvens num dia, escura e úmida em outro, ela dominava minha visão e minhas páginas matinais também. O que aquilo – ou tudo o mais – significava?, eu perguntava, página após página, manhã após manhã. Nenhuma resposta.

Então, numa manhã úmida, um personagem chamado Johnny apareceu nas minhas páginas. Sem planejar, eu estava escrevendo um romance. As páginas matinais me ensinaram o caminho.

Qualquer pessoa que escreva fielmente suas páginas matinais será levada a

uma conexão com uma fonte de sabedoria interior. Quando estou me sentindo sem saída diante de algum problema ou situação dolorosa, vou para as minhas páginas e peço orientação. Escrevo as iniciais “LJ” (*Little Julie*, Pequena Julie) e em seguida faço minhas perguntas.

LJ: O que devo dizer sobre sabedoria interior? (Então eu espero para ouvir a resposta e a escrevo também.)

RESPOSTA: Você deve dizer que todos têm uma ligação direta com Deus. Ninguém precisa de um intermediário. Diga que experimentem essa técnica com um problema pessoal. Eles o farão.

Às vezes, como no caso acima, a resposta pode parecer petulante ou simples demais. Com o tempo, passei a acreditar que apenas *parece* ser assim. Frequentemente, quando ajo a partir do conselho que recebi nas páginas, vejo que estava certíssimo – muito mais certo que qualquer solução mais complicada. Então, podem escrever o que digo: as páginas são minha forma de meditação. Eu as escrevo sempre porque realmente funcionam.

E para assegurá-los de vez: as páginas matinais funcionam com artistas plásticos, escultores, poetas, atores, advogados, donas de casa – qualquer um que queira tentar algo criativo. Não pense que se trata de um método apenas para escritores. Que nada! Esse exercício não é voltado apenas para quem trabalha com escrita. Advogados que usam as páginas juram que elas os tornam mais eficientes no tribunal. Dançarinos contam que seu equilíbrio melhora – e não apenas do ponto de vista emocional. Na verdade, os escritores, que infelizmente *tentam escrever bem* as páginas matinais em vez de simplesmente preenchê-las, podem ter a maior dificuldade para perceber o seu impacto. Mas depois talvez notem que seus outros textos vão ficando cada vez mais livres e expansivos, mais fáceis de escrever. Em suma, não importa a sua hesitação ou profissão; as páginas matinais funcionarão com você.

*É do conhecimento das condições reais de nossa vida que  
devemos extrair nossa força e nossa razão de viver.*

SIMONE DE BEAUVOIR

Timothy, um milionário conservador, calado e taciturno, começou a escrever suas páginas matinais com um desdém cético. Ele não queria fazer o exercício sem ter provas de que iria funcionar. A estratégia das páginas não tinha comprovação científica. Soava como algo tolo, e Timothy odiava coisas bobinhas.

No jargão dos investidores, Timothy era um jogador sério. Sua expressão facial era tão dura e impassível que servia mais para intimidar do que para esconder o jogo. Com anos de prática em conselhos administrativos de empresas, a fachada invencível de Timothy era tão sombria, brilhante e cara quanto madeira de mogno. Nenhuma emoção era capaz de arranhar a superfície de calma daquele homem.

“Ah, tá bom...”, Timothy concordou em fazer as páginas com relutância, só porque já tinha investido um bom dinheiro no curso que o mandava escrevê-las. Em três semanas, o sisudo Timothy em seu impecável terno risca de giz se transformaria num árduo defensor das páginas matinais. Os resultados do trabalho conseguiram convencê-lo. Ele começou a – imaginem! – ter um pouco de diversão criativa. “Comprei cordas novas para o velho violão que eu tinha em casa”, contou ele uma vez. “E depois voltei a instalar meu antigo aparelho de som. Comprei uns discos italianos maravilhosos.” Embora ele hesitasse em admitir até para si mesmo, o bloqueio de Timothy como escritor começava a se dissipar. Nas primeiras horas do dia, ao som de cantos gregorianos no seu estéreo, ele escrevia livremente.

Nem todos encaram as páginas matinais com tanto antagonismo evidente. Phyllis, uma socialite de pernas torneadas, criadora de cavalos de raça, que durante anos havia escondido sua inteligência por trás de sua beleza, e sua vida por trás de seu marido, começou a escrevê-las com entusiasmo aparente – e uma convicção interior de que nunca dariam certo para ela. Já fazia 10 anos que ela não escrevia nada além de cartas e listas de compras. Depois de um mês, sem nenhuma motivação específica, Phyllis criou seu primeiro poema. Nos três anos seguintes ela continuou usando as páginas e já escreveu poemas, discursos, programas de rádio e um livro de não ficção.

*Pintar é apenas outra maneira de escrever um diário.*

PABLO PICASSO



*A experiência, mesmo para um pintor, não é exclusivamente visual.*

WALTER MEIGS

Anton, mal-humorado mas gracioso em seu uso das páginas, conseguiu se desbloquear como ator. Laura, artista talentosa mas bloqueada como escritora, pintora e instrumentista, descobriu que as páginas matinais a levaram de volta ao piano, à escrita e à pintura.

Embora você possa adotar este livro com uma determinada ideia do que pretende desbloquear, as ferramentas poderão libertar ideias criativas que você ignora há muito tempo ou nem imagina ter. Ingeborg, uma das melhores críticas musicais da Alemanha, começou o curso com o objetivo de destravar sua criatividade como escritora. Mas voltou a compor, algo que não fazia havia 20 anos. Ela ficou tão surpresa e feliz com o resultado que fez várias ligações internacionais para me contar, em êxtase, as novidades.

Muitas vezes os alunos mais resistentes às páginas matinais são os que acabam gostando mais delas. De fato, odiá-las é um ótimo sinal. Amá-las também é bom sinal, se você continuar escrevendo mesmo se de repente parar de gostar. Uma atitude neutra fica em terceiro lugar, mas é só uma estratégia de defesa que pode estar mascarando o tédio.

O tédio é apenas um disfarce para a pergunta: “Qual a utilidade disso?” E a pergunta “Qual a utilidade disso?” significa medo; e medo significa que você está secretamente em desespero. Portanto, coloque seus medos no papel. Coloque qualquer coisa no papel. Coloque três páginas disso no papel.

## O ENCONTRO COM O ARTISTA

A outra ferramenta básica de *O caminho do artista* pode lhe parecer apenas

uma distração. Você pode entender com clareza a importância das páginas matinais, mas mesmo assim se sentir inseguro em relação a algo chamado *encontro com o artista*. Eu garanto que os encontros com o artista também funcionam muito bem.

Pense na combinação dessas ferramentas como um transmissor e um receptor de rádio. É um processo de dois passos, bidirecional: para *fora* e depois para *dentro*. Ao fazer as páginas matinais, você estará enviando – notificando a si mesmo e ao Universo sobre seus sonhos, insatisfações e esperanças. Ao fazer o encontro com o artista, você estará recebendo – abrindo-se a descobertas, inspiração e orientação.

*A musa mais poderosa de todas é a nossa criança interior.*

STEPHEN NACHMANOVITCH

Mas o que é exatamente o encontro com o artista? É um tempo – talvez duas horas por semana – reservado especialmente para alimentar sua consciência criativa, seu artista interior. Em sua forma mais primária, o encontro com o artista é uma excursão, uma hora para “brincar”, que você planeja com antecedência e não deixa ninguém interromper. Você não leva ninguém mais para o encontro com o artista além de você mesmo e seu artista interior, ou seja, sua criança criativa. Isso significa ir sem a companhia de namorado, cônjuge, filhos – nenhum penetra de qualquer tipo.

Se você acha que isso parece uma idiotice ou que nunca será capaz de ter esse tempo, identifique essa reação como uma resistência. Você *não pode* impedir a si mesmo de achar tempo para os encontros com o artista.

“Vocês reservam tempo para viverem bons momentos juntos?”, é a pergunta que terapeutas costumam fazer a casais que passam por problemas de relacionamento. Pais de crianças com transtornos emocionais costumam ouvir a mesma pergunta.

“Bem... como assim?”, é geralmente a resposta evasiva deles. “Passamos muito tempo juntos.”

“Sim, mas e a qualidade desse tempo? Vocês conseguem realmente se divertir a dois?”, o terapeuta pode insistir.

“Divertir?” (Quem conseguiria se divertir num relacionamento horrível como esse?)

“Vocês marcam saídas românticas? Só para conversar? Só para ouvir um ao outro?”

“Saídas românticas? Mas nós somos casados, ocupados demais, estamos sem dinheiro...”

“Assustados demais”, o terapeuta talvez interrompa. (Não é hora de dourar a pílula.)

Dá medo passar um tempo dedicando atenção especial a um filho ou parceiro amoroso, e nosso artista pode ser encarado dessas duas maneiras. Um encontro com o artista a cada semana pode ser extremamente ameaçador – e extremamente produtivo.

Um encontro? Com meu artista?

Sim. O seu artista precisa sair com você, ser paparicado e escutado. Há tantas maneiras de fugir desse compromisso quanto há dias na sua vida. “Estou sem dinheiro nenhum” é a desculpa mais comum, embora ninguém jamais tenha dito que esse encontro envolvesse grandes despesas. Seu artista é uma criança. Tempo com os pais significa mais do que despesas.

Uma visita a uma loja de artigos de segunda mão, um passeio na praia, assistir a um filme antigo, uma ida a um aquário ou a uma galeria de arte – essas coisas custam tempo, e não dinheiro. Lembre-se, o compromisso de passar esse tempo juntos é sagrado.

*No ápice do riso, o Universo é atirado num caleidoscópio  
de novas possibilidades.*

JEAN HOUSTON

Vamos fazer um paralelo com uma criança de pais divorciados que vê um dos dois apenas nos fins de semana. (Durante a maior parte da semana, seu artista está sob a custódia de um adulto severo, trabalhando em tempo integral.) O que essa criança quer é atenção, e não passeios caros. O que essa criança não quer é dividir aquele tempo precioso com o novo namorado de

sua mãe ou a nova namorada de seu pai.

*A criação de algo novo não é realizada pelo intelecto, mas pelo  
instinto de brincar, agindo por uma necessidade interior.  
A mente criativa brinca com os objetos que ama.*

C. G. JUNG



*Toda criança é um artista. O problema é como continuar  
artista depois de crescer.*

PABLO PICASSO

Passar tempo a sós com sua criança artista é essencial para nutri-la. Uma longa caminhada pela natureza, uma ida solitária à praia para ver o pôr do sol ou o amanhecer, um passeio diferente a uma igreja onde nunca esteve, para ouvir o coro gospel, ou uma visita a um bairro étnico onde é possível experimentar e conhecer coisas novas – seu artista poderá adorar qualquer uma dessas opções. Ou talvez ele prefira uma ida à pista de boliche.

Comprometa-se a manter um encontro semanal com o artista e então observe seu lado desanimado e negativo tentar se livrar desse compromisso. Perceba como esse tempo sagrado é facilmente encurtado. Perceba como ele, de repente, passa a incluir uma terceira pessoa. Aprenda a se defender dessas invasões.

Acima de tudo, aprenda a ouvir o que sua criança artista tem a dizer durante e sobre essas expedições. Por exemplo: “Ah, odeio essas coisas sérias demais”, seu artista pode exclamar se você persistir em levá-lo apenas a lugares adultos e culturalmente edificantes.

Escute seu artista! Ele está lhe dizendo que sua arte precisa de mais brincadeiras. Um pouco de diversão pode ajudar muito a tornar seu trabalho mais lúdico. Nós esquecemos que a imaginação brincalhona está no coração de toda grande obra artística. E aumentar sua capacidade para bons trabalhos

criativos é o objetivo principal deste livro.

Você possivelmente tentará em algum momento evitar os encontros com o artista. Reconheça essa resistência como medo de intimidade – intimidade com você mesmo. Com frequência, em relacionamentos problemáticos, nós nos acomodamos a um padrão de comportamento que evita o contato com nosso parceiro. Não queremos ouvir o que o outro está pensando, com medo de que isso possa nos magoar. Então nós o evitamos, sabendo que, quando tiver a chance, provavelmente irá dizer algo que não queremos ouvir. É possível que queira uma resposta que não temos ou que não desejamos lhe dar. É igualmente possível que nós façamos o mesmo com ele e que os dois fiquem apenas se olhando espantados, dizendo: “Mas eu nunca soube que você se sentia assim!”

É provável que essas revelações, embora possam ser assustadoras, levem à construção de um relacionamento real, no qual os participantes são livres para ser quem são e para se tornar o que desejam ser. Essa possibilidade é o que faz valer a pena os riscos das revelações e da verdadeira intimidade. A fim de ter um relacionamento real com nossa criatividade, devemos dedicar tempo e cuidado a cultivá-la. Nossa criatividade usará esse tempo para nos confrontar, contar segredos, nos conhecer melhor e planejar.

As páginas matinais nos ajudam a conhecer o que pensamos e o que achamos ser necessário. Identificamos áreas problemáticas e preocupações. Vamos reclamando, enumerando, identificando, isolando e nos inquietando. Esse é o primeiro passo, análogo a uma oração. No decorrer da liberação engendrada pelo encontro com o artista, acontece o segundo passo – nós começamos a ouvir soluções. Talvez igualmente importante, começamos a formar reservas criativas que iremos utilizar quando chegar o momento de realizar a nossa arte.

*Durante os períodos de relaxamento após uma atividade intelectual concentrada, a mente intuitiva parece dominar e pode produzir as descobertas repentinas iluminadoras que dão tanta alegria e deleite.*

FRITJOF CAPRA

## Enchendo o poço, colocando peixes no lago

A arte é um sistema que usa imagens. A fim de criar, nós extraímos ideias de um poço interior. Esse poço interior, um reservatório artístico, é, em seu estado ideal, como um lago cheio de trutas. Temos peixes grandes, pequenos, gordos, magrinhos – uma abundância de peixes artísticos para pescar e comer. Como artistas, é importante entender que precisamos manter esse ecossistema. Se não dermos a ele a devida atenção e cuidado, nosso poço pode acabar esgotado, estagnado ou bloqueado. Qualquer obra de arte que exija muito tempo e esforço extrai bastante do nosso poço artístico. E, se tiramos água ou peixes demais, nos sobram poucas reservas. Pescamos em vão as imagens que gostaríamos de visualizar. Nosso trabalho seca e ficamos sem saber o porquê, “justamente agora quando tudo fluía tão bem”. A verdade é que o trabalho pode secar *justamente* por estar indo tão bem.

Como artistas, precisamos aprender a cuidar de nossa nutrição. Temos que estar alertas o bastante para conscientemente reabastecer nossos recursos criativos à medida que os utilizamos – renovando a população do lago de trutas, por assim dizer. Chamo esse processo de *encher o poço*.

*O eu mais jovem – que pode ser tão relutante e teimoso  
quanto o menino de 3 anos mais birrento – não se  
deixa impressionar por palavras. Ele quer que lhe mostrem  
as provas. Para despertar seu interesse, precisamos  
seduzi-lo com belas imagens e sensações prazerosas –  
leve-o para jantar ou dançar, se for preciso. Só assim  
o Eu Profundo pode ser alcançado.*

STARHAWK

Encher o poço envolve a busca ativa de imagens para renovar nossos reservatórios criativos. A arte nasce na atenção. Sua parteira é o detalhe. A arte parece brotar da dor, mas talvez seja porque a dor ajuda a focar nossa atenção em detalhes (por exemplo, a curva dolorosamente bela da nuca da

pessoa amada que perdemos). A arte talvez pareça envolver pinceladas fortes, grandes esquemas, grandes planos. Mas é a atenção aos detalhes que salta aos olhos; a imagem singular é a que nos impressiona e se torna arte. Mesmo em meio à dor, essa imagem singular traz prazer. O artista que lhe disser o contrário estará mentindo.

Para funcionarmos na linguagem da arte, devemos aprender a viver confortavelmente nela. A linguagem da arte é imagem, símbolo. É uma linguagem sem palavras mesmo quando nossa arte consiste em buscá-la com palavras. A linguagem do artista é sensual, uma linguagem de experiência sentida. Quando trabalhamos na nossa arte, mergulhamos no poço de nossa experiência e recolhemos imagens. Por isso, precisamos aprender a devolver mais imagens para manter o poço cheio. Como encher o poço?

Nós o alimentamos com imagens. A arte é uma atividade do cérebro artista. O cérebro artista é nosso cérebro de imagens, lar e refúgio para os nossos melhores impulsos criativos. O cérebro artista não pode ser alcançado – ou acionado – efetivamente apenas por palavras. O cérebro artista é sensorial: visão e som, cheiro e gosto, toque. Esses são os elementos da magia, e a magia é a matéria elementar da arte.

Para encher o poço, pense em magia. Pense em deleite. Diversão. Não trate como uma obrigação. Não faça o que você *deve* fazer – abdominais do espírito, como a leitura de um texto crítico tedioso mas muito recomendado. Faça o que o intriga, explore o que lhe interessa; pense em mistério, e não em maestria.

Um mistério nos atrai, nos guia, nos seduz. (Uma obrigação pode nos anestesiá-lo, nos desligar, nos desinteressar.) Ao encher o poço, siga seu senso de mistério, não sua opinião sobre o que você acha que deveria conhecer melhor. Um mistério pode ser muito simples: se eu dirigir por outra estrada, e não por aquela que costumo passar, o que eu veria? Mudar uma rota conhecida nos lança no momento presente. Voltamos a focar o mundo visível e visual. A visão leva a novas percepções.

*Ninguém vê uma flor – de verdade –; ela é tão pequena que leva*

*tempo – nós não temos tempo –, e para ver é preciso tempo,  
assim como ter um amigo precisa de tempo.*

GEORGIA O'KEEFE

Um mistério pode ser algo ainda mais simples; por exemplo: o que vou sentir se eu acender esse incenso? O cheiro é um caminho muito subestimado para associações poderosas e para a cura emocional. Aromas de Natal em qualquer época do ano – bem como o cheiro de pão fresco ou de sopa caseira – podem alimentar o artista faminto dentro de você.

Alguns sons nos acalmam. Outros nos estimulam. Dez minutos ouvindo uma bela música funcionam como uma forma de meditação muito eficaz. Cinco minutos dançando descalço ao som de tambores podem deixar seu artista revigorado.

Não é preciso encher o poço apenas com novidades. Cozinhar pode ajudar. Quando descascamos e cortamos legumes e verduras, usamos também nossos pensamentos. Lembre-se, a arte é uma atividade do cérebro artista. Esse cérebro é alcançado por meio do ritmo, da rima, e não pela razão. Ralar uma cenoura, descascar uma maçã – ações como essas literalmente alimentam os pensamentos.

*Como você pode ver, a imaginação precisa de tempo livre – um ócio  
longo, ineficiente, feliz, casual, sem direção.*

BRENDA UELAND

Qualquer ação regular e repetitiva prepara o poço. Muitos escritores já ouviram histórias tristes sobre as irmãs Brontë e a pobre Jane Austen, forçadas a esconder seus talentos sob seus bordados. Mas um pequeno experimento com um cerzido pode lançar uma nova luz sobre essas atividades. A costura, algo regular e repetitivo por definição, tanto acalma quanto estimula o artista interior. Tramas inteiras podem ser alinhavadas na nossa imaginação enquanto trabalhamos com a agulha. Como artistas, podemos literalmente pintar e bordar.

“Por que eu tenho as melhores ideias quando estou no chuveiro?”, teria exclamado Einstein, exasperado. Pesquisas atuais sobre o cérebro explicam que isso acontece porque tomar banho é uma atividade do cérebro artista.

Tomar banho, nadar, lavar, fazer a barba, dirigir – todas essas atividades regulares e repetitivas podem nos dar o empurrão que precisamos para sair do cérebro lógico e entrar no nosso mais criativo cérebro artista. Soluções para problemas difíceis que exigem criatividade podem emergir entre as bolhas de sabão na água da louça que você lava, ou quando se muda de faixa na rodovia.

*O verdadeiro mistério do mundo é o visível, não o invisível.*

OSCAR WILDE



*Dentro de você existe um artista que você ainda não conhece... Diga sim, rápido, se você sabia, se você sabia disso desde antes do início do Universo.*

JALAI UD-DIN RUMI

Descubra quais são as atividades que funcionam melhor para você e pratique-as. Muitos artistas descobriram que é útil manter um caderno de anotações ou um gravador dentro do carro. Steven Spielberg afirma que suas melhores ideias lhe vieram à cabeça enquanto dirigia em autoestradas. Imagens acionam o cérebro artista. Imagens enchem o poço.

A nossa atenção focada é essencial para encher o poço. Precisamos encontrar nossas experiências de vida, e não ignorá-las. Muitas pessoas leem compulsivamente para não olhar o que está em volta. Num vagão de metrô lotado, voltamos toda a atenção para a leitura do jornal, deixando de ver e ouvir tudo ao redor – imagens que poderiam abastecer o poço.

O *bloqueio artístico* é uma expressão muito literal. Bloqueios precisam ser reconhecidos e removidos. Encher o poço é a maneira mais eficaz de fazer isso.

A arte é a imaginação jogando no campo do tempo. Deixe-se jogar.

## CONTRATO DE CRIATIVIDADE

Quando estou ensinando o Caminho do Artista, peço aos alunos que façam um contrato consigo mesmos, comprometendo-se com o trabalho do curso. Você poderia se dar esse presente? Diga sim através de uma pequena cerimônia. Compre um caderno bonito para suas páginas matinais; contrate uma babá antecipadamente para os seus encontros semanais com o artista. Leia o contrato sugerido. Faça algumas emendas, se quiser, depois assine e coloque a data. Volte a ele quando estiver precisando de incentivo para continuar.

### CONTRATO

Eu, \_\_\_\_\_, entendo que estou realizando um encontro intensivo e guiado com minha própria criatividade. Assumo o compromisso de cumprir as 12 semanas do programa.

Eu, \_\_\_\_\_, me comprometo a me dedicar à leitura semanal, às páginas matinais diárias, ao encontro semanal com o artista e à realização de todas as tarefas da semana.

Eu, \_\_\_\_\_, compreendo ainda que este curso irá levantar questões e emoções com que precisarei lidar.

Eu, \_\_\_\_\_, me comprometo a cuidar muito bem de mim – com sono, dieta e exercícios adequados, além de atividades que me façam sentir bem – por toda a duração do curso.

\_\_\_\_\_  
(Assinatura)

(Data)

## SEMANA 1

### *Recuperando o senso de segurança*

Esta semana inicia a sua recuperação criativa. Você pode se sentir tanto exultante quanto questionador, esperançoso ou cético. As leituras, as tarefas e os exercícios têm como objetivo permitir que você estabeleça um senso de segurança, que irá ajudá-lo a explorar sua criatividade com menos receio.

### ARTISTAS-SOMBRA

Uma de nossas principais necessidades como seres criativos é apoio. Infelizmente, isso pode ser difícil de obter. Num mundo ideal, seríamos encorajados em nossa arte primeiro por nossa família nuclear e depois por círculos cada vez mais amplos de amigos, professores e conhecidos que nos queiram bem. Como jovens artistas, precisamos e queremos ser valorizados, reconhecidos por nossas tentativas e esforços tanto quanto por nossas realizações e triunfos. Infelizmente, muitos nunca recebem esse encorajamento inicial, tão crítico. O resultado é que talvez nem descubram que são artistas.

Os pais raramente respondem “Tente para ver no que dá” aos anseios artísticos de seus filhos. Aconselham cautela quando seu apoio seria mais importante. Artistas jovens e tímidos, somando os medos dos pais aos próprios medos, acabam desistindo de seus sonhos luminosos, acomodando-se num limbo de dúvidas e arrependimentos. E é lá, entre o sonho de agir e o medo do fracasso, que nascem os artistas-sombra.

Penso em Edwin, um infeliz milionário do mercado financeiro cuja alegria na vida é a sua coleção de arte. Embora fosse extremamente talentoso nas artes visuais desde criança, ele foi influenciado pela família a seguir carreira nas finanças. Seu pai arranhou-lhe um emprego na bolsa de valores quando ele completou 21 anos. Desde então ele trabalha na área. Agora, com 30 e poucos anos, ele é riquíssimo e ao mesmo tempo paupérrimo. O dinheiro não pode comprar a realização criativa para ele.

*Nada tem influência psicológica mais forte no ambiente e especialmente nos filhos do que a vida não vivida de um dos pais.*

C. G. JUNG

Cercando-se de artistas e de artefatos, ele é como a criança com o nariz grudado na vitrine de uma loja de doces. Adoraria ser mais criativo, mas acredita que essa prerrogativa é de outros, e não algo a que possa aspirar para si próprio. Homem generoso, ele recentemente presenteou uma artista, assumindo um ano de suas despesas para que ela pudesse se dedicar a perseguir seus sonhos. Como foi criado para acreditar que o termo artista não poderia ser aplicado a ele, Edwin não consegue se dar esse mesmo presente.

Edwin não é um caso isolado. Frequentemente os anseios artísticos da criança são ignorados ou reprimidos. Muitas vezes com as melhores intenções, os pais tentam incutir nos filhos uma personalidade diferente, mais sensata. “Pare de sonhar!” é uma repreensão bastante comum. “Você nunca será nada na vida se continuar com a cabeça nas nuvens” é outra coisa que ouvimos bastante.

Crianças artistas são instadas a pensar e agir como crianças médicas ou advogadas. Diante do mito do artista que passa fome, raramente uma família diz para um filho seguir em frente e tentar uma carreira em artes. Em vez disso, as crianças são no máximo encorajadas a pensar nas artes como um hobby, uma espécie de enfeite que serve apenas para adornar as margens da vida real.

Para muitas famílias, uma carreira nas artes está fora de sua realidade

social e econômica: “A arte não vai pagar a conta de luz.” Como resultado, se a criança é encorajada a considerar a arte em termos de trabalho, ainda assim ela precisa pensar no assunto em termos práticos.

Erin, uma excelente terapeuta infantil, estava com mais de 30 anos quando começou a se sentir cada vez mais insatisfeita com seu trabalho. Sem saber que direção tomar, ela começou a adaptar um livro infantil para o cinema. Quando estava no meio do roteiro, ela teve um sonho significativo em que abandonava sua criança artista. Antes de se tornar terapeuta, ela era uma talentosa estudante de arte. Por duas décadas ela reprimiu seus desejos criativos, despejando toda a sua criatividade no trabalho de ajudar os outros. Perto dos 40 anos, ela começou a sentir vontade de ajudar a si mesma.

A história de Erin é muito comum. Jovens artistas podem ser incentivados a se tornar professores de arte ou a trabalhar com pessoas deficientes. Futuros escritores podem ser empurrados para a advocacia, que é uma profissão de muitas palavras, ou em direção à medicina, pois afinal são tão inteligentes. Então a criança que nasceu para ser contadora de histórias pode ser converter numa excelente terapeuta que apenas ouve as histórias dos outros.

*Acredito que, se os artistas pudessem escolher os próprios rótulos,  
a maioria deles não escolheria nenhum.*

BEN SHAHN

Sem apoio algum para se tornarem artistas, e muitas vezes se sentindo desvalorizadas demais para sequer reconhecerem que têm um sonho artístico, essas pessoas se tornam artistas-sombra. Ignorantes quanto à sua verdadeira identidade, acabam vivendo à sombra de artistas assumidos. Incapazes de reconhecer que elas mesmas possuem a criatividade que tanto admiram nos outros, com frequência namoram ou se casam com pessoas que trabalham ativamente na carreira artística que elas secretamente desejam.

Quando Jerry ainda sofria bloqueio criativo, ele começou a namorar Lisa, uma artista freelance talentosa mas sem dinheiro. “Sou seu maior fã”, costumava dizer a ela. O que ele não contou logo de início foi o próprio

sonho de ser um cineasta. Ele possuía, na verdade, uma biblioteca inteira de livros sobre filmes e devorava avidamente revistas especializadas em cinema. Mas tinha medo de agir para tornar seu sonho realidade. Em vez disso, dedicou seu tempo e sua atenção a Lisa e à carreira artística dela. Sob sua orientação, a carreira de Lisa decolou. Ela passou a ganhar dinheiro e tornou-se cada vez mais conhecida. Jerry continuou bloqueado. Quando Lisa sugeriu que Jerry se inscrevesse num curso de cinema, ele se esquivou. “Nem todos podem ser artistas”, disse a ela – e a si mesmo.

Artistas amam outros artistas. Artistas-sombra gravitam em torno das tribos a que realmente pertencem, mas ainda não podem provar que estão lá pelos próprios méritos. Muitas vezes é a audácia, e não o talento, que torna uma pessoa artista e outra, um artista-sombra – escondendo-se, com medo de expor seu sonho à luz, temeroso de que ele se desintegre a um mero toque.

Artistas-sombra muitas vezes escolhem carreiras-sombra – aquelas próximas à carreira desejada, ou mesmo paralelas a ela, mas não a arte em si. Ao comentar sobre o tom ferino de determinados críticos de cinema, François Truffaut sustentou que eles eram na verdade cineastas bloqueados, como ele mesmo havia sido na época em que trabalhara como crítico. Talvez estivesse certo. Muitos daqueles que nasceram para escrever romances acabam optando por jornalismo ou publicidade, em que podem usar seu dom sem se arriscar à tão sonhada carreira de escritor de ficção. Outros podem se tornar produtores ou agentes, obtendo um prazer secundário ao servir quem realizou seu sonho, mesmo que indiretamente.

Carolyn, que tinha muito talento para a fotografia, seguiu em vez disso uma carreira bem-sucedida, mas infeliz, como agente de fotógrafos. Jean, que ansiava escrever roteiros de cinema, trabalhava numa agência, criando spots publicitários. Kelly, que queria ser escritora, mas temia levar a sério sua criatividade, fez uma carreira lucrativa agenciando outras pessoas “realmente” criativas. Todas artistas-sombra, essas mulheres precisavam colocar a si mesmas e a seus sonhos no centro do palco. Elas sabiam disso, mas não tinham essa ousadia. Foram educadas para ocupar o papel de artista-sombra e precisariam trabalhar conscientemente para dismantelar essa noção.

*Fomos ensinados a acreditar que pessimismo equivale a realismo  
e otimismo equivale a algo irreal.*

SUSAN JEFFERS



*Não chore; não expresse sua indignação. Compreenda.*

BARUCH SPINOZA

É preciso uma enorme força do ego para dizer a pais bem-intencionados mas dominadores – ou aos que são apenas dominadores – “Espere aí! Eu também sou um artista!” A temida resposta poderia ser: “Como você sabe?” E, claro, o jovem artista não *sabe*. Há apenas um sonho, uma sensação, uma urgência, um desejo. Raramente há uma prova real, mas o sonho continua vivo.

*Para viver uma vida criativa, precisamos perder o medo de estarmos  
errados.*

JOSEPH CHILTON PEARCE



*Quando você estiver se sentindo desvalorizado, furioso ou exausto, isso é  
sinal de que as outras pessoas não estão abertas à sua energia.*

SANAYA ROMAN

De modo geral, artistas-sombra fazem duras autocríticas, recriminando-se durante anos pelo fato de não terem perseguido seus sonhos. Essa crueldade apenas reforça seu status de artistas-sombra. Lembre-se, é preciso muito incentivo e apoio para se fazer um artista. Artistas-sombra não foram acalentados dessa forma. De qualquer maneira, culpam a si mesmos por não terem agido sem medo para realizar seu potencial.

Numa versão distorcida do determinismo darwiniano, dizemos a nós

mesmos que verdadeiros artistas conseguem sobreviver aos ambientes mais hostis e mesmo assim encontrar sua vocação tão facilmente quanto um pombo-correio encontra seu destino. Nada mais falso. Muitos artistas verdadeiros têm filhos cedo demais (ou têm filhos demais), são muito pobres ou vivem longe (do ponto de vista cultural ou monetário) de qualquer oportunidade artística para realizar seu potencial. São artistas-sombra sem ter culpa disso. Visualizam seu sonho a distância mas não conseguem transpor as barreiras culturais para atingi-lo.

Para todos os artistas-sombra, a vida pode parecer uma experiência insatisfatória, com uma sensação permanente de falta de propósito ou de promessas não cumpridas. Eles querem escrever. Querem pintar. Querem atuar, compor, dançar... Mas têm medo de se levar a sério.

A fim de sair do mundo das sombras em direção à luz da criatividade, os artistas-sombra precisam aprender a se levar a sério. Com um esforço delicado e deliberado, devem cuidar de sua criança artista. A criatividade é lúdica, mas, para artistas-sombra, é difícil aprender a se permitir brincar.

## Protegendo a criança artista interior

Lembre-se, seu artista é uma criança. Encontre e proteja essa criança. Aprender a se permitir criar é como aprender a andar. A criança artista precisa primeiro engatinhar. Depois, vêm os passinhos de bebê e algumas quedas – primeiras pinturas ruins, filmes iniciantes que parecem vídeos caseiros sem edição, primeiros poemas que ficariam mal até em cartões piegás. Tipicamente, o artista-sombra em recuperação irá usar essas primeiras tentativas como desculpa para desistir da exploração de sua veia artística.

Julgar seus primeiros esforços artísticos chega a ser um abuso. Isso acontece de muitas maneiras: o trabalho de iniciante é comparado com obras-primas, é exposto a críticas prematuras, apresentado a amigos excessivamente críticos. Em suma, o iniciante se comporta com um masoquismo bem praticado. O masoquismo é uma forma de arte que ele domina há muitos

anos, aperfeiçoada durante o tempo em que passou se recriminando; esse hábito é o porrete com o qual o artista-sombra pode espancar a si mesmo até voltar para a escuridão.

Para nos recuperarmos de bloqueios criativos, é necessário ir devagar e suavemente. Buscamos cicatrizar velhas feridas – e não criar novas. Nada de pular muito alto, por favor! Erros são necessários! Tropeços são normais. Começamos com passos de bebê. Progresso, e não perfeição, é o que devemos pedir a nós mesmos.

Ir longe demais, rápido demais, pode colocar tudo a perder. A recuperação criativa é como um treino de maratona. Devemos correr devagar 15 quilômetros para cada quilômetro em velocidade. Isso pode contrariar a natureza do ego. Queremos ser grandes – imediatamente –, mas não é assim que funciona a recuperação. É um processo desajeitado, hesitante, até constrangedor. Haverá muitos momentos em que não vamos parecer bem – para nós mesmos ou para os outros. Precisamos parar de nos exigir isso. É impossível melhorar e ser perfeito ao mesmo tempo.

*Pintar é uma tentativa de se conciliar com a vida. Há tantas soluções  
quanto há seres humanos no mundo.*

GEORGE TOOKER

Lembre-se de que, para se recuperar, você precisa estar disposto a ser um artista ruim. Dê a si mesmo permissão para ser um iniciante. Ao se permitir ser ruim, você passa a ter a chance de *ser* um artista e, talvez, com o tempo, se tornar muito bom.

Quando abordo esse ponto no curso, alguns alunos demonstram de imediato uma hostilidade defensiva: “Mas você sabe qual será a minha idade quando eu chegar ao ponto de realmente tocar bem o piano/atuar/pintar/escrever uma peça decente?”

Sim... A mesma idade que você terá se não tentar. Então vamos começar.

## SEU INIMIGO INTERIOR: CRENÇAS NEGATIVAS PROFUNDAS

Quase sempre, quando estamos bloqueados em alguma área de nossa vida, é porque assim nos sentimos mais seguros. Talvez não sejamos felizes, mas ao menos sabemos o que somos – pessoas infelizes. Muito do medo de nossa criatividade tem a ver com o medo do desconhecido.

Se eu for plenamente criativo, o que isso vai significar? O que irá acontecer comigo e com os outros? Temos algumas noções terríveis sobre o que *poderia* acontecer. Portanto, em vez de tentar descobrir na prática, decidimos permanecer bloqueados. Raramente se trata de uma decisão consciente. Na maioria das vezes, é uma reação inconsciente a crenças negativas internalizadas. Nesta semana, o trabalho será descobrir nossas crenças negativas e então descartá-las.

Aqui está uma lista de crenças negativas bem comuns:

*Eu não posso ser um artista bem-sucedido, prolífico e criativo porque:*

1. Todos vão me odiar.
2. Vou magoar meus amigos e minha família.
3. Vou enlouquecer.
4. Vou abandonar meus amigos e minha família.
5. Cometo erros de ortografia.
6. Não tenho ideias suficientemente boas.
7. Meus pais ficarão decepcionados.
8. Terei de ficar sozinho.
9. Vou descobrir que sou gay (se for hétero).
10. Vou me tornar hétero (se for gay).
11. Meu trabalho será ruim sem que eu saiba disso, vou passar vergonha.
12. Vou sentir muita raiva.
13. Nunca vou ganhar dinheiro de verdade.
14. Vou me tornar autodestrutivo, beber, me drogar e transar até morrer.
15. Vou ter câncer, aids – ou então um enfarte ou peste bubônica.
16. A pessoa amada irá me deixar.
17. Vou morrer.

18. Vou me sentir mal, porque não mereço ter sucesso.
19. Só conseguirei produzir uma obra boa em toda a minha vida.
20. É tarde demais. Se não me tornei um artista profissional até agora, nunca serei um.

*Nenhum desses pensamentos negativos precisa ser verdadeiro.* Eles chegam a nós por intermédio de nossos pais, da religião, da cultura e dos amigos mais medrosos. Cada uma dessas crenças reflete noções que temos sobre o que significa ser um artista.

Ao nos livrarmos das principais crenças culturais negativas, podemos ainda nos manter presos a outros conceitos negativos que nos foram incutidos pela família ou por professores e amigos. Geralmente são mais sutis – mas igualmente sabotadores, se não forem confrontados. Nosso objetivo aqui é confrontá-los.

As crenças negativas são exatamente isto: crenças, e não fatos. O planeta nunca foi plano, embora todos acreditassem que era. Você não é burro, maluco, egocêntrico, grandioso ou tolo só porque, equivocadamente, acredita nisso.

*Na verdade, você se sente apavorado. As crenças negativas o mantêm sempre assustado.*

O fato é que as crenças negativas – pessoais e culturais – vão sempre direto na jugular. Atacam sua sexualidade, sua autoestima, sua inteligência – qualquer vulnerabilidade a que possam se agarrar.

Algumas crenças negativas profundas e suas alternativas positivas estão listadas a seguir.

#### CRENÇAS NEGATIVAS

*Artistas são:*

bêbados  
loucos  
sem grana  
irresponsáveis

#### ALTERNATIVAS POSITIVAS

*Artistas podem ser:*

sóbrios  
sãos  
capazes de se sustentar  
responsáveis

solitários  
promíscuos  
condenados  
infelizes  
natos, intuitivos

amigáveis  
fiéis  
livres  
felizes  
descobertos e redescobertos

Por exemplo, para uma mulher, o clichê de que todo artista é promíscuo pode dar lugar a uma negativa pessoal: “Nenhum homem irá amar você. Artistas são celibatários ou gays.” Essa negativa, adquirida da mãe ou de uma professora e nunca articulada pela jovem, pode originar um bloqueio poderoso.

Da mesma forma, um jovem artista do sexo masculino pode manter a crença negativa pessoal de que “homens artistas são gays ou assexuados”. Essa noção, passada por algum professor ou após a leitura de muitos livros sobre Fitzgerald e Hemingway, pode também criar um bloqueio. Quem quer ser sexualmente disfuncional?

Um artista gay pode sofrer ainda com outra crença que lhe incutiram: “Só a arte heterossexual é realmente aceitável, então por que fazer a minha, se vou ter que disfarçar minha identidade ou sair do armário quer queira, quer não?”

Examinadas em sua essência, nossas múltiplas crenças negativas revelam uma crença negativa central: devemos trocar um grande sonho por outro. Ou seja, se ser um artista parece bom demais para ser verdade, você imagina que isso vai lhe custar um preço alto demais, algo inalcançável. Assim, você permanece bloqueado.

A maioria das pessoas criativas bloqueadas carrega sem saber uma mentalidade de “Só posso ter ou isso ou aquilo”, que se coloca entre elas e seu trabalho. Para romper o bloqueio, nós devemos reconhecer essa forma “ou isso ou aquilo” de pensar. “Ou sou feliz no amor, ou posso me realizar na arte”, diz a sua cabeça. “Ou serei bem-sucedido financeiramente, ou serei um artista.” Na verdade é possível, bem possível, ser um artista e ter uma vida romântica plena. Assim como é bem possível ser um artista com sucesso financeiro.

*Não posso acreditar que o Universo inescrutável gira num eixo de sofrimento; certamente a estranha beleza do mundo deve se sustentar em pura alegria!*

LOUISE BOGAN

O seu bloqueio não quer que você perceba isso. Todo o seu plano de ataque é deixá-lo com um medo irracional de alguma consequência tenebrosa que você tem até vergonha de mencionar. Racionalmente, você sabe que não deveria deixar de escrever ou pintar por causa de um medo bobo, mas, por ser um medo bobo, você não conta nada a ninguém e o bloqueio permanece intacto. Dessa forma, a noção de que você “comete muitos erros de ortografia” se sobrepõe à eficiência dos corretores ortográficos dos programas de computador. Você *sabe* que é besteira se preocupar com esses errinhos... e então não admite isso para os outros. E assim continua sem encontrar uma solução. (O medo de escrever errado é um bloqueio extremamente comum.)

Na próxima etapa desta semana, vamos escavar suas crenças inconscientes usando alguns truques de aprendizado dos cérebros lógico e artista. Essas técnicas talvez lhe pareçam piegas e improdutivas. Repito, isso é resistência. Se a negatividade internalizada é o inimigo, combata-o com as armas eficazes que mostramos a seguir. Experimente estes métodos antes de descartá-los de imediato.

### SEU ALIADO INTERIOR: ARMAS AFIRMATIVAS

Como criadores bloqueados, muitas vezes nos sentamos nas arquibancadas criticando aqueles que estão em campo. “Ele não é tão talentoso”, podemos comentar sobre um artista famoso do momento. E talvez estejamos certos. Muitas vezes, é a ousadia, e não o talento, que leva um artista a ocupar seu lugar no palco. Bloqueados, tendemos a encarar com animosidade esses impostores sob os holofotes. Somos capazes de reconhecer a genialidade genuína, mas, se a pessoa for meramente um gênio da autopromoção, nosso

ressentimento vai às alturas. Não é apenas inveja. É uma técnica de estagnação que nos incentiva a permanecer parados. Fazemos discursos para nós mesmos e para outras vítimas dispostas a nos dar ouvidos: “Eu poderia até fazer melhor que ele se...”

Você de fato poderia fazer melhor – se permitisse a si mesmo fazê-lo!

As afirmações irão ajudar você a se permitir. Uma afirmação é uma declaração positiva sobre uma crença (positiva) e, se conseguirmos dizer coisas positivas a nós mesmos ao menos um décimo das vezes que pensamos a nosso respeito de forma negativa, já perceberemos uma enorme mudança.

*Afirmações ajudam a nos sentirmos mais seguros e esperançosos.* Quando começamos a trabalhar com afirmações, elas podem parecer uma bobagem. Piegas. Constrangedoras. Não é interessante? Temos grande facilidade para nos bombardear com ideias negativas, sem qualquer constrangimento: “Não tenho dom/não sou inteligente o bastante/original o bastante/jovem o bastante...” É reconhecidamente mais difícil dizer coisas boas sobre nós mesmos. A princípio, parece horrível. Experimente para ver como soam irremediavelmente açucaradas: “Eu mereço amor”, “Eu mereço ser bem pago”, “Eu mereço uma vida criativa gratificante”, “Sou um artista brilhante e bem-sucedido”, “Tenho um rico talento criativo”, “Sou competente e confiante no meu trabalho criativo”.

*Afirmações são como receitas para certos aspectos que você quer mudar em si mesmo.*

JERRY FRANKHAUSER

Seu Censor já ficou com as orelhas em pé, não foi? Os censores odeiam qualquer coisa que soe como autoestima genuína. Imediatamente tentam convencê-lo de que você é um impostor: “O que você pensa que é?” É como se nosso inconsciente coletivo passasse as noites assistindo a *101 Dálmatas*, de Walt Disney, e aprendendo com a personagem Cruella de Vil a fazer as críticas mais devastadoras.

Apenas tente escolher uma afirmação. Por exemplo: “Eu,

\_\_\_\_\_ (seu nome), sou um brilhante e prolífico  
\_\_\_\_\_ (ceramista, pintor, poeta, ou seja o que  
for).” Escreva isso dez vezes. Enquanto estiver ocupado com isso, algo muito  
interessante irá acontecer. Seu Censor vai protestar: “Alto lá. Você não pode  
dizer todas essas coisas positivas na minha frente.” Objeções pipocarão aos  
montes. Pensamentos surgirão abruptamente.

Escute essas objeções. Perceba esses pensamentos feios, desarticulados.  
“Brilhante e prolífico... Até parece... Desde quando?... Escreve errado... Você  
chama o seu bloqueio de escritor de prolífico?... Está apenas se enganando...  
um idiota... convencido... Quem você quer enganar?... Quem você pensa que  
é?”, e assim por diante.

Você irá se surpreender com as coisas terríveis que seu subconsciente irá  
deixar escapar. Escreva-as. Esses pensamentos apontam quais são as suas  
principais crenças negativas. São a chave para libertá-lo de suas garras feiasas.  
Faça uma lista das objeções que aparecem na sua mente.

É hora de fazer um pequeno trabalho de detetive. De onde vêm essas  
noções negativas? Da sua mãe? Do seu pai? De professores? Usando sua lista  
de objeções mentais, procure as possíveis origens em seu passado. Ao menos  
algumas delas saltarão violentamente em sua memória. Uma forma eficiente  
de localizar as origens é viajar no tempo. Divida sua vida em períodos de  
cinco anos, listando os nomes de suas principais influências em cada fase.

*O encontro de duas personalidades é como o contato de duas  
substâncias químicas: se houver qualquer reação, ambas saem  
transformadas.*

C. G. JUNG

Paul sempre quis ser escritor. Apesar disso, após um breve pico de  
criatividade quando era universitário, ele parou de mostrar seus textos. Em  
vez dos contos que sonhava em escrever, passou a manter diários, um após  
outro, guardando tudo numa gaveta escura, onde ninguém poderia encontrá-  
los. O motivo era um mistério para o próprio Paul, até que ele experimentou

trabalhar com afirmações e objeções.

Quando começou a escrever suas afirmações, Paul foi imediatamente sacudido por uma explosão quase vulcânica de insultos vindos de sua mente.

Ele escreveu: “Eu, Paul, sou um escritor brilhante e prolífico.” Do fundo de seu inconsciente veio uma erupção, cuspidando uma torrente de abusos e dúvidas sobre si mesmo. Era algo entorpecedor, específico e de certa forma *familiar*: “Você está apenas se enganando, é um bobo, sem talento real, um fingidor, um diletante, uma piada...”

De onde veio essa crença negativa tão profunda? Quem poderia ter dito isso a ele no passado? Quando? Paul viajou no tempo para encontrar o vilão. E localizou-o com grande embaraço. Sim, havia um vilão, e um incidente que lhe causava vergonha demais para dividir com alguém. Quando era mais novo, um professor mal-intencionado primeiro elogiou seu trabalho e em seguida tentou seduzi-lo. Com medo de ter provocado de alguma forma a atenção daquele homem, envergonhado de que seu trabalho talvez não tivesse qualquer mérito em si, Paul enterrou o ocorrido no seu inconsciente, onde a ferida infeccionou. Não era à toa que ele sempre suspeitava de segundas intenções quando alguém o elogiava. Não surpreende que ele sentisse que outros pudessem tecer falsos elogios a seu trabalho.

*A afirmação é uma frase forte, positiva, de que algo já é verdadeiro.*

SHAKTI GAWAIN

Em sua essência, a crença negativa profunda de Paul era de que ele estava apenas se enganando de que poderia escrever. Aquela crença dominara seu pensamento por uma década. Sempre que as pessoas elogiavam seu trabalho, ele duvidava de suas intenções. Paul chegou quase ao ponto de se afastar de amigos que em algum momento expressaram interesse em seus talentos; certamente deixara de acreditar neles. Quando sua namorada, Mimi, se interessou por seus escritos, ele também deixou de confiar nela.

Assim que Paul trouxe à tona esse monstro das profundezas, ele pôde começar a lidar com isso. “Eu, Paul, tenho um talento real. Eu, Paul, acredito e gosto de ouvir críticas positivas. Eu, Paul, tenho um verdadeiro talento...”

Embora essas afirmações positivas fossem incômodas a princípio, elas rapidamente deram a Paul coragem para participar da primeira leitura em público de seu trabalho. Muito elogiado, ele foi capaz de aceitar a boa recepção sem depreciá-la.

### **AFIRMAÇÕES CRIATIVAS**

1. Eu sou um canal para a criatividade de Deus e meu trabalho cumpre esse papel.
2. Meus sonhos vêm de Deus e Deus tem o poder de realizá-los.
3. Enquanto eu criar e escutar, serei guiado.
4. Criatividade é o desejo do criador para mim.
5. Minha criatividade cura a mim mesmo e a outros.
6. Tenho permissão para alimentar meu artista.
7. Ao usar métodos simples, minha criatividade irá florescer.
8. Ao usar minha criatividade, eu sirvo a Deus.
9. Minha criatividade sempre me leva à verdade e ao amor.
10. Minha criatividade me leva a perdoar os outros e a mim mesmo.
11. Há um plano divino de coisas boas para mim.
12. Há um plano divino de coisas boas para o meu trabalho.
13. Ao escutar o criador interior, eu sou guiado.
14. Ao escutar a minha criatividade, eu sou guiado até o meu criador.
15. Estou disposto a criar.
16. Estou disposto a aprender e a me deixar criar.
17. Estou disposto a deixar Deus criar por meu intermédio.
18. Estou disposto a servir por meio da minha criatividade.

19. Estou disposto a viver a experiência da minha energia criativa.
  20. Estou disposto a usar meus talentos criativos.

Agora, olhe para a sua lista de objeções negativas. Elas são muito importantes para a sua recuperação. Cada uma delas lhe coloca amarras. E cada uma deve ser desconstruída. Por exemplo, uma objeção que diz “Eu, Fred, não tenho talento algum, apenas finjo” pode ser convertida na afirmação “Eu, Fred, sou verdadeiramente talentoso”.

*Vá confiante na direção de seus sonhos! Viva a vida que sempre imaginou. Ao simplificar sua vida, as leis do Universo serão mais simples.*

HENRY DAVID THOREAU

Use suas afirmações após as páginas matinais.

Use também qualquer uma das afirmações criativas listadas aqui.

## TAREFAS

1. Toda manhã, coloque o despertador para tocar meia hora antes do horário habitual. Levante-se e escreva três páginas à mão com o que for surgindo na sua cabeça. Não releia nem deixe ninguém lê-las. O ideal é colocá-las num envelope grande de papel pardo e escondê-las. Bem-vindo às páginas matinais. Elas irão transformá-lo.

Esta semana, não se esqueça de trabalhar com as afirmações que escolher e as objeções negativas que surgirem ao final das páginas matinais diariamente. Converta todas as objeções negativas em afirmações positivas.

2. Leve a si mesmo a um encontro com o artista. Você terá que fazer isso a cada semana, durante todo o curso. Um exemplo de encontro com o

artista: vá para uma papelaria ou outra loja de curiosidades bem baratinhas e compre miudezas, como adesivos de estrelas, pequenos dinossauros de plástico, cartões, lantejoulas, cola, tesoura e lápis de cera. Você pode colocar uma estrela dourada no seu envelope a cada dia que escrever. Só por diversão.

3. Viagem no tempo: Liste três velhos inimigos de sua autoestima criativa. Seja o mais específico possível ao fazer este exercício. Seus monstros históricos são os tijolos que ajudaram a construir suas crenças negativas profundas. (Sim, aquela Irmã Ana Rita que a infernizou no colégio de freiras na 5ª série também vale, e a maneira maldosa como ela a criticou realmente importa. Coloque-a na lista.) Este é o hall da fama dos vilões de sua vida. Mais monstros virão à sua memória enquanto estiver trabalhando em sua recuperação. Sempre é necessário reconhecer feridas criativas e chorar por elas. Do contrário, elas se transformam em cicatrizes que impedem o crescimento.
4. Viagem no tempo: Selecione e escreva uma história de terror estrelada por um dos monstros de seu hall da fama. Não precisa ser longa, mas anote todos os detalhes que lhe vierem à lembrança – a sala onde estava, a maneira como as pessoas olharam para você, o que você sentiu, o que seus pais disseram ou não disseram quando você contou o que aconteceu. Inclua tudo que lhe gerou mal-estar nesse incidente: “Aí lembro que ela me deu um sorriso bem falso e passou a mão na minha cabeça...”

Você pode achar catártico desenhar o seu velho monstro ou recortar e colar uma imagem que evoque aquele incidente. Faça uma caricatura bem cruel ou ao menos coloque um X vermelho em cima da figura dele.

5. Escreva uma carta ao editor em sua defesa. Enderece a si mesmo e ponha no correio. É muito divertido escrever essa carta na voz de sua criança artista ferida: “A quem interessar possa: a Irmã Ana Rita é muito má, tem nariz de tomada e eu sei escrever direito sim!”
6. Viagem no tempo: Liste três antigos incentivadores da sua autoestima criativa. Este é o hall da fama daqueles que desejam bem a você e à sua criatividade. Seja específico. Qualquer palavra de encorajamento conta.

Mesmo se desconfiar de um elogio ou outro, registre-os. Pode muito bem ser verdade.

Se você estiver com dificuldade de se lembrar de elogios, volte às suas anotações da viagem no tempo e procure memórias positivas. Quando, onde e por que você se sentiu bem a respeito de si mesmo? Quem foi o responsável pela afirmação?

Além disso, é bom escrever o elogio num cartão decorado. Cole-o perto de onde você escreve suas páginas matinais ou no painel de seu carro. Eu coloco o meu na torre do computador para me alegrar enquanto escrevo.

7. Viagem no tempo: Selecione e escreva uma mensagem feliz de incentivo. Faça uma carta de agradecimento. Coloque-a no correio endereçada a si mesmo ou àquele antigo mentor.
8. Vidas imaginárias: Se tivesse cinco vidas, o que faria em cada uma delas? Eu seria piloto, vaqueira, física, clarividente e monja. Você talvez queira ser mergulhador, policial, escritor de livros infantis, jogador de futebol, dançarino, pintor, performático, professor de história, curandeiro, técnico esportivo, cientista, médico, voluntário na África, psicólogo, pescador, ministro, mecânico, carpinteiro, escultor, advogado, pintor, hacker, artista de novela, cantor sertanejo, baterista de rock. Escreva qualquer coisa que lhe ocorrer. Não é preciso pensar demais neste exercício.

O objetivo dessas vidas é se divertir mais do que você deve estar se divertindo na vida que tem. Olhe a lista e escolha uma ocupação. Então faça aquilo esta semana. Por exemplo, se escreveu *cantor sertanejo*, pode pegar o violão e sair cantando? Se sonhou em ser vaqueiro, que tal um passeio a cavalo?
9. Ao trabalharmos com afirmações e objeções, muitos monstros e feridas podem reemergir. Adicione-os à lista à medida que lhe ocorrerem. Trabalhe com cada objeção individualmente. Transforme cada pensamento negativo numa afirmação positiva.
10. Leve o seu artista para passear, só vocês dois. Uma caminhada de vinte minutos pode alterar sua consciência de forma dramática.

## CHECAGEM

Você fará checagens toda semana. Se estiver trabalhando em sua semana criativa de domingo a domingo, faça as suas checagens aos sábados. Lembre-se de que essa recuperação é *sua*. O que você pensa é importante e se tornará cada vez mais interessante à medida que progredir no curso. Talvez queira fazer suas checagens no caderno das páginas matinais. É melhor escrever as respostas à mão e se dar cerca de vinte minutos para responder. O objetivo das checagens é fornecer um histórico de seu progresso em sua jornada criativa. Minha esperança é que você depois compartilhe essas ferramentas com outros amigos e que, nesse momento, perceba que suas anotações são valiosas: “Sim, eu enlouqueci na quarta semana. Mas amei a quinta...”

1. Quantas vezes você fez suas páginas matinais esta semana? Espero que tenha escrito nos sete dias. Como foi a experiência?
2. Teve o seu encontro com o artista esta semana? Sim, claro, espero que sim. Mesmo assim, pode ser difícil se permitir ter o encontro com o artista. O que fizeram? Como você se sentiu?
3. Houve outros acontecimentos e descobertas nesta semana que você considera significativos para a sua recuperação? Descreva-os.

*Toda vez que dizemos “Deixe existir!” de qualquer maneira, algo acontece.*

STELLA TERRILL MANN



*Sem dúvida, nós nos tornamos aquilo que visualizamos.*

CLAUDE M. BRISTOL

## SEMANA 2

### *Recuperando o senso de identidade*

Esta semana trata da autodefinição como um importante componente da recuperação criativa. Você pode descobrir novos limites e desbravar novos territórios à medida que suas necessidades pessoais, seus desejos e interesses forem se apresentando. Os relatos e as ferramentas têm como objetivo aproximá-lo de sua identidade pessoal, uma versão do seu eu definida por você mesmo.

### FICANDO SÃO

Acreditar na própria criatividade é um comportamento novo para a maioria. A princípio, pode parecer ameaçador não apenas para nós como também para as pessoas próximas. Podemos nos sentir – e dar a impressão de estar – imprevisíveis. Essa turbulência faz parte do processo de se libertar, de se desprender do lodo que nos bloqueia. É importante lembrar que, em seus primeiros momentos, recuperar a *sanidade* pode dar a sensação de que você está ficando louco.

Há um notável fluxo e refluxo no processo de recuperar o eu criativo. À medida que ganhamos força, também aumentam as crises de insegurança. É normal, e podemos lidar melhor com os ataques mais devastadores quando os encaramos como sintomas de nossa recuperação.

Os ataques autoinflingidos mais comuns são: “Até me saí bem esta semana, mas foi só uma coisa temporária... Tá certo que eu consegui fazer as páginas matinais. Mas provavelmente fiz tudo errado... Agora então eu

preciso planejar algo grande e realizar *imediatamente!*... Ah, quem estou tentando enganar? Nunca irei me recuperar... nunca...”

Esses ataques não têm fundamento, mas nos parecem muito convincentes. Acreditar neles nos leva a continuar bloqueados e no papel de vítimas. Assim como um alcoólatra em recuperação precisa evitar o primeiro gole, o artista em recuperação deve evitar o primeiro “*Eu acho*”. Para nós, essa opinião é na verdade a velha dúvida sobre si mesmo: “*Eu não acho* que isso seja muito bom...”

*Toda sanidade depende disto: que seja uma delícia sentir o calor do sol,  
uma delícia ficar de pé, sabendo que os ossos estão se  
movendo facilmente sob a pele.*

DORIS LESSING



*Atiradores de elite são aquelas pessoas que sabotam seus esforços para  
romper hábitos prejudiciais em seus relacionamentos.*

JODY HAYES

Esses ataques podem vir tanto de fontes internas quanto externas. Podemos neutralizá-los ao reconhecê-los como uma espécie de vírus criativo. As afirmações são um poderoso antídoto contra autocríticas impiedosas, que muitas vezes aparecem sob a máscara de mera insegurança.

No início de nossa recuperação criativa, a insegurança, a dúvida sobre nosso talento, pode nos levar à autossabotagem. Uma forma comum é mostrar as páginas matinais para alguém. Lembre-se: as páginas matinais são privadas e não devem ser expostas ao escrutínio de ninguém, nem mesmo dos seus amigos mais bem-intencionados. Um escritor que havia se desbloqueado recentemente mostrou suas páginas matinais a uma amiga escritora, ainda bloqueada. Quando ela as avaliou negativamente, o escritor voltou a se sentir bloqueado.

Não deixe que a insegurança sobre o seu talento se transforme em autossabotagem.

## AMIGOS TÓXICOS

A criatividade floresce quando possuímos um senso de segurança e autoaceitação. Como uma criancinha, seu artista fica mais feliz quando se sente seguro. Ao assumir o papel de pais protetores, precisamos aprender a cercá-lo de bons amiguinhos. Colegas tóxicos podem atrapalhar o crescimento de nosso artista.

Não é de surpreender que os colegas mais perigosos para nós, como artistas em recuperação, sejam pessoas cuja criatividade permanece bloqueada. Nossa recuperação as ameaça.

Enquanto estávamos bloqueados, sentíamos que apenas a arrogância e a teimosia nos levavam a nos apresentar como artistas. A verdade é que a teimosia era a recusa em reconhecer a nossa criatividade. Claro, essa recusa tinha suas compensações.

Nós podíamos pensar e nos preocupar com a arrogância em vez de sermos humildes o bastante para pedir ajuda para superar nosso medo. Podíamos fantasiar sobre arte em vez de trabalhar nela. Ao não pedir ao Grande Criador uma ajuda para desenvolver nossa criatividade, e ao não enxergar a mão do Grande Criador em nossa criatividade, podíamos continuar nos achando certíssimos em ignorá-la, sem nunca assumir os riscos de cumprir seu potencial. Seus amigos bloqueados talvez ainda se consolem ao acreditar nessas mesmas ilusões.

Se eles não conseguem lidar bem com sua recuperação, é porque ainda estão obtendo algum ganho com os próprios bloqueios. Talvez ainda extraiam um prazer anorético nesse martírio ou recebam compaixão alheia e chafurdem na autopiedade. Talvez ainda se sintam confortáveis ao imaginar o quanto seriam mais criativos do que os outros *se fossem eles* a realizar um trabalho artístico. Esses comportamentos agora são tóxicos para você.

Não espere que seus amigos bloqueados aplaudam sua recuperação. Equivale a esperar que seus melhores companheiros de copo comemorem sua sobriedade. Como poderiam, se ainda querem se agarrar ao vício da bebida?

*Saber o que você prefere, em vez de humildemente dizer amém ao que o mundo lhe impõe como preferência, é manter a sua alma viva.*

ROBERT LOUIS STEVENSON

*Amigos bloqueados podem considerar perturbadora a sua recuperação.* Sua superação levanta a possibilidade inquietante de que eles também poderiam se desbloquear e assumir riscos criativos autênticos em vez de permanecerem acomodados no cinismo. Fique alerta quanto a possíveis sabotagens sutis. Você não tem como se dar ao luxo de levar em conta as dúvidas bem-intencionadas que eles expressem agora. As dúvidas deles irão realimentar as suas. Fique particularmente atento a qualquer sugestão de que você estaria se tornando egoísta ou diferente. (Essas palavras são alertas vermelhos para nós. São tentativas de nos empurrar de volta para velhos hábitos, para o benefício e conforto de outros, e não nosso.)

Criativos bloqueados são facilmente manipulados pela culpa. Nossos amigos, se sentindo abandonados por não fazermos mais parte das fileiras dos bloqueados, podem inconscientemente tentar nos causar culpa e nos convencer a abandonar nossos novos hábitos saudáveis. É muito importante entender que o tempo dedicado às páginas matinais é o tempo entre você e Deus. Você conhece melhor suas respostas. Você será guiado a novas fontes de apoio à medida que se dedicar a apoiar a si mesmo.

*Seja muito cuidadoso ao proteger seu artista em início de recuperação.* Muitas vezes, a criatividade é bloqueada porque nos encaixamos nos planos de outras pessoas. Queremos reservar tempo para o trabalho criativo, mas sentimos que *deveríamos* fazer outra coisa. Bloqueados, não nos concentramos em nossa responsabilidade por nós mesmos, mas em nossas responsabilidades pelos outros. Tendemos a pensar que esse tipo de comportamento nos torna pessoas boas. Não. Isso nos torna pessoas

frustradas.

O elemento essencial em alimentar e cuidar de nossa criatividade consiste em cuidar de nós mesmos. Cuidando de si próprio, você alimenta sua conexão interna com o Grande Criador. Graças a essa conexão, a nossa criatividade desabrochará. Caminhos irão se abrir. Precisamos acreditar no Grande Criador e agir com fé.

Repito: o Grande Criador nos deu a dádiva da criatividade. Nossa forma de retribuir essa dádiva é usá-la. Não desperdice esse tempo precioso a pedido de amigos.

*Toda vez que você não segue o seu guia interior, você sente uma perda de energia, de força. É uma sensação de morte espiritual.*

SHAKTI GAWAIN

Seja gentil mas firme, e não ceda. A melhor coisa que se pode fazer para ajudar os amigos é ser um exemplo por meio da própria recuperação. Não deixe que os medos e as hesitações deles tirem você dos trilhos.

Em breve, com as técnicas que irá aprender, você poderá ensinar aos outros. Em breve, você será uma ponte para outras pessoas atravessarem, saindo da insegurança para a autoexpressão. Por enquanto, proteja seu artista recusando-se a mostrar as páginas matinais para os curiosos e a dividir com amigos o seu encontro com o artista. Trace um círculo sagrado em torno de sua recuperação. Dê a si mesmo a dádiva da fé. Acredite que está no caminho certo. Você está, sim.

À medida que você vai se recuperando, também fica mais natural ter fé em seu criador e no criador que existe dentro de si. Você aprenderá que, na verdade, é mais fácil escrever do que não escrever, pintar do que não pintar, e assim por diante. Você aprenderá a apreciar a canalização de energia criativa e a deixar de lado a necessidade de controlar o resultado. Você descobrirá a alegria de *praticar* a sua criatividade. O processo, não o produto, irá se tornar o seu foco.

A sua cura é a maior mensagem de esperança para os outros.

## CRIADORES DE CASO

Além dos amigos tóxicos, outra coisa semelhante que fazemos para evitar nossa criatividade é nos envolvermos com *criadores de caso*. São aqueles cuja personalidade cria os centros das tempestades. São muitas vezes carismáticos, charmosos, altamente originais e fortemente persuasivos. E, para as pessoas criativas à sua volta, são tremendamente destrutivos. Você conhece o tipo: carismático mas temperamental, cheio de problemas mas com pouquíssimas soluções.

Criadores de caso são o tipo de pessoa que pode tomar conta da sua vida. Para quem tem o desejo inconsciente de “consertar” os outros, eles são irresistíveis: o criador de caso tem tanto que precisa ser mudado, gera tantas distrações...

Se você está envolvido com o tipo, provavelmente já sabe e com certeza reconhece a breve descrição no parágrafo anterior. Adoram drama. Sempre que conseguem, são as estrelas do show. Todos a seu lado funcionam como coadjuvantes, seguindo as suas deixas, entradas e saídas, de acordo com seus (enlouquecidos) caprichos.

Alguns dos criadores de caso mais destrutivos que já encontrei são famosos. São o tipo de artista que dá uma reputação ruim a todos os outros. Exuberantes, eles adquirem esse status ao se alimentar da energia vital das pessoas ao redor. Por essa razão, muitos dos artistas mais malucos dos Estados Unidos costumam estar cercados de amigos e assistentes tão artísticos quanto eles, mas determinados a subverter o próprio talento a serviço do Rei dos Criadores de Caso.

*Aprenda a se manter em contato com o silêncio interior e saiba que  
tudo nesta vida tem um propósito.*

ELISABETH KÜBLER-ROSS

Lembro-me de um set de filmagem que visitei muitos anos atrás. O cineasta era um dos gigantes do cinema norte-americano. Sua estatura era

indiscutível, assim como sua identidade como criador de caso. Filmagens costumam ser bastante cansativas. Com o diretor em questão, eram piores ainda: mais horas de trabalho, crises intermináveis de paranoia, intrigas e politicagem no meio cinematográfico. Em meio a boatos de que haveria escutas escondidas no set, esse Rei dos Criadores de Caso se dirigia aos atores por meio de alto-falantes, enquanto ficava escondido como o Mágico de Oz num trailer imenso e luxuosamente equipado.

Nas últimas duas décadas, observei muitos diretores de cinema em ação. Fui casada com um cineasta bastante talentoso e eu mesma dirigi um filme. Costumo dizer que a equipe de filmagem lembra uma família estendida. No caso daquele Rei dos Criadores de Caso, no entanto, a equipe lembrava mais a família de um alcoólatra: o bêbado (pensador) cercado por pessoas que tomavam todo o cuidado para não irritá-lo e faziam suas vontades, fingindo que seu ego gigantesco e suas exigências concomitantes eram normais.

No set daquele sujeito, a produção teve que lidar com tremendos atrasos no cronograma de filmagem e estouros no orçamento, por causa das demandas nada razoáveis do rei bebê. Uma equipe de filmagem é essencialmente um time de experts, e testemunhar o desalento desses especialistas inestimáveis foi uma difícil lição sobre o poder tóxico de um criador de caso. Cenógrafos, figurinistas, engenheiros de som, todos brilhantes, para não falar nos atores, se tornavam cada vez mais machucados à medida que a produção transcorria em seu curso devastador. Para criar o drama que chegaria às telas, eles precisavam enfrentar os dramas pessoais do diretor ensandecido. Como todas as boas pessoas do meio cinematográfico, essa equipe estava disposta a trabalhar até tarde para garantir um bom resultado. O que as desanimava era trabalhar exaustivamente a serviço de um ego em vez de servirem à arte.

A dinâmica da pessoa que cria caso e enlouquece os outros é baseada no poder, então qualquer grupo pode funcionar como um sistema de energia a ser explorado e exaurido. Elas existem em qualquer ambiente e em qualquer forma de arte. A fama pode ajudar a criá-las, mas, como se alimentam de poder, qualquer fonte de poder serve. Embora frequentemente estejam entre os ricos e famosos, também são muito comuns entre anônimos. Dentro da

própria família nuclear (não é à toa que usamos essa palavra), um criador de caso residente pode ser encontrado, jogando um parente contra outro, sempre de acordo com seus interesses, em detrimento dos interesses dos outros.

Isso me faz lembrar de uma matriarca destrutiva que conheço. Líder de um grande clã de artistas talentosos, ela devotou suas inesgotáveis energias a destruir a criatividade de sua prole. Sempre escolhia momentos críticos para sabotá-los e plantava suas bombas para que explodissem quando os filhos chegavam perto do sucesso.

A filha que lutava para conseguir se formar na faculdade – bem mais tarde do que planejava – de repente se via sobrecarregada com o drama repentino da mãe na véspera de uma prova final. O filho com uma entrevista de emprego importantíssima recebia uma visita dela justamente quando ele precisava estar mais focado na sua preparação para o desafio do dia seguinte.

“Você sabe o que os vizinhos andam dizendo de você?”, aquela mulher enlouquecedora perguntava. (E a mãe da combalida estudante contava uma fofoca terrível, deixando a filha arrasada, encarando a semana de provas assolada por sentimentos e dúvidas como “De que adianta?”.)

“Você não percebe que vai destruir o seu casamento se aceitar esse emprego?” (E a mudança de carreira com que o filho tanto sonhava se desfazia em cinzas antes mesmo de se realizar.)

Seja na pele de uma mãe controladora, de um chefe maníaco, do amigo carente ou de um cônjuge teimoso, os criadores de caso de sua vida têm comportamentos destrutivos em comum e são venenosos para quem procura realizar um trabalho criativo com regularidade.

*Criadores de caso rompem acordos e não respeitam datas ou prazos.* Eles aparecem dois dias antes da data de seu casamento e esperam ser paparicados o tempo todo. Alugam uma casa de veraneio maior e mais cara do que o combinado e depois esperam que você pague a despesa.

*Criadores de caso esperam ser tratados de forma especial.* Eles sofrem uma

enorme gama de problemas de saúde de natureza misteriosa, que exigem cuidado e atenção sempre que você tiver um prazo a cumprir ou um momento decisivo prestes a acontecer – ou qualquer coisa capaz de desviar sua atenção das demandas desse sanguessuga. Ele cozinha a própria refeição especial numa casa cheia de filhos famintos – e não faz nada para alimentá-los. Fica aborrecido demais para dirigir logo depois de ter despejado desaforos sobre todos à sua volta. “Nossa, estou com medo que papai tenha um enfarte”, a vítima talvez diga, em vez de “Vou dar um jeito de mandar esse monstro para fora da minha casa”.

*Precisamos estar dispostos a deixar nossa intuição nos guiar e  
então seguir essa orientação diretamente e sem medo.*

SHAKTI GAWAIN

*Criadores de caso menosprezam a sua realidade.* Não importa quão importante seja a sua trajetória profissional no momento nem se você tem um prazo a cumprir, eles irão violar todas as suas necessidades. Podem até agir como se escutassem quais são os seus limites, mas na prática eles não os respeitam. São pessoas que ligam para você à meia-noite ou às seis da manhã dizendo: “Eu sei que você me pediu para não ligar neste horário, mas é que...” São pessoas que aparecem do nada para pedir emprestado algo que você não consegue encontrar ou que nem quer emprestar. Ou então ligam pedindo algo que você tem em casa e de que precisam urgentemente, mas nunca aparecem para apanhar. “Eu sei que você está ocupadíssimo no trabalho”, dizem, “mas prometo que só vou lhe tomar um minuto.” O seu minuto.

*Criadores de caso gastam o seu tempo e o seu dinheiro.* Se pegam seu carro emprestado, demoram a devolver e chegam com o tanque vazio. Se vocês combinam uma viagem, os planos deles sempre acabam lhe custando mais tempo e dinheiro. Eles pedem para você apanhá-los num aeroporto a quilômetros de distância no meio do seu dia de trabalho. “Eu não trouxe dinheiro para o táxi”, alegam quando você reclama: “Mas estou no meio do

expediente.”

*Criadores de caso fazem triangulações entre as pessoas de sua vida.* Como se alimentam de energia (a sua energia), eles jogam uns contra os outros a fim de manter sua posição de poder bem no centro. (É onde eles podem se alimentar mais diretamente das energias negativas que provocam.) “Fulano me contou que você chegou atrasado ao trabalho hoje”, ele pode fofocar. Você reage da maneira que ele quer e fica com raiva do fulano, ignorando o fato de que o criador de caso usou um boato para desestabilizar você emocionalmente.

*Criadores de caso são experts em jogar a culpa nos outros.* Nada que dá errado é culpa deles, e em geral jogam a culpa em você. “Se você não tivesse depositado o cheque da pensão alimentícia, o banco não teria devolvido por falta de fundos”, disse um ex-marido criador de caso para a ex-mulher, que lutava para manter a serenidade.

*Criadores de caso criam dramas – mas raramente onde os dramas deveriam estar.* Eles são muitas vezes criativos bloqueados. Com medo de efetivamente lidar com a própria criatividade, têm horror que os outros possam desenvolver seu lado criativo. Sentem inveja. Sentem-se ameaçados. Isso os torna dramáticos – às suas custas. Dedicados aos próprios interesses, eles impõem seus desejos aos outros. No convívio com um encenqueiro desse tipo, sempre se lida com a famosa relação de percepção entre a figura e o fundo. Em outras palavras, qualquer coisa que for muito importante para você ficará trivializada em segundo plano diante do drama pessoal dele. “Você acha que ele/ela me ama?”, perguntam ao telefone enquanto você está estudando para obter a licença de advogada ou prestes a buscar seu marido no hospital.

*Criadores de caso odeiam horários marcados – a não ser os deles próprios.* Em suas mãos, o tempo se torna uma ferramenta de abuso. Se você reservar

para si um determinado horário, seu criador de caso encontrará um jeito de exigir sua presença naquele exato momento. Vai, de forma misteriosa, precisar da sua atenção justamente quando você precisa estar só e concentrado na tarefa do momento. “Fiquei acordado até as três da manhã. Não posso levar as crianças para a escola”, ele dá um bote bem no dia em que você precisa sair mais cedo para um café da manhã com seu chefe.

*Criadores de caso odeiam a ordem.* O caos serve a seus propósitos. Quando você começa a estabelecer um lugar que funciona para você e sua criatividade, o seu criador de caso abruptamente invade esse espaço com os próprios projetos. “O que são todos esses papéis e esse cesto de roupas em cima da minha mesa de trabalho?”, você pergunta. “Ah, eu decidi organizar os meus textos da faculdade... e estava procurando pares das minhas meias...”

*Criadores de caso nunca são assumidos.* Vão direto na jugular. “Não sou eu que estou deixando você maluca”, pode argumentar quando se menciona uma promessa rompida ou algum tipo de sabotagem. “O problema é que nossa vida sexual anda péssima.”

*Desacelere e aproveite a vida. Não é apenas a paisagem que você está perdendo ao se mover rápido demais – você também perde o senso da direção para onde está indo e o porquê.*

EDDIE CANTOR

Se esses personagens são tão destrutivos assim, por que nos envolvemos com eles? A resposta, curta e brutal, é que também somos loucos e autodestrutivos.

Sério?

Isso mesmo. Como criativos bloqueados, fazemos o possível e o impossível para permanecer assim. Por mais assustadora e abusiva que seja a vida com um criador de caso, ela parece muito menos ameaçadora do que o desafio de tocar uma vida criativa própria. O que aconteceria? Como

ficaríamos? Frequentemente tememos que, se nos permitirmos ser criativos, acabaremos virando também seres enlouquecedores, abusando de quem nos cerca. Com esse medo servindo de desculpa, continuamos a permitir que os outros abusem de nós.

Se você estiver envolvido no momento com um criador de caso, é muito importante admitir esse fato. Admita que está sendo usado – e que você também está usando o outro. Seu encrenqueiro é um bloqueio escolhido por você para interromper sua trajetória. Por mais que seja explorado, você também está usando essa pessoa para bloquear seu fluxo criativo.

*Seja qual for o sonho de Deus para o que o homem deve ser, parece certo que não pode se tornar realidade a não ser que o homem coopere.*

STELLA TERRILL MANN

Se você estiver envolvido num tango torturante, pare de dançar no ritmo do outro. Leia um livro sobre dependência emocional ou entre num programa de reabilitação para viciados em relacionamentos. (Al-Anon e Dependentes de Amor e Sexo Anônimos são dois excelentes programas de 12 passos para você aprender a interromper a dança.)

A próxima vez que se pegar dizendo ou pensando “Ele/ela está me deixando maluco(a)!” , pergunte a si mesmo que tipo de trabalho criativo você tenta bloquear por meio desse envolvimento.

## CETICISMO

Agora que já conversamos sobre as barreiras à recuperação que outros podem lhe apresentar, vamos examinar o inimigo interior, aquele que nós mesmos abrigamos. Talvez o maior obstáculo para qualquer um de nós ao buscar uma vida mais rica seja nosso ceticismo profundo. Isso pode ser chamado de *dúvida secreta*. Não faz diferença se somos crentes ou agnósticos. Temos nossas dúvidas sobre todas essas coisas de criador e criatividade, e essas

dúvidas são muito poderosas. Se não as colocamos para fora, se não falamos sobre elas, podem acabar nos sabotando. Muitas vezes tentamos ser fortes e escondemos nossos sentimentos de dúvida. Devemos parar de sufocá-los e passar a explorá-los.

*Acreditar em Deus ou numa força guia porque alguém lhe diz para acreditar é o cúmulo da estupidez. Somos dotados de sentidos com os quais captamos informações. Com nossos olhos nós vemos, com nossa pele, sentimos. Com nossa inteligência, é pretendido que possamos compreender. Mas cada pessoa deve descobrir por si suas soluções.*

SOPHY BURNHAM

Na sua essência, as dúvidas são mais ou menos assim: “Comecei a escrever as páginas matinais e me sinto mais desperto e mais consciente. E daí? É só uma coincidência... Pois é, comecei a encher o poço e a levar meu artista a encontros e realmente percebo que estou mais animado. E daí? Não passa de coincidência... Sim, agora estou começando a reparar que quanto mais exploro a possibilidade de haver uma força do bem, mais eu percebo coincidências felizes aparecendo em minha vida. E daí? Continuo sem acreditar que estou realmente sendo guiado. Isso seria muito estranho...”

Achamos estranho imaginar uma mão invisível que nos auxilia porque ainda duvidamos que é bom ser criativo. Com essa atitude arraigada, nós não só olhamos os dentes dos cavalos dados como também os chicoteamos no traseiro para espantá-los de nossa vida o mais rápido possível.

Quando Mike iniciou sua recuperação criativa, ele conseguiu admitir que gostaria de fazer filmes. Duas semanas depois, através de uma série de “coincidências”, ele se encontrou numa escola de cinema, com tudo pago por sua empresa. Mas ele relaxou e aproveitou? Não. Disse a si mesmo que o curso de cinema seria uma distração de sua verdadeira tarefa, que seria arrumar outro emprego. Desistiu do cinema e foi correr atrás de outra ocupação.

Dois anos depois, ao lembrar desse incidente, Mike já consegue

reconhecer o seu erro. Quando o Universo lhe entregou aquilo que ele tanto queria, ele devolveu o presente. Mais tarde ele se permitiu estudar cinema, mas só depois de tornar tudo muito mais difícil do que o Universo havia pretendido.

Uma das coisas que mais vale a pena notar numa recuperação criativa é a nossa relutância em levar a sério a possibilidade de que o Universo talvez esteja cooperando com nossos planos novos e mais amplos. Tomamos coragem de tentar a recuperação, mas ainda não queremos que o Universo realmente perceba. Ainda nos sentimos demais como fraudes para lidar com qualquer tipo de sucesso. Quando ele vem, queremos que vá embora.

Claro que sim! Qualquer tentativa mínima de alimentar melhor nosso lado criativo é muito assustadora para a maioria das pessoas. Quando nossa pequena experiência leva o Universo a abrir algumas portas, começamos a nos retrair. “Ei, você, esteja onde estiver! Não precisa ser tão rápido!”

Gosto de pensar na mente como se fosse um quarto. Ali guardamos todas as nossas ideias típicas sobre a vida, sobre Deus, sobre o que é possível ou não. O quarto tem uma porta. Essa porta fica entreaberta e dá para ver que do lado de fora há uma luz fortíssima e brilhante. Lá fora, na luz brilhante, existem muitas ideias novas que consideramos fora do nosso alcance, portanto não as trazemos para dentro. As ideias com que nos sentimos confortáveis estão conosco, naquele cômodo. As outras estão do lado de fora, e nós as deixamos lá.

Na nossa vida ordinária, anterior à recuperação, quando ouvíamos algo estranho ou ameaçador, simplesmente pegávamos a maçaneta e fechávamos a porta com toda a força e bem rápido.

Trabalho interior desencadeando mudança externa? Ridículo! (Bate a porta com toda a força.) Deus se dando ao trabalho de ajudar na *minha* recuperação criativa? (Bate a porta com força.) Sincronicidade apoiando o meu artista com coincidências felizes? (Bate, bate, bate.)

*Pense em si mesmo como uma força incandescente, iluminada e talvez eternamente conversando com Deus e seus mensageiros.*

BRENDA UELAND



*Não importa quão lento é o filme; o Espírito sempre fica parado  
o tempo necessário para o fotógrafo que Ele escolheu.*

MINOR WHITE

Agora que estamos em recuperação criativa, há uma nova abordagem que podemos experimentar. Para isso, precisamos deixar de lado nosso ceticismo, com delicadeza – para usar mais tarde, se necessário –, e, quando uma ideia estranha ou uma coincidência passar por perto, abrimos um pouquinho mais a porta com um leve empurrão.

Deixar o ceticismo de lado, mesmo brevemente, pode permitir explorações muito interessantes. Na recuperação criativa, não é necessário mudar qualquer uma de nossas crenças. É necessário examiná-las.

Acima de tudo, a recuperação criativa é um exercício de manter a mente aberta. Novamente, imagine sua mente como aquele cômodo com a porta entreaberta. Abrir a porta um pouquinho mais é o que torna a mente aberta. Esta semana, comece a praticar conscientemente o ato de abrir sua mente.

## ATENÇÃO

Muitas vezes o bloqueio criativo se manifesta como um vício em fantasia. Em vez de trabalhar ou viver no aqui e agora, ficamos parados e apenas sonhamos com o que poderíamos ou deveríamos ter. Um dos mitos mais errôneos sobre a vida artística é o de que ela seria errante, sem objetivo definido. Mas a verdade é que ela exige grandes períodos de atenção. A atenção é uma forma de se conectar e de sobreviver.

*Desenvolva interesse na vida que está diante de você; nas pessoas, nas*

*coisas, na literatura, na música – o mundo é tão rico, simplesmente  
pulsando com ricos tesouros, lindas almas e pessoas interessantes.*

*Esqueça-se de si mesmo.*

HENRY MILLER

“Relatórios da flora e da fauna” é como eu costumava chamar as longas e sinuosas cartas de minha avó. “O arbusto de forsítia está florescendo e hoje de manhã vi meu primeiro sabiá... As rosas estão aguentando firmes mesmo neste calor... As folhas do sumagre estão mudando de cor, e também as daquele bordo vermelho perto da caixa de correio... O meu cacto de Natal está quase florescendo...”

Eu acompanhava a vida de minha avó como se estivesse assistindo a um longo filme caseiro: imagens disso e daquilo, editadas de forma desconexa. “A tosse do seu avô está piorando... Acho que nossa pônei vai dar cria antes da hora... A Joanne voltou a cuidar da Anna no hospital... Nós temos uma nova cadela, chamada Trixie, e ela adora dormir sobre os cactos – imagine só!”

Eu imaginava, sim. As cartas facilitavam. Pelos olhos de minha avó, a vida era uma série de pequenos milagres: os lírios sob os salgueiros em junho; a lagartixa correndo para se esconder sob as pedras cinzentas do rio que ela tanto admirava, por serem tão lisinhas. A correspondência acompanhava a passagem das estações do ano e de sua vida. Ela viveu até os 80 anos, e as cartas chegaram até seus últimos dias. Quando morreu, foi tão repentino quanto o florescer de um de seus cactos de Natal: um dia as flores aparecem, no outro não estão mais ali. Ela deixou para trás as cartas e o marido com quem conviveu durante 62 anos. Meu avô Daddy Howard era um malandro elegante com sorriso de jogador e sorte de perdedor, fez e perdeu muitas fortunas, a última delas para sempre. Ele gastava tudo na bebida e no jogo, esbanjando dinheiro como quem lança migalhas aos passarinhos. Desperdiçava as grandes oportunidades da vida tanto quanto a minha avó saboreava as pequenas. “Ah, esse homem”, dizia minha mãe.

Vovó morou com esse homem em casas de azulejo em estilo espanhol, em trailers, numa pequena cabana de montanha, num apartamento na beira de uma ferrovia e, por fim, numa dessas casas de condomínios de subúrbio onde

todas parecem iguais. “Não sei como ela aguenta”, minha mãe reclamava, furiosa com alguma nova desventura de seu pai. Ela dizia que não entendia por quê.

Mas a verdade é que todo mundo sabia como minha avó aguentava. Ela se mantinha de pé, com os joelhos mergulhados no fluir da vida, sempre prestando muita atenção.

Minha avó se foi antes que eu pudesse aprender a lição que suas cartas ensinavam: a sobrevivência depende da sanidade, e a sanidade consiste em prestar atenção. Sim, suas cartas diziam, a tosse do vovô estava piorando, nós perdemos a casa, não temos dinheiro e ele não tem emprego, mas os lírios estão florescendo, a lagartixa achou seu lugar ao sol e as rosas estão firmes apesar do calor.

Minha avó sabia o que uma vida dolorosa lhe ensinara: seja um sucesso ou seja um fracasso, a verdade de uma vida realmente tem pouco a ver com sua qualidade. A qualidade da vida é sempre proporcional à sua capacidade para o deleite. A capacidade de se deleitar é o dom de prestar atenção.

Num ano em que um caso de amor longo e compensador foi arrancado desastrosamente do centro de sua vida, a escritora May Sarton escreveu *A Journal of a Solitude* (Diário de uma solidão). Nesse livro ela registra uma ocasião em que voltou para casa depois de um fim de semana especialmente doloroso na companhia de sua namorada. Ao entrar na casa vazia, “eu fui parada de repente na soleira da porta do meu estúdio por um raio de luz num crisântemo coreano, iluminando a flor como um refletor de teatro, mostrando as pétalas de um vermelho intenso e o miolo amarelo (...) Ver isso foi como receber uma transfusão de luz do outono.”

Não foi por acaso que May Sarton empregou a palavra *transfusão*. A perda de sua amante era uma ferida, e em suas reações à imagem daquele crisântemo, no ato de prestar atenção, o processo de cura de Sarton teve início.

A recompensa da atenção é sempre a cura. Pode começar como a cura de uma dor específica – um amor perdido, uma criança doente, um sonho estilhaçado. Mas o que se cura, por fim, é a dor que existe sob toda dor: a dor de ser, como definiu Rilke, “indizivelmente sós”. Acima de tudo, a atenção é

um ato de conexão. Aprendi isso da forma como aprendi a maioria das coisas – por acidente.

Quando meu primeiro casamento acabou, fui morar sozinha numa casa em Hollywood Hills. Meu plano era simples. Eu suportaria minha perda sozinha. Não veria ninguém e ninguém me veria, até que o pior da dor tivesse passado. Eu faria caminhadas longas e solitárias e sofreria. No final das contas, realmente fiz essas caminhadas, mas elas não aconteceram como planejado.

Duas curvas acima na ladeira atrás da minha casa, encontrei uma gata cinza listrada. Essa gata morava numa casa azul com um cão pastor que ela claramente odiava. Descobri isso tudo sem querer, depois de uma semana de caminhada. Começamos a nos visitar, eu e a gata, e a ter longas conversas sobre tudo que tínhamos em comum, mulheres solitárias.

*O nome do ser se transforma em verbo. Esse ponto brilhante da criação no momento presente é onde trabalho e brincadeira se misturam.*

STEPHEN NACHMANOVITCH

Nós duas admirávamos uma roseira cor de salmão que crescia para fora da cerca da casa de um vizinho. Gostávamos de observar a chuva de pétalas lilases das flores do jacarandá quando se desprendiam. A Alice (ouvi o nome dela quando a dona a chamou uma vez de dentro de casa) dava pequenas patadas nas pétalas que caíam.

Quando todas as flores do jacarandá já haviam caído, uma cerca nova e feia, com frestas bem estreitas, foi erguida para conter as roseiras. Naqueles dias, eu já havia começado a estender minhas caminhadas em mais uns dois quilômetros e feito amizade com outros gatos, cachorros e crianças. Depois que a roseira desapareceu totalmente detrás da cerca, achei uma casa mais no alto da ladeira com um jardim mouro e um papagaio mordaz, a quem me afeiçoei. Colorido, expressivo, altamente dramático, ele lembrava meu ex-marido. A dor havia se tornado algo mais valioso: experiência.

Ao escrever agora sobre atenção, percebo que falei bastante sobre dor.

Isso não é uma coincidência. Talvez com os outros seja diferente, mas foi a dor que me ensinou a prestar atenção. Em tempos de dor, quando o futuro é aterrorizante demais para ser contemplado e o passado doloroso demais para ser lembrado, aprendi a prestar atenção no aqui e agora. O momento preciso em que eu estava era sempre o único lugar seguro para mim. Cada momento isolado era sempre suportável. No agora exato, estamos todos sempre bem. O casamento talvez tenha acabado ontem. Amanhã a gata pode morrer. O telefonema do namorado, por mais que eu espere, pode nunca acontecer, mas pelo menos agora, neste exato momento, está tudo bem. Estou inspirando e expirando. Ao entender isso, comecei a perceber que nenhum momento era desprovido de beleza.

Na noite em que recebi o telefonema avisando da morte de minha mãe, peguei meu suéter e fui caminhar ladeira acima. Uma grande lua cheia se erguia por trás das palmeiras. Mais tarde, naquela mesma noite, a lua flutuou sobre o jardim, banhando o cacto com sua luz prateada. Quando penso hoje na morte de minha mãe, lembro-me daquela lua cheia.

O poeta William Meredith observou que a pior coisa que pode ser dita sobre um homem é que “ele não prestou atenção”. Quando penso na minha avó, lembro-me de sua jardinagem, de um seio pequeno e bronzeado escapando inesperadamente pela cava do vestido de alcinha que ela mesma fazia para si todo verão. Lembro-me dela na casa que estava prestes a perder, no alto de uma colina íngreme, apontando para os salgueiros lá embaixo. “Os pôneis gostam das sombras dessas árvores”, ela disse. “Eu adoro, porque as folhas têm um tom verde-prateado.”

*A pintura tem vida própria. Tento trazê-la à vista.*

JACKSON POLLOCK

## REGULAMENTO

Para ser um artista, eu devo:

1. Fazer as páginas matinais. Usá-las para descansar, sonhar ou tentar.
2. Encher o poço ao cuidar do meu artista.
3. Estabelecer metas pequenas e suaves e atingi-las.
4. Rezar pedindo orientação, coragem e humildade.
5. Lembrar que é muito mais difícil e doloroso ser um artista bloqueado do que praticar a arte.
6. Estar atento, sempre, à presença do Grande Criador guiando e ajudando meu artista.
7. Escolher companhias que me incentivem a fazer o trabalho artístico e não apenas falem sobre o trabalho ou por que eu não estou fazendo o trabalho.
8. Lembrar que o Grande Criador ama a criatividade.
9. Lembrar que é minha função fazer o trabalho, e não julgá-lo.
10. Colocar um cartaz no meu local de trabalho criativo dizendo: "Grande Criador, eu me encarrego da *quantidade*. Você se encarrega da *qualidade*."

## TAREFAS

1. Leitura afirmativa: Todo dia, de manhã e à noite, fique em silêncio, concentre-se e leia os Princípios Básicos (como visto anteriormente [aqui](#)). Fique atento a mudanças de atitude. Você já está conseguindo deixar o ceticismo de lado?
2. Como você usa o seu tempo? Liste suas cinco principais atividades nesta semana. Quanto tempo reservou para cada uma? Quais delas você queria fazer e quais eram apenas obrigações? Quanto do seu tempo é gasto ajudando os outros e ignorando seus desejos? Algum de seus amigos

bloqueados provocou dúvidas em você?

Pegue uma folha de papel. Desenhe um círculo. Dentro dele, coloque os tópicos que precisa proteger. Inclua os nomes das pessoas que o apoiam. Fora do círculo, escreva os nomes das pessoas de quem você precisa se proteger agora. Coloque esse mapa de segurança perto de onde você escreve suas páginas matinais. Use esse mapa para reforçar sua autonomia. Adicione nomes às esferas interna e externa conforme for se lembrando. “Ah! O Derek é uma pessoa com quem não posso falar sobre isso agora.”

3. Liste vinte coisas que você gosta de fazer (alpinismo, patinação, preparar bolos, sopa, fazer amor, fazer amor pela segunda vez, andar de bicicleta, andar a cavalo, jogar bola, treinar basquete, correr, ler poesia, e assim por diante). Quando foi a última vez que você se permitiu fazer essas coisas? Ao lado de cada item, coloque a data. Não se surpreenda se a sua última vez fazendo uma de suas coisas favoritas foi anos atrás. Isso irá mudar. Esta lista é uma excelente fonte de ideias para encontros com o artista.
4. A partir desta lista, escreva duas coisas favoritas que você evita fazer há tempos e que poderiam ser os objetivos desta semana. Esses objetivos podem ser pequenos: comprar um rolo de filme para sua câmera analógica e fotografar. Lembre-se de que estamos tentando recuperar a autonomia com seu próprio tempo. Procure intervalos só para você e use-os em pequenos atos criativos. Vá à loja de discos no horário de almoço, mesmo que seja apenas por quinze minutos. Pare de procurar por grandes intervalos de tempo livre. Em vez disso, busque períodos curtos.
5. Dê um pulo de volta na Semana 1 e leia as suas afirmações. Repare quais delas causam reação mais forte em você. Muitas vezes a que parece a mais ridícula acaba sendo a mais significativa. Escreva três afirmações de sua preferência cinco vezes por dia nas suas páginas matinais; faça questão de incluir as afirmações que você mesmo criou a partir de suas objeções.
6. Retorne à lista de vidas imaginárias da semana passada. Adicione mais

cinco vidas. Mais uma vez, reflita se seria possível viver pequenas partes dessas vidas nesta que você vive agora. Se listou a vida de uma dançarina, você se permite sair para dançar? Se listou um monge, já experimentou fazer um retiro espiritual? Se pensou em ser mergulhador, que tal visitar um aquário público ou fazer um passeio até o lago?

7. Torta da vida: Desenhe um círculo. Divida-o em seis fatias de torta. Rotule um pedaço como sendo espiritualidade; o outro, exercícios; o outro, diversão; e assim por diante com trabalho, amigos, romance e aventura. Coloque uma bolinha em cada fatia indicando o grau em que você se sente realizado em cada área (a parte mais larga da fatia indica muita satisfação; a parte mais perto do centro, não muita). Trace linhas conectando as bolinhas de cada fatia. Isso irá lhe mostrar onde você sente mais desequilíbrio.

No início, é comum que os pontos ligados na sua torta da vida pareçam uma tarântula. À medida que você vai progredindo em sua recuperação, sua tarântula começa a parecer mais com uma mandala. Ao trabalhar com essa ferramenta, você vai perceber que algumas áreas de sua vida estão mais empobrecidas e que você não dedica quase nenhum tempo a elas. Use aqueles pequenos intervalos de tempo livre para mudar isso.

Se sua vida espiritual é mínima, até mesmo uma paradinha de cinco minutos na igreja ou no templo de sua preferência pode trazer de volta o sentimento de ser parte de algo maior. Muitas pessoas acham que cinco minutos ouvindo música de tambores pode colocá-las em contato com sua essência espiritual. Para outras, é uma ida a uma estufa de plantas. O importante é que mesmo um mínimo de atenção a suas áreas mais empobrecidas pode ser suficiente para alimentá-las.

8. Dez mudanças pequeninas: Liste dez mudanças que você gostaria de fazer para si mesmo, da mais significativa à menor ou vice-versa (comprar um lençol novo para trocar com mais frequência, ir à China, pintar a sala, romper a amizade com a nojenta da Conceição). Faça a lista assim:

Eu gostaria de \_\_\_\_\_.

Eu gostaria de \_\_\_\_\_.

À medida que as páginas matinais nos empurram cada vez mais em direção ao momento presente, em que prestamos atenção a nossa vida atual, uma pequena mudança como um banheiro recém-pintado pode gerar uma sensação boa e exuberante de que estamos cuidando bem de nós mesmos.

9. Selecione um pequeno item e faça disso uma meta para esta semana. Agora realize.

### CHECAGEM

1. Quantas vezes você escreveu suas páginas matinais essa semana? (Espero que tenham sido sete, lembra?) Como foi a experiência? Como se sentiu fazendo as páginas matinais? Descreva seus sentimentos (por exemplo, “Eu me senti tão estúpida. Escrevi um monte de coisinhas desconectadas que não pareciam ter nada a ver umas com as outras...”). Lembre-se, se você está *escrevendo* as páginas matinais, elas já estão ajudando. Que assunto lhe causou mais admiração ao escrever? Responda essa pergunta detalhadamente na sua página de checagem. Este será um exame semanal de seus sentimentos, e não de seu progresso. Não se preocupe se suas páginas são lamentosas ou banais. Às vezes, isso é exatamente do que você precisa.
2. Teve o seu encontro com o artista essa semana? Lembre-se de que os encontros com o artista são uma frivolidade necessária. O que você fez? Como se sentiu?
3. Essa semana, houve mais algum acontecimento significativo para a sua recuperação? Descreva-o(s).

*Eu fecho os olhos para poder ver.*

PAUL GAUGUIN

## SEMANA 3

### *Recuperando o senso de poder*

Nesta semana, talvez você venha a lidar com inesperadas explosões de energia, além de picos intensos de raiva, alegria e pesar. Você está descobrindo seu poder, ao mesmo tempo que as amarras ilusórias do que antes considerava seus limites vão se desprendendo. Peço-lhe que, conscientemente, passe a abrir sua mente à espiritualidade.

### RAIVA

A raiva é um combustível. Nós a sentimos e desejamos fazer alguma coisa. Bater, quebrar algo, dar um chique, socar a parede, ensinar àqueles desgraçados. Mas somos *bonzinhos*, e o que costumamos fazer com nossa raiva é escondê-la, negá-la, enterrá-la, bloqueá-la, ocultá-la, mentir sobre ela, medicá-la, sufocá-la, ignorá-la. Fazemos tudo, menos *escutá-la*.

A raiva deve ser escutada. A raiva é uma voz, um grito, um apelo, uma exigência. A raiva precisa ser respeitada. Por quê? Porque ela é um mapa. A raiva nos mostra quais são os nossos limites. Mostra aonde queremos ir. Ela nos deixa ver onde estivemos e quando não gostamos de algo. Ela aponta o caminho, não mostra apenas o dedo. Na recuperação de um artista bloqueado, a raiva é um sinal de saúde.

A raiva é feita para nos levar a agir. Não é para se esgotar em si mesma. A raiva aponta a direção. Devemos usar a raiva como combustível para tomar as atitudes necessárias para seguir naquela direção. Quando pensamos um pouco, em geral conseguimos traduzir a mensagem que a raiva está nos

transmitindo.

“Que diretor péssimo! Eu podia ter feito um filme melhor que esse!” (Essa raiva diz: você quer fazer cinema; precisa aprender como.)

“Não acredito! Tive essa ideia para uma peça há três anos, aí essa mulher vai e escreve a mesma coisa!” (Essa raiva diz: não fique deixando para depois. Ideias não levam a noites de estreia. Peças inteiras, sim. Comece a escrever.)

“Ele está usando minha estratégia! Incrível! Fui roubado! Sabia que eu devia ter registrado meus direitos autorais sobre aquele material.” (Essa raiva diz: é hora de levar suas ideias a sério o bastante para incrementá-las.)

*Eu simplesmente peguei a energia que se gasta fazendo cara de  
chateado e escrevi alguns blues.*

DUKE ELLINGTON

Quando sentimos raiva, muitas vezes ficamos furiosos *por* sentirmos essa raiva. Porcaria de raiva! Ela nos diz que não podemos mais continuar levando a vida desse jeito. Ela nos diz que nossa antiga vida está morrendo, que estamos renascendo e que o parto dói. A dor nos dá raiva.

A raiva é a queimada que sinaliza a morte da nossa vida antiga. É o combustível que nos projeta para uma vida nova. É uma ferramenta, e não um mestre. É feita para ser extraída e explorada. Usada da forma certa, ela é muito útil.

A estagnação, a apatia e o desespero são os inimigos. A raiva, não. A raiva é nossa amiga. Não é uma boa amiga nem é gentil. Mas é muito, muito leal. Sempre avisa quando somos traídos. Sempre nos avisa quando nós mesmos nos traímos. Sempre avisa a hora de agir em nome dos nossos interesses.

A raiva não é a ação em si. É o convite à ação.

## SINCRONICIDADE

Ter nossas preces atendidas dá medo. Isso implica responsabilidade. Você

pediu. Agora que recebeu, o que vai fazer? Não é à toa que dizem “Cuidado com aquilo que deseja, pois pode acabar virando realidade”. Orações respondidas nos devolvem ao leme de nossa vida. Isso não é confortável. Achamos mais fácil aceitá-las como exemplos de sincronicidade:

- Uma mulher admite ter sufocado seu sonho de ser atriz. Num jantar na noite seguinte, ela se senta ao lado de um homem que é professor de teatro para iniciantes.
- Um escritor reconhece seu desejo de estudar cinema. Após um único telefonema em busca de informações, ele consegue entrar em contato com um professor que conhece e admira seu trabalho e que lhe promete a última vaga disponível em seu curso.
- Uma mulher está pensando em voltar a estudar e, ao olhar sua correspondência, vê uma carta solicitando inscrições exatamente na instituição que ela gostaria de frequentar.
- Uma mulher está querendo descobrir onde pode alugar um filme raro que ela nunca viu. Ela encontra o vídeo numa *livraria* de seu bairro dois dias depois.
- Um homem de negócios que vinha escrevendo secretamente há anos promete a si mesmo que irá pedir a avaliação de um escritor profissional para ver se tem algum talento. Na noite seguinte, jogando sinuca, ele encontra um escritor que se torna seu mentor e, depois, seu colaborador em vários livros de sucesso.

*Quando um homem dá um passo na direção de Deus, Deus dá mais passos em direção àquele homem do que o número de grãos de areia nos mundos do tempo.*

O TRABALHO DA CARRUAGEM (CABALA)



*O Universo irá recompensá-lo por assumir riscos em seu nome.*

SHAKTI GAWAIN

Pela minha experiência, temos muito mais medo de que Deus exista do que de que Ele não exista. Incidentes como os descritos acima acontecem conosco e mesmo assim nós os minimizamos como sendo pura coincidência. As pessoas falam de como seria terrível se Deus não existisse. Acho que isso é balela. A maioria fica bem mais confortável com a ideia de não estar sendo observada de perto.

Se Deus – não digo necessariamente o Deus cristão, e sim uma força onipotente e onisciente – não existe, então não temos que prestar satisfações, não é? Não há retribuição divina, nem consolo divino. E, se a experiência toda for uma droga, paciência. O que você esperava?

Essa questão das expectativas me interessa. Se não há Deus, ou se Deus não se interessa por nossos pequenos dramas, então tudo pode continuar sendo empurrado com a barriga e podemos nos sentir justificados ao declarar que certos desejos são impossíveis de realizar e outras coisas são injustas. Se Deus, ou a falta de Deus, é responsável pelo estado das coisas no mundo, então fica mais fácil para nós sermos cínicos e nos resignarmos à apatia. Afinal, de que adianta? Por que tentar mudar as coisas?

Adianta muito. Se há uma força criativa que realmente nos escuta e age para o nosso bem, então somos capazes de fazer muitas coisas. Ou seja, não há justificativa para a inércia. Deus sabe que o céu é o limite. Qualquer pessoa honesta dirá que a possibilidade assusta muito mais que a impossibilidade, que a liberdade aterroriza mais que qualquer prisão. Se temos, de fato, que lidar com uma força além de nós mesmos que se envolve em nossa vida, então talvez tenhamos mesmo que agir para realizar aqueles sonhos antes considerados impossíveis.

*Dizem que a descoberta é um acaso encontrando uma mente preparada.*

ALBERT SZENT-GYORGYI



*Você já reparou com quem as coincidências acontecem? O acaso favorece apenas a mente preparada.*

A vida é o que fazemos dela. Não importa se nossa concepção é de uma força interior divina ou a de um Deus exterior. Confiar nessa força é o que interessa.

“Peçam, e lhes será dado. Batam, e a porta lhes será aberta.” Essas palavras estão entre as menos agradáveis atribuídas a Jesus Cristo. Elas sugerem a possibilidade do método científico: pedir (experimental) e ver o que acontece (registrar os resultados).

Não é à toa que muita gente é incapaz de reconhecer quando suas preces são atendidas. Chamam de coincidência, de sorte. Chamam de tudo, menos do que realmente é – a mão de Deus, ou do bem, ativada por nossa mão quando agimos em prol de nossos sonhos mais verdadeiros, quando estamos comprometidos com nossa alma.

Mesmo a vida mais simples contém esses momentos de compromisso: “Finalmente vou comprar meu sofá novo!” E depois: “Achei o modelo perfeito. Foi a maior coincidência. Fui visitar minha tia Berenice e a vizinha dela estava vendendo um sofá novinho porque o seu marido era alérgico ao tecido!”

Em vidas mais grandiosas, esses momentos se destacam como imagens talhadas na pedra, às vezes tão impressionantes quanto o monte Rushmore: Lewis e Clark decidem explorar o Oeste americano. Isak Dinesen parte para a África. Todos nós temos as nossas Áfricas, aquelas noções românticas e misteriosas que clamam ao nosso mais profundo ser. Quando atendemos a esse chamado, quando nos comprometemos com ele, acionamos o princípio que Carl Jung chamou de *sincronicidade*, que pode ser definido livremente como ocorrências fortuitas de eventos interconectados. Nos anos 1960, nós chamávamos isso de coincidências felizes. Seja como for, assim que você iniciar sua recuperação criativa, é possível que se surpreenda ao esbarrar com esses acasos fortuitos por toda parte.

Não se assuste se você se pegar tentando desmerecer essas coincidências. Pode ser um conceito bastante ameaçador. Embora a tese de sincronicidade de Jung tenha sido uma pedra fundamental de seu pensamento, muitos

junguianos preferem acreditar que se trata de um tema secundário em sua obra. Eles descartam esse ponto, assim como consideram o interesse de Jung pelo *I Ching* como uma excentricidade, nada a ser levado muito a sério.

Talvez Jung não concordasse. Seguir sua intuição o levou a vivenciar e descrever um fenômeno que alguns preferem ignorar: a possibilidade de um universo inteligente, que nos responde, agindo e reagindo de acordo com nossos interesses.

*O acaso é sempre poderoso. Sempre atire a sua isca; no lago onde  
você menos espera, haverá um peixe.*

OVÍDIO



*Deseje, peça, acredite, receba.*

STELLA TERRILL MANN

Esse é o caso, pela minha experiência. Aprendi a nunca perguntar se é possível fazer alguma coisa. É preferível dizer que você está fazendo. E então aperte os cintos. As coisas mais surpreendentes irão acontecer.

“Deus é eficiente”, a atriz Julianna McCarthy costuma me lembrar. Muitas vezes fico maravilhada com a forma mágica como o Universo nos presenteia.

Há cerca de seis anos, uma peça minha foi escolhida para ser lida no palco no Denver Center for the Performing Arts. Eu a escrevera pensando na minha amiga Julianna para o papel principal. Sempre achei que ela seria a escolha ideal, mas, quando cheguei a Denver, o elenco já havia sido escalado. Assim que conheci a atriz principal, tive a estranha sensação de que aquela pessoa era como uma bomba-relógio. Mencionei isso ao diretor, mas ele me assegurou que se tratava de uma profissional muito responsável. Mesmo assim, aquela sensação persistia no meu estômago. E não é que uma semana antes da estreia essa atriz pediu demissão abruptamente – da minha peça e de outra, chamada *Painting Churches* (Pintando igrejas), que estava na metade da temporada.

A equipe do Denver Center, surpresa, me pediu mil desculpas, com todos se sentindo péssimos pelo dano que seria causado à minha peça devido à súbita partida da atriz. “Num mundo ideal, quem você colocaria no papel?”, me perguntaram. E respondi: “Julianna McCarthy.”

Julianna foi contratada e veio no primeiro voo de Los Angeles. Assim que a viram atuar, os diretores do centro pediram que ela também assumisse o papel da outra atriz em *Painting Churches* – que ela interpretou brilhantemente.

“Deus está se exibindo”, falei, rindo, para Julianna, felicíssima por ela ter a chance de fazer a peça “dela” afinal.

Pela minha experiência, o Universo se encaixa nos planos que têm valor, especialmente quando são festivos e expansivos. Raramente concebo um plano delicioso sem receber os meios para realizá-lo. Entenda: *o que* deve vir antes de pensar no *como*. Primeiro, escolha *o que* gostaria de fazer. O *como* geralmente irá se alinhar.

Frequentemente, quando as pessoas falam de trabalho criativo, elas enfatizam estratégias. Os neófitos são aconselhados a empregar estratégias maquiavélicas para conseguirem seu lugar ao sol. Acho que isso é uma bobagem. Se você perguntar a qualquer artista como ele chegou aonde chegou, essa pessoa não irá descrever como forçou seu caminho até lá. Falará provavelmente de uma série de acontecimentos fortuitos que contribuíram para isso. “Mil mãos invisíveis ajudando” é como Joseph Campbell chama esses acasos. Eu os chamo de sincronicidade. E afirmo que você pode contar com eles.

Lembre-se de que a criatividade é uma experiência tribal e que sábios anciãos iniciam os jovens talentosos que cruzam o seu caminho. Isso pode parecer um simples papo de pensamento positivo, mas não é. Às vezes um artista mais velho se sente impelido a ajudar um iniciante mesmo contra sua vontade. “Não sei por que estou fazendo isso por você, mas...” Mais uma vez, eu diria que algumas das mãos que nos ajudam são mais do que humanas.

Gostamos de fingir que é difícil seguir os nossos sonhos. A verdade é que o mais difícil é evitar atravessar a soleira das muitas portas que irão se abrir. Coloque seu sonho de lado e ele voltará pra você. Disponha-se a segui-lo

novamente e mais uma porta misteriosa irá se abrir.

O Universo é pródigo em seu apoio. Comportamo-nos de forma mesquinha quando aceitamos o que nos é oferecido. Olhamos os dentes de todos os cavalos que nos são dados e geralmente os devolvemos a quem nos presenteou. Dizemos que temos medo do fracasso, mas o que mais nos assusta é a possibilidade de sucesso.

Dê um pequeno passo na direção de um sonho e observe as portas que se abrem em sincronia. Afinal, só acreditamos vendo. E, se você vê os resultados de suas experimentações, nem precisa acreditar em mim. Lembre-se da máxima: “Salte, e a rede irá aparecer.” Em seu livro *The Scottish Himalayan Expedition* (A expedição escocesa ao Himalaia), W. H. Murray nos conta sua experiência como explorador:

Enquanto a pessoa não se compromete, há hesitação, a chance de recuar e sempre a ineficiência. Em todos os atos relacionados à iniciativa (ou criação) há uma verdade elementar que, ao ser ignorada, mata inúmeras ideias e planos esplêndidos: a de que, no momento em que a pessoa se compromete definitivamente, a Providência também passa a agir.

Todos os tipos de coisas, que de outra forma jamais teriam ocorrido, ocorrem para ajudar a pessoa. Uma torrente de eventos é desencadeada a partir dessa decisão, trazendo em favor da pessoa toda a sorte de acasos e encontros e assistência material que nenhum homem acreditaria ser possível surgir em seu caminho.

Se você não acredita em Murray – ou em mim –, talvez confie em Goethe. Estadista, acadêmico, artista, cidadão do mundo, Goethe tinha o seguinte a dizer sobre a vontade da Providência de assistir os nossos esforços:

Qualquer coisa que você pense que pode fazer ou acredite que pode fazer, comece a fazê-la. A ação tem mágica, graça e poder em si.

## VERGONHA

Alguns de vocês estão pensando: “Se agir fosse tão fácil assim, eu não estaria lendo este livro.” Aqueles que se sentem paralisados pelo medo antes de agir estão geralmente sendo sabotados por um velho inimigo, a vergonha. A vergonha é um dispositivo de controle. Fazer alguém se envergonhar é uma tentativa de impedir que a pessoa se comporte de uma forma que nos constrange.

Realizar uma obra de arte pode dar a sensação de que você está revelando um segredo de família. Contar segredos, pela própria natureza, envolve vergonha e medo. Fica no ar a pergunta: “O que vão pensar de mim quando souberem disso?” É uma pergunta assustadora, principalmente se já nos fizeram sentir vergonha por nossas curiosidades e explorações – sociais, sexuais e espirituais.

*Começos genuínos se iniciam dentro de nós, mesmo quando são trazidos à nossa atenção por oportunidades externas.*

WILLIAM BRIDGES

“Como você teve a coragem?”, adultos furiosos muitas vezes dão bronca em uma criança inocente que sem querer descobriu um segredo de família. (Como ousa abrir o estojo de joias da sua mãe? Como ousa abrir a gaveta do seu pai? Como ousa abrir a porta do nosso quarto? Como ousa descer ao porão, subir ao sótão, ou entrar em qualquer outro lugar escuro onde escondemos as coisas que não queremos que você saiba?)

O ato de fazer arte expõe uma sociedade a si mesma. A arte ilumina. Traz claridade à nossa escuridão constante. Lança um facho de luz no coração de nossa escuridão e diz: “Está vendo?”

Quando as pessoas não querem ver algo, elas sentem raiva de quem as mostra. A fúria é direcionada ao mensageiro. Imagine uma criança criada num lar de alcoólatras que começa a ter problemas acadêmicos ou sexuais; a família é rotulada de problemática; fazem a criança sentir vergonha por trazer

essa humilhação para aquele lar. Mas foi a criança que provocou tal humilhação? Não, a criança trouxe à luz coisas vergonhosas. A vergonha da família era anterior e foi o que causou os distúrbios na criança. “O que os vizinhos irão pensar?” é um artifício perigoso, que perpetua a conspiração doentia.

*O custo de uma coisa é a quantidade do que chamo a vida gasta em  
troca daquilo, imediatamente ou a longo prazo.*

HENRY DAVID THOREAU

A arte abre os armários, areja os porões e os sótãos. Traz alívio e cura. Mas, antes que uma ferida possa cicatrizar, ela precisa ser vista; e o ato de expor a ferida ao ar e à luz, o ato do artista, com frequência provoca uma reação de pessoas que pretendem envergonhá-lo. Críticas ruins são uma das principais fontes de vergonha para muitos artistas. A verdade é que muitas críticas realmente têm a intenção de envergonhar o artista. “Que vergonha! Como você ousou criar essa péssima obra de arte?”

Para o artista que foi envergonhado na infância – por causa de alguma forma de carência, por causa de algum tipo de exploração ou de expectativa –, o sentimento pode surgir antes mesmo de receber o empurrão de uma crítica humilhante. Se uma criança já ouviu algo que a fez se sentir tola por acreditar no próprio talento, o ato de realizar uma obra de arte do início ao fim pode ser repleto desse sentimento de vergonha interior.

Muitos artistas principiam uma obra, avançam com facilidade e, quando estão perto do final, começam misteriosamente a acreditar que o trabalho não tem qualquer mérito. Que não vale a pena o esforço. Para os terapeutas, esse desinteresse repentino (“Não tem mesmo importância”) é um dispositivo comum para as pessoas suportarem o sofrimento e protegerem suas vulnerabilidades.

Adultos criados em lares disfuncionais aprendem a usar esse recurso muito bem. Chamam isso de desapego, mas na verdade é uma forma de dormência e perda de sensações.

“Ah, ele esqueceu meu aniversário. Não tem importância, não é nada de mais.”

Uma vida inteira com esse tipo de experiência, na qual a necessidade de reconhecimento é continuamente desonrada, ensina a criança que mostrar qualquer coisa que chame atenção para si é um ato perigoso.

“Arrastar o osso invisível até chegar em casa” é como uma artista em recuperação caracterizou sua busca vã por uma conquista significativa o bastante para obter a aprovação da família. “Não importava a importância, o sucesso do que eu fazia, eles nunca pareciam notar. Sempre achavam algo errado. Se meu boletim vinha com a nota 10 em todas as matérias e apenas um 9, era essa nota que chamava atenção.”

É natural que uma criança artista tente chamar a atenção dos pais através de suas proezas – positivas ou negativas. Ao se deparar com indiferença ou fúria, esses jovens logo aprendem que nenhum osso será recebido com aprovação.

Muitas vezes, os outros nos fazem sentir vergonha por sermos criativos. A partir dessa humilhação, aprendemos que é errado criar. Com essa lição, nos esquecemos de tudo instantaneamente. Enterrada sob a expressão “Não tem importância”, a vergonha persiste, esperando para se agarrar aos nossos futuros esforços. O mero ato de tentar fazer arte já nos envergonha.

*Nós descobriremos a natureza de nossa genialidade específica quando  
pararmos de tentar nos enquadrar nos modelos estabelecidos e  
aprendermos a ser nós mesmos e permitirmos que nosso canal natural se  
abra.*

SHAKTI GAWAIN

É por isso que muitos grandes filmes de estudantes nunca são enviados a festivais onde poderiam ser vistos; é por isso que bons romances são destruídos ou viverão para sempre dentro de gavetas. É por isso que peças não são enviadas para diretores e atores talentosos que não se arriscam a fazer testes. É por isso que artistas podem sentir vergonha de admitir seus sonhos.

A vergonha é revivida em nós, adultos, porque nosso artista interior sempre é a criança criativa. Por isso, trabalhar numa obra de arte pode nos causar vergonha.

Não fazemos arte tendo como primeira coisa em mente as possíveis críticas que receberemos, mas comentários do tipo “Como você pôde?” podem fazer o artista se sentir como uma criança envergonhada. Um amigo bem-intencionado que faz uma crítica construtiva a um escritor iniciante pode acabar com sua futura carreira.

Deixe-me ser clara. Nem toda crítica é humilhante. De fato, mesmo a crítica mais severa, quando é justa, tem a possibilidade de ser recebida pelo artista com um “Ah-ha!” interior, mostrando a ele um caminho novo e válido para seu trabalho. A crítica que destrói é aquela que debocha, minimiza, ridiculariza ou condena. Costuma ser cruel, mas vaga e difícil de refutar. É o tipo que causa danos.

Envergonhado, um artista pode ficar bloqueado ou parar de enviar seu trabalho para o mundo. Um amigo, professor ou crítico perfeccionista – como um pai que assinala cada vírgula que falta – talvez diminua o ardor de um jovem que ainda está aprendendo a se soltar. Por causa disso, enquanto artistas, precisamos aprender a nos proteger melhor.

Isso significa não aceitar críticas? Não. Significa aprender onde e quando procurar críticas construtivas. Como artistas, precisamos aprender quando a crítica é apropriada e de quem recebê-la. Não apenas a fonte, mas o momento escolhido também é muito importante. Um primeiro rascunho raramente deve ser mostrado, a não ser para o olhar mais delicado e sensato possível. Em geral, é necessário ouvir essa crítica de outro artista, capaz de enxergar o trabalho embrionário que está tentando nascer. O olhar inexperiente ou excessivamente severo, em vez de contribuir para o desenvolvimento daquele embrião, irá matá-lo.

Como artistas, não temos controle sobre todas as críticas que iremos receber. Não conseguiremos transformar os críticos em profissionais mais saudáveis, mais amorosos ou mais construtivos do que são. Mas podemos aprender a consolar nossa criança artista ao receber críticas injustas. Podemos aprender a encontrar amigos com quem desabafar em segurança. Podemos

aprender a não negar e a não esconder nossos sentimentos quando eles forem artisticamente destruídos.

*Porque você é como nenhum outro ser jamais criado desde o início dos  
tempos, você é incomparável.*

BRENDA UELAND



*Eu fiz o meu mundo, e é um mundo muito melhor  
do que eu jamais vi lá fora.*

LOUISE NEVELSON

A arte requer uma incubadora segura para nascer e se desenvolver. O ideal é que os artistas encontrem esse apoio primeiro na família, depois na escola e por fim numa comunidade de amigos e fãs. Esse ideal raramente é uma realidade. Como artistas, precisamos aprender a criar ambientes seguros. Precisamos aprender a proteger nossa criança artista da vergonha. Fazemos isso ao desativar o efeito dos vexames que vivenciamos na infância, colocando-os no papel e compartilhando-os com alguém de confiança, que irá nos apoiar.

Ao contar os segredos que nos provocaram vergonha por causa de nossa arte e por meio de nossa arte, libertamos a nós mesmos e aos outros da escuridão. Essa libertação nem sempre é bem-vinda.

Devemos aprender que, quando a nossa arte revela um segredo da alma humana, podemos ser repreendidos por aqueles que a veem.

“É terrível”, talvez digam, atacando o trabalho quando a obra em si não tem nada de ruim. Isso pode nos deixar muito confusos. Quando nos dizem “Você devia se envergonhar” e nos abalamos, precisamos aprender a reconhecer essa vergonha como uma recriação daquela que sentimos na infância.

“Eu sei que o meu trabalho é bom... Achei que era bom... Será que eu estava me enganando?... Talvez o crítico esteja certo... Por que nunca fui

capaz de pensar...?” E aí começa a espiral negativa.

Nesses momentos, precisamos ser muito firmes e não nos deixar balançar pela primeira dúvida. Simplesmente não podemos permitir que o primeiro pensamento negativo se enraíze. Absorver a semente da dúvida é como o alcoólatra que aceita o primeiro drinque. Ao ser absorvida, aquela dúvida inicial atrairá outra e mais outra. Pensamentos inquietantes podem ser interrompidos, mas é preciso muita vigilância. “Talvez aquele crítico esteja certo...” e *bum*, temos que entrar em ação: “Você é um bom artista, é corajoso, está indo muito bem. Foi ótimo ter feito aquele trabalho...”

Quando a comédia romântica *God’s Will* (A vontade de Deus, 1989), que eu dirigi, estreou no cinema em Washington, D. C., achei que seria uma espécie de volta às origens. Meu primeiro emprego de jornalista foi no *Washington Post*. Achei que seria recebida como a garota da cidade que retorna depois de fazer sucesso. Mas, pelas críticas publicadas antes da estreia, não foi isso que aconteceu.

*O que não mata me fortalece.*

ALBERT CAMUS

O *Post* mandou uma jovem repórter que assistiu a um filme inteiro sobre o mundo do teatro e depois escreveu que ele tratava dos bastidores do cinema. Acrescentou que “a maior parte” dos meus diálogos tinha sido roubada de *Casablanca*. Não entendi que filme ela viu. Não foi o que eu fiz. O meu filme tinha umas quarenta piadas sobre teatro e uma frase engraçada com uma referência a *Casablanca*. Esses eram os fatos, mas nada disso me ajudou.

Eu me senti humilhada. (Quase) quis morrer de tanta vergonha.

Como os antídotos para a vergonha são o amor-próprio e o autoelogio, eu fiz o seguinte: fui caminhar no Rock Creek Park. Rezei. Fiz uma lista de elogios e de críticas positivas anteriores. Não disse a mim mesma: “Ah, não tem importância.” Mas disse ao meu eu artista: “Você vai superar.”

Então apareci na estreia. Teve muito mais sucesso de público do que de crítica.

Três meses depois, meu filme foi selecionado para um importante festival de cinema europeu. Eles me ofereceram passagem e estadia. Para exibir meu filme! Hesitei. A vergonha causada pelo *Washington Post* tinha realizado seu trabalho lento e venenoso. Fiquei com medo de ir.

Mas minha experiência falou mais alto. Meus anos de recuperação artística me ensinaram a simplesmente comparecer. Fui ao evento e meu filme foi comprado por distribuidores europeus por um ótimo preço. Ganhei uma manchete na revista *Variety*.

Preciso contar qual foi a manchete porque a ironia não me passou despercebida: “*God’s Will* faz sucesso em Munique”.

É a vontade de Deus que sejamos criativos.

## LIDAR COM CRÍTICAS

É importante ser capaz de distinguir as críticas úteis e construtivas das maldosas. Muitas vezes precisamos fazer essa distinção apenas para nós mesmos, sem ter a chance de uma demonstração pública. E, como artistas, somos – muito mais do que se pensa – capazes de perceber quando as críticas podem nos ajudar. Uma crítica específica e certa muitas vezes dá ao artista um senso de alívio interior: “Ah, então era isso que estava errado!” A crítica útil, no final das contas, nos fornece a peça que faltava ao quebra-cabeça da nossa obra.

*As palavras que iluminam a alma são mais preciosas do que joias.*

HAZRAT INAYAT KHAN



*Artistas que buscam a perfeição em tudo são aqueles que  
não conseguem alcançá-la em nada.*

EUGÈNE DELACROIX

Por outro lado, a crítica inútil nos deixa com a sensação de que fomos massacrados. Em geral, vem com um tom virulento e humilhante; seu conteúdo é ambíguo; as condenações são pessoais, imprecisas e cheias de generalizações. Não há nada a ser aprendido a partir de críticas irresponsáveis.

Você está lidando com uma criança interior. O abuso contra a criança artista gera rebelião e bloqueio. A única coisa que se pode fazer quanto à crítica abusiva é curar a mágoa.

Há algumas regras úteis para lidar com *qualquer* tipo de crítica:

1. Receba a crítica por inteiro, de uma vez.
2. Anote para si mesmo os conceitos e frases que mais o incomodaram.
3. Anote para si mesmo os conceitos e frases que considera mais úteis.
4. Faça ou pense em algo reconfortante – como ler uma crítica mais antiga de que tenha gostado muito ou relembrar o elogio de alguém importante para você.
5. Lembre-se de que, mesmo se tiver realizado uma obra péssima, ela pode ser um degrau *necessário* para galgar até seu próximo trabalho. A arte amadurece em espasmos irregulares e *requer* algumas fases de patinho feio em seu crescimento.
6. Examine aquela crítica novamente. Ela o faz lembrar alguma que recebeu no passado – especialmente com o intuito de envergonhá-lo, na infância? Admita para si mesmo que a crítica atual está reativando a sua tristeza por uma ferida muito antiga.
7. Escreva uma carta para aquele crítico – não para enviá-la, na maioria das vezes. Defenda seu trabalho e reconheça os pontos em que a crítica o ajudou, se isso for verdadeiro.
8. Volte ao trabalho. Comprometa-se imediatamente a fazer alguma coisa criativa.
9. Faça a sua arte. A criatividade é a única cura para as críticas.

TRABALHO DE DETETIVE, UM EXERCÍCIO

Muitas pessoas bloqueadas são na verdade personalidades muito poderosas e criativas que foram levadas a sentir culpa pelos próprios dons. Sem ter seu valor reconhecido, elas muitas vezes são usadas como pilhas por seus familiares e amigos, que se sentem livres tanto para sugar sua energia criativa quanto para depreciá-las. Se esses artistas bloqueados lutam para se libertar desses sistemas disfuncionais, muitas vezes lhes pedem que sejam sensatos, quando esse tipo de conselho não é apropriado. Ao sentir culpa por seus talentos, esses artistas muitas vezes escondem a própria luz, com medo de magoar alguém. Mas, em vez disso, ferem a si mesmos.

*Assuma o controle de sua vida e o que acontece?  
Uma coisa terrível: você não terá mais ninguém para culpar.*

ERICA JONG

É necessário fazer algum trabalho de investigação para restaurar as pessoas que abandonamos – nós mesmos. Ao completar as frases a seguir, é possível que você sinta emoções fortes, recuperando memórias e fragmentos perdidos de si mesmo. Permita-se fazer uma livre associação para preencher ao menos algumas das frases.

1. Meu brinquedo favorito era...
2. Meu jogo favorito na infância era...
3. O melhor filme que vi quando criança foi...
4. Não faço muito isso, mas adoro...
5. Se eu pudesse me descontraír um pouco mais, eu me deixaria...
6. Se não fosse tarde demais, eu...
7. Meu instrumento musical favorito é...
8. O dinheiro que eu gasto para me divertir com entretenimento todo mês é...
9. Se eu não fosse tão pão-duro com o meu artista, eu lhe compraria...
10. Reservar um tempo só para mim é...
11. Tenho medo de que, se eu começar a sonhar...
12. Eu secretamente gosto de ler...

13. Se minha infância tivesse sido perfeita, como adulto eu teria me tornado...
14. Se isso não fosse maluquice, eu escreveria ou faria...
15. Meus pais acham que artistas são...
16. Meu Deus acha que artistas são...
17. O que acho mais estranho nesse processo de recuperação criativa é...
18. Aprender a acreditar em mim é provavelmente...
19. A música que mais levanta o meu astral é...
20. Minha maneira favorita de me vestir é...

## CRESCIMENTO

O crescimento é um movimento para a frente, mas errático: dois passos para a frente, um para trás. Lembre-se disso e seja gentil com você. A recuperação criativa é um processo de cicatrização. Você será capaz de coisas incríveis na terça-feira, mas na quarta talvez volte atrás. Isso é normal. O crescimento é espasmódico. Você ficará em estado latente às vezes. Não desanime, pense nesses momentos como um repouso.

Frequentemente, uma semana de grandes ideias e descobertas pode ser seguida por outra de letargia. As páginas matinais vão parecer inúteis. *Não são*. O que você está aprendendo a fazer – ao escrevê-las mesmo quando está cansado e achando chato – é a descansar na página. É muito importante. Corredores de maratonas sugerem que você corra 15 quilômetros devagar para cada quilômetro em velocidade. Isso também se aplica à criatividade.

Nesse sentido, *devagar se vai ao longe* é na verdade um *modus operandi*. Significa: “Devagar se realiza.” Se você se comprometer com a escrita de três páginas toda manhã e fizer uma coisa boa para si mesmo todos os dias, vai começar a sentir o coração mais leve.

Pratique ser bom para si mesmo de formas pequenas e concretas. Olhe para a sua geladeira. Você está se alimentando bem? Tem meias? Um jogo de lençóis a mais? Que tal uma planta nova para a casa? Um copo térmico de

café para tomar no carro durante o longo caminho até o trabalho? Talvez esteja na hora de se desfazer de algumas roupas velhas. Você não precisa guardar tudo.

*Há uma vitalidade, uma força de vida, uma energia, uma pulsação mais rápida, que se traduz em ação por seu intermédio, e, por existir um único você em todos os tempos, esta expressão é única. Assim, se você a bloquear, ela nunca irá existir por nenhum outro meio e será perdida.*

MARTHA GRAHAM

A expressão “Deus ajuda aqueles que ajudam a si mesmos” pode ganhar um novo significado. Se no passado queria dizer “Deus ajuda apenas aqueles que fazem por merecer”, agora ela passa a fazer referência ao número surpreendente de pequenas dádivas concedidas pelo criador àqueles que se ajudam a ser mais felizes. Se você faz uma coisa boa para si mesmo a cada dia, Deus fará mais duas. Fique atento a sinais de apoio e incentivo vindos de lugares inesperados. Esteja aberto para receber presentes por estranhos canais: ingressos de graça, sorteio de viagens, uma convite para jantar, um sofá que a pessoa não usa e quer lhe dar. Pratique aceitar esse tipo de ajuda.

Os leitores mais inclinados ao método científico talvez consigam montar uma lista completa de roupas e de outras coisas que gostariam de ter. Frequentemente, os itens na lista vão de repente aparecer na sua vida numa velocidade desconcertante. Tente anotar. Experimente.

Mais do que tudo, faça uma experiência com a solidão. Você precisa se comprometer a reservar um tempo tranquilo só para si. Tente adquirir o hábito de fazer uma checagem pessoal. Várias vezes por dia, por um momento, pergunte a si mesmo como *você* está se sentindo. Escute a sua resposta. Responda gentilmente. Se você estiver fazendo algo muito difícil, prometa a si mesmo um intervalo para descanso e ao fim da tarefa, presenteie-se de algum modo.

Sim, eu *estou* pedindo a você para se mimar. Muitos acreditam que para ser artistas é preciso ser duro, cínico e intelectualmente frio. Deixe isso com

os críticos. Como um ser criativo, você será muito mais produtivo se for incentivado com delicadeza, e não com exigências agressivas.

## TAREFAS

1. Descreva o quarto de sua infância. Se quiser, desenhe esse quarto. Qual era a sua coisa favorita ali? E qual a sua coisa favorita no seu quarto atual? Nada? Bem, então coloque algo de que você goste ali – talvez algo daquele seu antigo quarto de criança.
2. Descreva cinco características de que você gostava em si mesmo quando criança.
3. Liste cinco realizações de sua infância (como ter um boletim só com notas 10 no sétimo ano, treinar seu cachorro, bater no brigão da turma ou pregar uma peça num dos monitores da escola). Agora, uma recompensa: liste cinco comidas favoritas de sua infância. Compre uma delas esta semana. Sim, até gelatina com banana serve.
4. Hábitos: examine seus costumes. Muitos deles podem interferir em sua capacidade de cuidar bem de si mesmo e causar vergonha. Algumas das coisas mais esquisitas são autodestrutivas. Você tem o hábito de assistir a programas de TV de que nem gosta? Costuma passar seu tempo com um amigo muito chato sem fazer nada interessante? Alguns hábitos ruins são óbvios, evidentes (beber demais, fumar, comer em vez de escrever). Liste três maus hábitos óbvios. O que você ganha ao mantê-los?

Alguns maus hábitos são mais sutis (não encontrar tempo para se exercitar, ou para rezar, ajudar sempre os outros mas não fazer nada por si, estar sempre em companhia de pessoas que depreciam seus sonhos). Liste três desses seus inimigos sutis. Qual a utilidade dessas formas de sabotagem? Seja específico.

5. Faça uma lista de amigos que o incentivam, dando-lhe um senso da sua competência e das suas possibilidades, sem passar a mensagem de que você nunca daria certo sem a ajuda deles. Há uma grande diferença entre

ser ajudado e ser tratado como se fosse totalmente dependente dos outros. Liste três amigos que o incentivam. Que características deles lhe são particularmente úteis?

6. Ligue para um amigo que o trata como uma pessoa muito boa e inteligente, capaz de realizar coisas importantes. Parte de sua recuperação é ser capaz de pedir apoio. Esse apoio será fundamental à medida que você passar a assumir novos riscos.
7. Bússola interior: cada um de nós tem uma bússola interna. É um instinto que nos aponta a direção da saúde. Avisa-nos quando entramos num terreno perigoso e também quando algo é seguro e bom. As páginas matinais são uma forma de entrar em contato com essa bússola, assim como outras atividades do cérebro artista – pintar, dirigir, caminhar, fazer limpeza, correr. Esta semana, reserve uma hora para seguir sua bússola interna, fazendo uma atividade do cérebro artista e *escutando* as boas ideias que forem surgindo.
8. Liste cinco pessoas que você admira. Agora, liste cinco pessoas que você admira secretamente. Que características dessas pessoas você pode cultivar mais em si mesmo?
9. Liste cinco pessoas que você gostaria de ter conhecido e que já morreram. Agora, liste cinco pessoas mortas com quem você gostaria de bater um bom papo na eternidade. Que características você encontra nessas pessoas que também poderia procurar em seus amigos?
10. Compare as duas listas. Perceba as coisas que você realmente admira e gosta – e as coisas que você acha que deveria admirar e gostar. A sua lista do “deveria” pode lhe dizer para admirar Thomas Edison, enquanto seu coração pertence a Houdini. Siga o seu lado Houdini por algum tempo.

## CHECAGEM

1. Quantas vezes você escreveu as páginas matinais nessa semana? Como foi a experiência? Se você deixou de escrever um dia, por que fez isso?

2. Você teve o encontro com o artista essa semana? (Sim, sim, e foi *horrível*.) O que você fez? Como se sentiu?
3. Você viveu alguma forma de sincronicidade essa semana? O que foi?
4. Aconteceu mais alguma coisa que você considerou significativa para sua recuperação? Descreva-a(s).

*O trabalho criativo é uma brincadeira. É especulação livre, usando os materiais da forma que a pessoa escolhe.*

STEPHEN NACHMANOVITCH



*A criatividade é (...) ver algo que ainda não existe. Você precisa descobrir como trazer isso à existência e, dessa forma, brincar com Deus.*

MICHELLE SHEA

## SEMANA 4

### *Recuperando o senso de integridade*

Nesta semana, você talvez se veja lutando para mudar a forma como define a si mesmo. Os relatos, tarefas e exercícios são feitos para catapultá-lo rumo a uma introspecção produtiva e à integração de uma nova consciência de si. Tudo isso pode ser muito difícil e também extremamente empolgante para você. Aviso: não pule o método de privação de leitura!

### MUDANÇAS HONESTAS

Ao trabalhar com as páginas matinais, começamos a descobrir as diferenças entre nossos *verdadeiros* sentimentos – que muitas vezes são secretos – e nossos sentimentos *oficiais*, que estão à vista do público. Sentimentos oficiais são geralmente indicados pela frase: “Eu estou bem [apesar da perda do emprego, da namorada que me deixou, da morte do meu pai...].”

O que queremos dizer com “Estou bem”? As páginas matinais nos obrigam a ser mais específicos. “Estou bem” quer dizer que eu sinto resignação, aceitação, conforto, desligamento, indiferença, tolerância, alegria ou satisfação? *O que* significa realmente?

“Tudo bem” é uma bengala para a maioria das pessoas. É uma expressão que vale para todo tipo de sentimento desconfortável e frequentemente sinaliza uma perda. Dizemos oficialmente que está tudo bem conosco, mas será que está mesmo?

Na raiz da recuperação criativa bem-sucedida encontra-se o compromisso

de romper a nossa negação, parar de dizer “Está tudo bem” quando de fato não é assim que nos sentimos. As páginas matinais nos impelem a responder de outra forma.

Em todos os anos que venho acompanhando o trabalho de pessoas com as páginas matinais, percebo que muitas tendem a negligenciá-las ou abandoná-las sempre que uma clareza desagradável começa a vir à tona. Se, por exemplo, estamos muito, muito furiosos mas não admitimos, ficamos tentados a dizer que “estamos bem” assim mesmo. As páginas matinais não nos permitem continuar com essa evasão. E por isso passamos a evitá-las.

*Cada pintura tem sua própria maneira de evoluir (...) Quando a  
pintura está completa, o assunto se revela.*

WILLIAM BAZIOTES

Se temos a sensação incômoda de que a pessoa amada não está sendo honesta conosco, as páginas matinais podem levantar essa possibilidade – e, com isso, a responsabilidade de iniciar uma conversa difícil com o outro. Mas, em vez de enfrentar a situação, preferimos sabotar as páginas matinais.

Por outro lado, se estivermos vivendo uma paixão repentina e avassaladora, as páginas matinais podem parecer ameaçadoras. Não queremos estourar aquela bolha frágil e brilhante de felicidade. Queremos continuar perdidos no mar de êxtase em vez de lembrar que existe um “eu” no meio daquele “nós” e esse “eu” está temporariamente cego.

Em resumo, emoções extremas de qualquer tipo – justamente aquelas que as páginas matinais são mais úteis para processar – são o gatilho mais comum para as pessoas evitarem escrevê-las.

Assim como um atleta acostumado a correr se irrita quando não tem a chance de cumprir sua quilometragem diária, as pessoas acostumadas a escrever as páginas matinais percebem que ficam mais mal-humoradas quando deixam de cumprir a tarefa. Somos sempre tentados a inverter causa e efeito: “Eu estava irritado demais para escrevê-las” em vez de “Eu não escrevi as páginas e por isso fiquei irritado”.

Depois de algum tempo, as páginas matinais realizam uma quiropraxia espiritual. Elas realinham nossos valores. Se estivermos à esquerda ou à direita de nossa verdade pessoal, elas apontam a necessidade de um ajuste de curso. Nós nos tornaremos conscientes de nosso desvio e o corrigiremos – no mínimo para mandar as páginas pararem de reclamar. “Sê fiel a ti mesmo” é o que as páginas nos dizem, assim como o personagem Polônio em *Hamlet*. Foi nas páginas matinais que Mickey, uma pintora, descobriu que, na verdade, queria escrever comédias. Não era à toa que todas as suas amigas eram escritoras. Ela também era e não sabia!

Tchekhov aconselhava: “Se você quiser trabalhar na sua arte, trabalhe na sua vida.” É outra maneira de dizer que, para se chegar à autoexpressão, precisamos de um *eu* para se expressar. Isso é o que as páginas matinais fazem: “Eu, eu mesmo, me sinto assim... E assim... E daquele jeito... Ninguém precisa concordar comigo, mas isso é o que *eu* sinto.”

O processo de identificar o seu *eu* inevitavelmente envolve perdas e ganhos. Nós descobrimos nossos limites, e esses limites por definição nos separam das outras pessoas. Quando clareamos nossas percepções, nós perdemos o que antes considerávamos ser certo. Ao eliminarmos a ambiguidade, também perdemos as ilusões. Nós chegamos à clareza, e a clareza suscita mudanças.

*Elimine algo supérfluo de sua vida. Abandone um hábito.*

*Faça algo que o deixe inseguro.*

PIERO FERRUCCI

“Já não tenho mais nada a aprender nesse emprego” pode aparecer nas páginas matinais. Inicialmente, pode ser uma percepção perturbadora. Com o tempo, torna-se um chamado à ação e depois um plano de ação.

“Este casamento não está dando certo para mim”, dizem as páginas matinais. E depois: “Será que deveríamos fazer terapia de casal?” E então: “Será que não estou apenas entediado comigo mesmo?”

Além de levantar problemas, as páginas também podem propor soluções.

“Estou entediado comigo mesmo. Seria divertido aprender francês.” Ou: “Vi um anúncio na minha rua para um curso de cerâmica. Parece interessante.”

Quando percebemos quais amigos nos entediam, quais situações nos deixam sufocados, às vezes somos atingidos por ondas de tristeza. Queremos nossas ilusões de volta! Queremos fingir que a amizade dá certo. Não queremos o trauma de procurar outro emprego.

Diante da mudança iminente, mudança que nós mesmos colocamos em movimento, queremos nos rebelar, assumir a posição fetal e chorar até não sobra mais lágrimas. “Sem dor não há ganhos”, diz aquele slogan cruel. E nos ressentimos dessa dor, não importa os ganhos que ela possa nos trazer.

“Não quero elevar minha consciência!”, choramos. “Eu quero...” E, graças às páginas matinais, aprendemos o que queremos e por fim nos tornamos dispostos a fazer as mudanças necessárias para atingir aquilo. Mas não sem antes fazer pirraça. E não sem *kriya*, palavra em sânscrito que significa algo como uma catarse ou rendição espiritual. (Sempre penso em kriyas como convulsões espirituais. São choros da alma quando ela passa por mudanças radicais e momentos difíceis.)

Todos nós sabemos como é uma kriya: é pegar uma gripe terrível logo depois de terminar um namoro. É o resfriado e a crise de bronquite, anunciando que você abusou de sua saúde ao tentar cumprir um prazo impossível no trabalho. A crise de asma que veio do nada quando você tinha acabado de cuidar de seu irmão alcoólatra? Isso também é uma kriya.

*Pare de pensar e de falar sobre isso e então não haverá nada  
que você não seja capaz de saber.*

PARADIGMA ZEN

Sempre significativas, frequentemente psicossomáticas, essas manifestações são o insulto final que a psique adiciona às nossas feridas: “Não entendeu?”, pergunte a kriya.

Entenda:

Você não pode continuar com esse namorado abusivo.

Você não pode persistir num emprego que exige 80 horas de trabalho por semana.

Você não pode resgatar um irmão que precisa salvar a si mesmo.

Em grupos que seguem o método de 12 passos, kriyas são muitas vezes chamadas de momentos de rendição. As pessoas são aconselhadas simplesmente a se desapegarem. E elas fariam isso, se soubessem exatamente a que estão se agarrando. Com a prática das páginas matinais e dos encontros com o artista, há uma chance muito maior de que o aparelho de rádio receba a mensagem que você está enviando ou recebendo. As páginas definem os principais suspeitos. Mencionam as pequenas mágoas que preferimos ignorar e os grandes sucessos que deixamos de reconhecer. Ou seja, as páginas matinais apontam o caminho para a realidade: é isto que você está sentindo; o que você acha ou pretende fazer sobre o assunto?

E o que fazemos muitas vezes é arte.

As pessoas costumam acreditar que a vida criativa é baseada em fantasia. A verdade mais difícil é que a criatividade é baseada na realidade, no particular, no foco, no bem observado ou especificamente imaginado.

Quando perdemos o olhar vago sobre nós mesmos, nossos valores, nossa situação de vida, nós nos tornamos disponíveis para o momento. É lá, no específico, que entramos em contato com nosso eu criativo. Enquanto não vivenciarmos a liberdade da solidão, não teremos como nos conectar de forma autêntica. Podemos estar enredados, mas não estamos encontrados.

A arte reside no momento do encontro: nós encontramos nossa verdade e encontramos a nós mesmos; nós encontramos a nós mesmos e encontramos a autoexpressão. Nós nos tornamos originais, porque nos tornamos algo específico: uma origem a partir da qual o trabalho flui.

Ao ganharmos – ou recuperarmos – nossa identidade criativa, nós perdemos o falso eu que estávamos sustentando. A perda desse falso eu pode ser traumática: “Não sei mais quem sou. Não me reconheço mais.”

Lembre-se de que quanto mais você se sentir em terreno desconhecido, mais segurança terá de que o processo de recuperação está em andamento. Você é sua terra prometida, sua nova fronteira.

Mudanças nos gostos e na percepção frequentemente acompanham mudanças na identidade. Um dos sinais mais claros de que algo saudável está acontecendo é o impulso de se desfazer, de ver o que ainda serve e o que é para ser descartado entre roupas, papéis, lembranças e pertences antigos.

“Não preciso mais disso”, dizemos ao jogar uma camisa que compramos num momento de baixa autoestima na pilha de roupas para doação. “Não aguento mais esse armário velho com dezesseis camadas de tinta”, e lá se vai o armário também.

Ao jogar fora o que é velho e não funciona mais, abrimos caminho para o novo, para o que nos serve bem. Um armário lotado de roupas velhas não convida a nada de novo. Uma casa transbordando de bugigangas não tem espaço para as coisas que podem realmente aprimorar o seu momento presente.

Quando o impulso de procurar-e-descartar toma conta de você, há duas contracorrentes: o antigo você está partindo, de luto, enquanto o novo você festeja e se fortalece. Como em qualquer ruptura, há ao mesmo tempo tensão e alívio. A depressão renitente se desfaz como uma placa de gelo flutuante. Sentimentos congelados há muito se aquecem, derretem, vêm em cascata, inundam e por vezes transbordam (de você). Talvez você se sinta volátil e mutável. Você está assim mesmo.

*Todas as artes que praticamos são aprendizado.*

*A grande arte é a nossa vida.*

M. C. RICHARDS



*Não é porque as coisas são difíceis que nós não ousamos;  
é por não ousarmos que as coisas se tornam difíceis.*

SÊNECA

Prepare-se para lágrimas e risos inesperados. Alguma euforia pode acompanhar pontadas repentinas de sensação de perda. Pense em si mesmo

como uma vítima de um acidente ao se afastar do local da batida: sua vida anterior colidiu e entrou em combustão; sua nova vida ainda não é aparente. Você pode se sentir temporariamente sem um veículo. Continue apenas andando.

Se essa descrição parece dramática, é só para preparar seu espírito para possíveis pirotecnias emocionais. Talvez ocorram. Suas mudanças podem ser mais como os movimentos das nuvens, de céu encoberto a parcialmente nublado. É importante saber que, seja qual for a forma de seu crescimento, há outro tipo de mudança, mais lenta e sutil, acumulando-se diariamente, mesmo que você não sinta a sua presença.

“Nada de dramático está acontecendo comigo. Acho que o processo não está funcionando”, costumo ouvir de pessoas que, do meu ponto de vista, estão se transformando à velocidade da luz. A analogia que eu uso é a de que, uma vez que nos engajamos no processo das páginas matinais e dos encontros com o artista, sem perceber começamos a nos mover em alta velocidade. Assim como passageiros num avião a jato raramente têm a sensação de se deslocarem em alta velocidade, a não ser quando passam por uma área de turbulência, os viajantes no Caminho do Artista também raramente percebem a velocidade de seu crescimento. É uma forma de negação que pode nos tentar a abortar o processo de recuperação que “não está acontecendo” conosco. Mas está acontecendo, sim.

Quando engajamos o criador interior para nos curar, muitas mudanças em nossas atitudes começam a ocorrer. Eu enumero algumas aqui porque muitas não serão reconhecidas inicialmente como parte da recuperação. De fato, elas podem parecer malucas e até destrutivas. Na melhor das hipóteses, parecerão excêntricas.

Haverá mudanças na energia que você sente. Seus sonhos se tornarão mais fortes e mais claros, tanto à noite quanto de dia. Você vai se lembrar dos sonhos noturnos e, durante o dia, os devaneios também vão chamar sua atenção. Fantasias, de um tipo benigno e inesperado, começarão a surgir.

Muitas áreas de sua vida que anteriormente pareciam adequadas não vão mais lhe servir. Metade de seu guarda-roupa vai começar a lhe parecer esquisito. Você vai decidir reformar seu sofá ou simplesmente jogá-lo fora.

Gostos musicais poderão ser alterados. Você pode espontaneamente começar a cantar, dançar ou correr.

Talvez seja inquietante essa forma de se tornar mais honesto com seus sentimentos. “Não gosto disso” é uma frase que vai sair da sua boca. Ou “Acho isso ótimo”. Em resumo, seus gostos, julgamentos e identidade verdadeiros começarão a aparecer.

O que você está fazendo é limpar o espelho. A cada dia, as páginas matinais passam o pano para remover a visão embaçada que você mantinha entre seu consciente e seu verdadeiro eu. À medida que sua imagem se torna mais clara, ela poderá surpreendê-lo. Talvez descubra gostos e desgostos muito específicos que ainda não havia reconhecido. Uma predileção por cactos. Então por que eu tenho essas plantas trepadeiras? Uma aversão à cor marrom. Então por que continuo usando esse suéter se nunca me sinto bem nele?

Conicionados como estamos a aceitar as definições de outras pessoas sobre nós, essa individualidade emergente pode nos parecer uma rebeldia arbitrária e descontrolada. Não é.

*Para se tornar realmente imortal, uma obra de arte deve escapar de todos os limites humanos: a lógica e o senso comum irão apenas interferir. Mas, uma vez que essas barreiras tenham sido derrubadas, a obra entrará no âmbito das visões e sonhos de infância.*

GIORGIO DE CHIRICO

O desenho de floco de neve da sua alma está tomando forma. Cada um de nós é um indivíduo único, criativo. Mas frequentemente embaçamos essa forma única com açúcar, álcool, drogas, excesso de trabalho, falta de brincadeira, maus relacionamentos, sexo tóxico, falta de exercício, excesso de TV, falta de sono – muitas e variadas maneiras de alimentar nossa alma com porcarias. As páginas nos ajudam a ver esses borrões em nossa consciência.

Se você olhar para trás, desde que começou a escrever suas páginas matinais, verá que muitas mudanças apareceram em sua vida como resultado

de sua vontade de abrir espaço para a ação de seu criador. Vai perceber que houve um aumento por vezes desconcertante em sua energia pessoal, algumas crises de raiva e alguns momentos de grande clareza. Pessoas e objetos podem ter adquirido um significado diferente. Haverá um senso do fluxo da vida – o sentimento de que você foi trazido a novas perspectivas ao se deixar levar pelo fluir de Deus. Isso já está claro.

Você pode estar vivenciando uma sensação tanto de perplexidade quanto de fé. Você não está mais parado no mesmo lugar, mas também não sabe para onde vai. Talvez sinta que as coisas não podem continuar nesse ritmo. Talvez possa sentir falta do tempo em que não tinha qualquer perspectiva, quando se sentia mais como uma vítima, quando ainda não compreendia quantas coisas pequenas poderia fazer para melhorar a sua vida.

É normal desejar algum descanso quando se está movendo tão rapidamente. O que você vai aprender é a descansar em movimento, como quem se deita num barco. Suas páginas matinais são o seu barco. Elas irão ao mesmo tempo levá-lo adiante e lhe dar um lugar para se recuperar desse movimento contínuo.

É difícil entender que esse processo de ir para dentro de nós e escrever páginas pode abrir uma porta interior pela qual o nosso criador nos ajuda e nos guia. Nossa disponibilidade escancara essa porta. As páginas matinais simbolizam nossa disposição para conversar com Deus e escutá-lo. Elas nos guiam a muitas outras mudanças que também vêm de Deus e que nos levam a Deus. Isso é a mão de Deus orientando a sua mão enquanto você escreve. É muito poderoso.

*O centro do que eu não posso encontrar é conhecido pelo meu  
inconsciente.*

W. H. AUDEN

Uma técnica que pode ser muito reconfortante nesse momento é usar as páginas matinais – ou parte delas – para escrever afirmações positivas sobre seu progresso.

“Coloque no papel” é o que muitas vezes dizemos quando fechamos um acordo.

Existe um poder especial em colocar no papel o acordo que estamos fazendo com nosso criador. “Aceito receber a Sua bondade” e “Seja feita a Vossa vontade” são duas afirmações curtas que, escritas de manhã, lembram-nos de permanecer abertos para coisas boas durante todo o dia.

“Confio nas minhas percepções” é outra afirmação poderosa para usarmos ao passar por essas mudanças de identidade. “Um eu mais forte e mais claro está emergindo.”

Escolha afirmações de acordo com sua necessidade. Ao escavar seus sonhos até então enterrados, você precisa se assegurar de que essas explorações são permitidas: “Eu recupero e gosto de minha identidade.”

## SONHOS ENTERRADOS, UM EXERCÍCIO

Como criativos em recuperação, muitas vezes precisamos escavar nosso passado para resgatar os cacos de sonhos e prazeres que havíamos enterrado. Cave um pouquinho, por favor. Seja rápido e frívolo. Este é um exercício de espontaneidade, portanto escreva as respostas bem depressa. A rapidez mata o Censor.

1. Liste cinco hobbies que podem ser divertidos.
2. Liste cinco cursos que podem ser divertidos.
3. Liste cinco coisas que você pessoalmente *nunca* faria, mas que parecem ser divertidas.
4. Liste cinco habilidades que parecem ser legais de se ter.
5. Liste cinco coisas que você gostava de fazer antigamente.
6. Liste cinco coisas bobas ou engraçadas que você gostaria de tentar fazer pelo menos uma vez.

Como já deve ter percebido a esta altura, vamos abordar certos problemas a partir de vários ângulos diferentes, todos eles com o intuito de extrair mais

informação de seu inconsciente sobre aquilo de que você talvez possa gostar conscientemente. O exercício a seguir ensinará muito sobre você mesmo – e também vai lhe dar algum tempo livre para ir atrás dos interesses que acabou de listar.

## PRIVAÇÃO DE LEITURA

Se você se sente estagnado em sua vida ou em sua arte, uma das estratégias mais eficazes a adotar é ter uma semana de *privação de leitura*.

Não ler nada? Isso mesmo: nenhuma leitura. Para a maioria dos artistas, palavras são como pequenos tranquilizantes. Temos uma cota diária de informações que devoramos. Mas, como comida gordurosa, isso entope o nosso organismo. Consumida em excesso, estamos literalmente fritos.

*Tudo que você precisa fazer para receber orientação é pedir e, então, escutar.*

SANAYA ROMAN



*Estamos sempre fazendo alguma coisa, falando, lendo, ouvindo rádio, planejando o que fazer em seguida. A mente é mantida irritantemente ocupada em alguma atividade externa fácil e desimportante o dia todo.*

BRENDA UELAND

É um paradoxo que, ao eliminar as distrações, nós estejamos na verdade enchendo o poço. Sem nos distrair, somos jogados de volta ao mundo das sensações. Sem um jornal para nos servir de escudo, o trem de metrô se transforma numa galeria em movimento. Sem um livro para nos absorver (ou a televisão para nos entorpecer), a noite se torna uma vasta savana na qual os móveis – e outros conceitos – podem ser rearranjados.

A privação de leitura nos lança em nosso silêncio interior, um espaço que alguns começam a preencher imediatamente com novas palavras – conversas longas, cheias de fofocas, horas assistindo à televisão, o rádio sempre ligado como um companheiro tagarela. Raramente conseguimos ouvir a voz interior, a voz da inspiração de nosso artista, no meio de tanto barulho. Ao praticar a privação de leitura, precisamos ficar de olho nesses outros itens poluidores. Eles envenenam o poço.

Se monitorarmos o influxo de forma que seja mínimo, seremos recompensados por nossa privação de leitura numa velocidade inacreditável. A recompensa será um transbordar. Nossa arte, nossos pensamentos e sentimentos começarão a emergir da lama do bloqueio, a abrir caminho de forma que nosso poço volte a se encher livremente.

A privação de leitura é uma ferramenta muito poderosa – e também assustadora. Basta pensar nisso para provocar muita raiva em alguns. Para a maioria dos criativos bloqueados, a leitura é um vício. Devoramos as palavras de outros em vez de digerir nossos pensamentos e sensações ou de criar algo nosso.

No meu curso, a semana em que passo a tarefa da privação de leitura é sempre bem difícil. Vou para a frente da turma sabendo que serei encarada como o inimigo. Dou a notícia de que ficaremos sem ler e então me preparo para as ondas de antagonismo e sarcasmo que virão.

Pelo menos um aluno sempre faz questão de me explicar – com veemência – que é uma pessoa muito importante e ocupada, com deveres e obrigações que incluem leituras.

A informação é inevitavelmente transmitida com um ar de desdém, dando a entender que sou uma criança idiota, uma artista amalucada, incapaz de compreender as complexidades da vida de um adulto. Eu apenas escuto.

*Em tempos sombrios, o olho começa a enxergar.*

THEODORE ROETHKE

Depois que toda a raiva já foi descarregada, quando todos já mencionaram as leituras que precisam fazer para seus cursos universitários

ou empregos, eu observo que já tive empregos e já fiz faculdade e que, na minha experiência, muitas vezes evitei ler por uma semana por pura procrastinação. Como criativos bloqueados, podemos ser muito criativos na hora de procrastinar. Peço à turma que use a criatividade na hora de se privar da leitura.

“Mas o que iremos fazer?”, perguntam.

Aqui está uma pequena lista com algumas coisas que as pessoas fazem quando não estão lendo:

|                                       |                                            |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|
| Escutar música                        | Tricotar                                   |
| Fazer exercício                       | Fazer faxina                               |
| Cozinhar                              | Meditar                                    |
| Dar banho no cachorro                 | Consertar a bicicleta                      |
| Fazer um jantar para amigos           | Arrumar os armários                        |
| Pintar uma aquarela                   | Consertar o aparelho de som                |
| Pagar as contas                       | Trocar lâmpadas                            |
| Arrumar a estante (essa é um perigo!) | Colocar plantas crescidas em vasos maiores |
| Pintar o quarto                       | Reorganizar a cozinha                      |
| Sair para dançar                      | Remendar roupas                            |

Mesmo aqui na segurança do mundo da escrita, eu posso sentir o impacto e as ondas de antagonismo contra esse método. Mas eu lhe asseguro que justamente as pessoas que mais resistiram a passar pela privação de leitura foram as que acabaram tendo as maiores recompensas após esse intervalo. Porque é batata: mais cedo ou mais tarde, se não estiver lendo, você vai terminar todo tipo de tarefa pendente e será obrigado a se divertir. Irá acender um incenso ou colocar um antigo disco de jazz no aparelho de som ou pintar uma estante com tinta azul-turquesa e depois vai se sentir melhor, e até mesmo bem animado.

Não leia. Se não conseguir pensar em mais nada para fazer, dance chá-chá-chá.

(Sim, você pode ler e fazer as tarefas da semana.)

## TAREFAS

1. Ambiente: Descreva seu ambiente ideal. Cidade? Campo? Luxuoso? Aconchegante? Um parágrafo. Uma imagem, desenhada ou recortada de uma revista, que o represente. Qual é a sua estação do ano favorita? Por quê? Procure uma imagem dela em revistas, na internet ou desenhe. Coloque a figura em sua área de trabalho.
2. Viagem no tempo: Descreva como você será aos 80 anos. O que você fez após os 50 que mais gostou? Seja específico. Agora, escreva uma carta de você aos 80 anos para você na sua idade atual. O que gostaria de dizer? De que interesses o você mais velho aconselharia o você mais novo a correr atrás? Que sonhos o seu eu mais velho encorajaria em você?
3. Viagem no tempo: Lembre-se dos seus 8 anos. O que gostava de fazer? Quais eram suas coisas favoritas? Agora, escreva uma carta de você aos 8 anos para você na sua idade atual. O que a sua criança lhe diria?
4. Ambiente: Olhe para a sua casa. Existe algum cômodo que você poderia transformar num espaço secreto, privativo, só seu? Converter a sala de TV? Comprar um biombo ou pendurar um lençol ou separar com uma faixa uma parte de outro cômodo da casa? Essa é a área dos seus sonhos. Deveria ser decorada para sua diversão, e não como um escritório. Tudo que você realmente precisa é de uma cadeira ou almofada, algo para escrever e uma espécie de altar para flores e velas. Isso é para ajudá-lo a centrar-se no fato de que a criatividade é espiritual, e não uma questão do ego.
5. Use a imagem da sua vida (da Semana 1) para rever seu crescimento. Aquela tarântula horrível já começou a mudar de forma? Você não está mais ativo, menos rígido, mais expressivo? Tome cuidado para não esperar por mudanças significativas cedo demais. Isso pode elevar artificialmente os saltos. O crescimento precisa de tempo para se solidificar em saúde. A cada dia que passa, você está construindo os hábitos de um artista saudável. Devagar se vai ao longe. Liste alguns brinquedos que você poderia comprar para o seu artista neste momento: audiolivros, assinatura de revistas, ingressos para uma peça, uma bola de

boliche.

6. Escreva a sua [Oração do Artista](#). Use-a todo dia durante uma semana.
7. Um Encontro Prolongado com o Artista: Planeje umas férias curtas para si mesmo. (Um sábado ou um domingo. Prepare-se para executar esse plano.)
8. Abra seu armário. Jogue fora – ou doe – uma roupa que representa você com baixa autoestima. (Você sabe da roupa que estou falando.) Abra espaço para o novo.
9. Pense em uma situação de sua vida que você acha que deve mudar mas que ainda não foi alterada. O que você ganha ao permanecer nessa situação?
10. Se você não cumpriu por completo a tarefa da privação de leitura, escreva por quê. Deu um chilique? Uma escorregadela? Chegou a exagerar no tanto que leu? Como se sente? Por quê?

## CHECAGEM

1. Quantas vezes você escreveu suas páginas matinais essa semana? (Birra e resistência muitas vezes levam você a deixar de fazer as páginas.) Como foi a experiência para você?
2. Você fez o encontro com o artista essa semana? (O seu artista chega a fazer algo mais do que assistir a um filme na sua casa?) O que fez? Como se sentiu?
3. Você vivenciou alguma sincronicidade essa semana? O que foi?
4. Aconteceu algo mais essa semana que você considerou significativo para sua recuperação? Descreva-o.

*Quando a alma deseja vivenciar algo, ela joga uma imagem da experiência diante de si e entra em sua própria imagem.*

MESTRE ECKHART



*Aprendi que o verdadeiro criador era o meu Eu interior, o Shakti... Que o desejo de fazer algo é Deus dentro, falando através de nós.*

MICHELLE SHEA

## SEMANA 5

### *Recuperando o senso de possibilidade*

Nesta semana, peço que examine o que ganha ao permanecer estagnado. Você irá explorar a forma como restringe suas possibilidades ao colocar limites nas coisas boas que pode receber. Você irá examinar o custo de se acomodar em parecer bonzinho em vez de ser autêntico. Você pode se pegar pensando em fazer mudanças radicais, perdendo o medo de crescer que surge quando se transforma o outro na causa da sua limitação.

### LIMITES

Uma das principais barreiras que nos impedem de aceitar a generosidade de Deus é a noção limitada do que somos capazes de realizar. Podemos nos sintonizar com a voz do criador dentro de nós, ouvir uma mensagem – e em seguida descartá-la como louca ou impossível. Por outro lado, nós nos levamos muito a sério e não queremos fazer papel de idiotas indo atrás de algum sonho excessivamente grandioso. Além disso, não nos levamos – ou a Deus – a sério o bastante, e acabamos definindo como grandiosos muitos planos que, com a ajuda de Deus, poderiam muito bem estar ao nosso alcance.

Lembrando que Deus é a fonte, nós nos encontramos na posição espiritual de ter uma conta bancária sem limites. Raramente consideramos quão poderoso é o criador. Em vez disso, nós nos utilizamos de uma quantidade muito limitada do poder disponível. Decidimos até que ponto

Deus é poderoso para nós. Inconscientemente, estabelecemos um limite de quanto Deus pode nos dar ou nos ajudar. Somos mesquinhos com nós mesmos. E, se recebemos uma dádiva além de nossa imaginação, muitas vezes a devolvemos.

Alguns de vocês devem estar pensando que isso soa como o capítulo da varinha de condão: Eu rezo e pronto! Às vezes, parece isso mesmo. Porém o mais frequente é que isso aconteça como uma parceria consciente na qual trabalhamos devagar e aos poucos, limpando os detritos deixados por nossos pensamentos negativos, clareando a visão do que realmente queremos, aprendendo a aceitar pequenos pedaços daquela visão da fonte que vier e, um dia, pronto! A visão parece de repente se materializar. Em outras palavras, reze para pegar o ônibus, depois corra o mais rápido que puder.

*Espere que todas as suas necessidades sejam atendidas, espere  
a resposta para todos os problemas, espere abundância  
em todos os níveis, espere crescer espiritualmente.*

EILEEN CADDY

Para que isso aconteça, em primeiro lugar precisamos acreditar que nos é permitido alcançar o ônibus. Nós já reconhecemos que Deus é ilimitado em seu estoque e que todos têm igual acesso. Isso começa a dissipar a culpa quanto a ter ou obter muitas coisas boas. Como todos podem desfrutar desse suprimento universal, nossa abundância não priva ninguém. Se aprendermos a pensar em receber a bondade de Deus como um ato de adoração – cooperando com o plano de Deus para manifestar felicidade em nossas vidas –, nós podemos finalmente parar com a autossabotagem.

Uma razão pela qual somos avarentos com nós mesmos é o pensamento de escassez. Temos medo de que a nossa sorte se esgote um dia. Não queremos esbanjar nossa abundância espiritual. Mais uma vez limitamos nosso fluxo ao antropomorfizar Deus como uma figura parental volúvel. Lembrando que Deus é nossa fonte, um fluxo de energia que gosta de se expandir, nós nos tornamos mais capazes de extrair efetivamente o nosso

poder criativo.

Deus tem muito dinheiro. Deus tem muitas ideias para filmes, livros, poemas, músicas, pinturas, interpretação de personagens. Deus tem um suprimento de amores, amigos, casas, todos disponíveis para nós. Ao escutar o criador dentro de nós, somos levados ao caminho certo. Naquele caminho, encontramos amigos, namorados, dinheiro e trabalho gratificante. Com frequência, quando não parecemos conseguir encontrar um suprimento adequado, é porque estamos insistindo numa fonte humana específica. Precisamos aprender a deixar o fluxo se manifestar onde quiser – e não onde queremos.

Cara, uma escritora, passou muito mais tempo do que deveria ligada ao mesmo agente abusivo porque pensava que seria suicídio criativo cortar os laços profissionais. O relacionamento era comprometido por sumiços, meias verdades, demoras. Cara aguentava, temendo se dissociar do prestígio daquele agente. Por fim, após um telefonema especialmente abusivo, Cara escreveu uma carta rompendo aquela relação profissional. Na hora, foi como se ela tivesse pulado no espaço sideral. Quando seu marido chegou em casa, ela lhe disse, chorando, que havia acabado de sabotar a própria carreira. Ele escutou e disse: “Há uma semana, eu estava numa livraria e o dono me perguntou se você tinha um bom agente. Ele me deu o nome e o número de uma agente. Ligue para ela!”

*Olhe e você irá encontrar – aquilo que não se procura jamais será detectado.*

SÓFOCLES

Ainda chorosa, Cara aquiesceu. Ligou para essa agente e imediatamente se identificou com sua sensibilidade. Até hoje as duas trabalham juntas, com muito sucesso.

A meu ver, essa história demonstra não apenas sincronicidade, mas também confiança no Universo como fonte. No momento em que Cara se dispôs a receber coisas boas de qualquer fonte que surgisse, ela deixou de ser

vitimizada.

Recentemente, uma artista me disse que conseguiu um agente novo e excelente graças ao uso das afirmações. Mesmo após anos de recuperação artística, o meu lado cínico ainda é desconfiado. É como se quiséssemos acreditar que Deus pode criar a subestrutura atômica, mas é incompetente quando se trata de nos ajudar com nossa pintura, escultura, nosso livro ou filme.

Reconheço que muitos sentirão resistência diante da simplicidade desse conceito. “Deus não administra a indústria cinematográfica”, pensamos. Quero soar um alerta aqui para todos os artistas que colocam sua vida criativa somente em mãos humanas. Isso pode bloquear o que há de bom em você.

O desejo de ser cosmopolita, sofisticado e inteligente muitas vezes bloqueia nosso fluxo. Temos ideias e opiniões sobre a origem das coisas boas. Como roteirista de Hollywood, tive muitas conversas com outros colegas em que tivemos que admitir, com algum embaraço, que, embora nossos agentes fossem imprescindíveis, parecíamos conseguir muitas oportunidades vindas das fontes mais inesperadas, como “meu vizinho”, o “dentista do meu irmão”, ou “um colega de faculdade da minha mulher”. Esses golpes de sorte são a fonte de Deus em ação.

Já disse antes que a criatividade é uma questão espiritual. Qualquer progresso é feito a partir de saltos no escuro – alguns pequenos, outros grandes. No início, podemos precisar de fé para tentar a primeira aula de dança, o primeiro passo para aprender uma nova forma de arte. Depois, podemos querer fé e também fundos para mais aulas, cursos, para garantir uma área de trabalho maior, ou mesmo para tirar um ano sabático. E, mais tarde, podemos conceber uma ideia para um livro ou para uma galeria que abrigue um coletivo de artistas. A cada ideia que nos vem, precisamos de boa fé para abrir nossas barreiras internas para agir e então, num nível exterior, dar os passos concretos e necessários para acionar a bondade que virá em sincronia.

*Está em meu poder servir a Deus ou não servi-lo. Servindo-o, contribuo*

*para meu próprio bem e para o bem do mundo inteiro. Não o servindo,  
sonego o que eu mesmo tenho de bom e privo o mundo  
dessa bondade, que só dependia de mim para ser criada.*

LEON TOLSTÓI

Se isso ainda lhe parece papo de fadas e duendes, pergunte a si mesmo, sem rodeios, qual é o próximo passo que está evitando tomar. Que sonho você está descartando como algo impossível, incompatível com seus recursos? O que você está ganhando ao permanecer estagnado neste ponto de sua expansão?

Deus como minha fonte é um plano simples, mas totalmente eficaz para viver. Remove a dependência negativa – e a ansiedade – de nossa vida ao nos assegurar que Ele irá nos providenciar o que for necessário. Nosso trabalho é escutar e entender como.

Uma forma de escutar é escrever nossas páginas matinais. À noite, antes de dormir, podemos listar áreas nas quais precisamos de orientação. De manhã, escrevendo sobre os mesmos tópicos, nós acabamos conseguindo ver novas avenidas a percorrer que não enxergávamos anteriormente. Faça uma experiência com esse processo em dois passos: peça respostas à noite; escute as respostas de manhã. Esteja aberto a qualquer ajuda.

## ENCONTRANDO O RIO

Há quatro semanas, estamos escavando a nossa consciência. Vimos que frequentemente pensamos de forma negativa e medrosa, e como é assustador começar a acreditar que pode haver um lugar certo para nós, que podemos alcançar ao escutar nossa verdadeira voz criativa e seguir sua orientação. Começamos a ter esperança e tivemos medo dela.

A mudança para a dependência espiritual é gradual. Avançamos aos poucos, mas de maneira decisiva. A cada dia, tornamo-nos mais verdadeiros para nós mesmos, mais abertos ao positivo. Para nossa surpresa, isso também

parece estar funcionando com nossos relacionamentos humanos. Descobrimos que agora somos capazes de dizer mais a nossa verdade, ouvir mais a verdade das outras pessoas e adotar uma atitude muito mais bondosa em relação a ambas as partes. Estamos julgando menos a nós mesmos e aos outros. Como é possível? As páginas matinais, um fluxo de livre associação, gradualmente nos desprendem de opiniões arraigadas e visões equivocadas. Vemos que nossos humores, pontos de vista e ideias são transitórios. Adquirimos um senso de movimento, uma corrente de mudança em nossa vida. Essa corrente ou rio é um fluxo de graça divina nos impelindo em direção ao trabalho, a companheiros e ao destino certos.

A dependência do criador interior nos liberta de todas as outras dependências. Paradoxalmente, também é o único caminho para uma intimidade real com outros seres humanos. Livres de nossos medos terríveis de abandono, somos capazes de viver com mais espontaneidade. Livres de nossas constantes demandas por mais e mais provas de amor, nossos companheiros podem retribuir nosso sentimento sem se sentirem tão sufocados.

Como passamos a escutar a nossa criança artista interior, ela começou a se sentir cada vez mais segura. Ao sentir-se segura, ela já fala um pouco mais alto. Mesmo nos nossos piores dias, uma vozinha positiva diz: “Você ainda pode fazer isso, ou talvez seja mais divertido fazer aquilo...”

A maioria de nós descobre que, ao compor as páginas matinais, passamos a ser menos rígidos do que antes. A recuperação é o processo de encontrar o rio e dizer sim a seu fluir, com corredeiras e tudo. Nós nos surpreendemos ao dizer sim às oportunidades, em vez de nos fecharmos a elas. Ao começar a nos desprender de velhos conceitos sobre nós mesmos, descobrimos que a pessoa emergindo de dentro de nós pode gostar de todo tipo de aventura bizarra.

Michelle, uma advogada ambiciosa, elegante e bem-sucedida, começou a fazer aulas de dança flamenca e amou. Sua casa – antes decorada de forma moderna e minimalista – de repente passou a se encher de plantas exuberantes, almofadões fofos e incenso para aguçar os sentidos. Cores tropicais desabrocharam nas paredes anteriormente brancas. Pela primeira

vez em anos, ela se permitiu cozinhar um pouco e depois voltou a costurar. Ainda era uma advogada de sucesso, mas sua vida ganhou contornos mais aprimorados. Ela passou a rir mais e até ficou mais bonita. “Não consigo acreditar que estou fazendo isso”, ela anunciava, feliz, cada vez que se lançava em uma nova empreitada. E em seguida: “Não sei por que não fiz isso antes!”

Ao nos apoiarmos levemente numa atitude de exploração sem compromisso, podemos começar a nos inclinar em direção à expansão criativa. Ao substituir o “De jeito nenhum!” por um “Talvez”, abrimos a porta ao mistério e à mágica.

Essa nova atitude positiva é o início da confiança. Começamos a olhar para o que há de bom no fundo de uma aparente adversidade. A maioria de nós descobre que, ao trabalhar com as páginas matinais, começamos a nos tratar melhor. Sentindo-nos menos desesperados, somos menos duros conosco e com os outros. Essa compaixão é um dos primeiros frutos do alinhamento de nossa criatividade com seu criador.

*Muitas vezes as pessoas tentam viver a vida ao contrário: tentam ter mais coisas ou mais dinheiro a fim de ter mais do que elas querem, a fim de serem mais felizes. Mas a forma como a vida funciona é o contrário. Primeiro, você precisa ser quem realmente é, para então fazer o que precisa fazer a fim de ter o que realmente quer.*

MARGARET YOUNG

À medida que começamos a amar e confiar em nosso guia interior, perdemos nosso medo de intimidade, porque não confundimos mais as pessoas que amamos com o poder maior que estamos conhecendo agora. Ou seja, estamos aprendendo a deixar de lado a idolatria – a adoração dependente a alguma pessoa, lugar ou coisa. Em vez disso, colocamos nossa dependência na própria fonte. A fonte é que satisfaz nossas necessidades por meio das pessoas, de lugares e de coisas.

É muito difícil para a maioria dar o crédito devido a esse conceito. Tendemos a acreditar que devemos sair por aí sacudindo algumas árvores

para fazer as coisas acontecerem. Não vou negar que sacudir algumas árvores é bom para nós. De fato, acredito que seja necessário. Chamo isso de *fazer o trabalho braçal*. Embora esse trabalho seja necessário, raramente funciona de forma linear. Em geral, nós sacudimos a macieira e o Universo nos dá laranjas.

Repetidamente, eu vejo criativos em recuperação fazerem o trabalho necessário para se tornarem claros internamente, focados em seus sonhos e prazeres, caminhando rumo a seus objetivos – para então verem o Universo escancarar uma porta totalmente inesperada. Uma das principais tarefas do criativo em recuperação é aprender a aceitar essa generosidade.

## A ARMADILHA DA VIRTUDE

Um artista precisa ter tempo livre, tempo para não fazer nada. Defender nosso direito a esse tempo exige coragem, convicção e determinação. Essa necessidade de tempo, espaço e silêncio vai dar à sua família e aos amigos a impressão de que você está querendo se afastar deles. E é isso mesmo.

Para um artista, o recolhimento é necessário. Sem isso, o artista dentro de nós se sente contrariado, furioso, desequilibrado. Se essa privação continua, nosso artista se torna mal-humorado, deprimido e hostil. Com o tempo, nós nos tornamos animais encurralados, rosnando para que nossa família e os amigos nos deixem a sós e parem de fazer demandas pouco razoáveis.

Somos nós que fazemos demandas pouco razoáveis. Esperamos que o nosso artista seja capaz de funcionar sem ter aquilo de que realmente precisa para criar. O artista precisa manter um espaço de solidão criativa. Demanda um tempo a sós para se recuperar. Sem esse período de regeneração, ele se esgota. Com o tempo, isso vai piorando o seu humor de tal forma que ele é capaz de ameaçar de morte quem se aproxime.

*Tradicionalmente, sentimos orgulho quando só fazemos nosso trabalho criativo nos intervalos entre tarefas domésticas e obrigações. Não acho*

*que mereçamos nota 10 por causa disso.*

TONI MORRISON

Nos estágios iniciais, essas ameaças metafóricas são feitas às pessoas mais próximas. (“Cada vez que você me interrompe, dá vontade de te matar.”) Ai do cônjuge que não entende a deixa. Ai do filho que não dá ao artista o tempo de solidão de que ele precisa. (“Você está me deixando furioso...”)

Com o tempo, se os avisos são ignorados e nos resignamos a continuar nas mesmas circunstâncias – casamento, trabalho ou amizade – que provocam ameaças e alertas, o homicídio dá lugar ao suicídio. “Tenho vontade de me matar” substitui “Dá vontade de te matar”.

“De que adianta?” é a atitude que substitui nossos sentimentos de alegria e satisfação. Podemos até simular uma vida normal. Talvez seja possível até manter a produção criativa, mas estamos sugando nosso sangue, vampirizando nossa alma. Em suma, ficamos presos na esteira de corrida da produção virtuosa e não saímos do lugar.

Estamos presos na armadilha da virtude.

Há recompensas poderosas para quem permanece parado no lugar e deixa de alimentar seu senso do próprio eu. Para muitos criativos, a crença de que precisam ser bonzinhos e se preocupar com o que irá acontecer com seus amigos, familiares e companheiros se ousarem fazer o que realmente querem constitui uma razão poderosa para não agirem.

Um homem que trabalha num escritório movimentado talvez anseie e necessite do retiro da solidão. Nada seria melhor para ele do que umas férias a sós, mas, como ele considera isso um gesto egoísta, ele não se permite. Não seria legal com a sua esposa.

Uma mulher com dois filhos pequenos quer fazer um curso de cerâmica. O horário coincide com alguns treinos de futebol do filho, o que a impediria de estar ali sempre torcendo por ele. Desiste da cerâmica que tanto queria fazer e cumpre o papel de boa mãe – remoendo seu ressentimento na arquibancada.

Um jovem pai com sério interesse por fotografia anseia por um espaço em casa para praticar. A instalação de um quarto escuro exigiria dinheiro da

poupança e adiar a compra de um sofá novo. Ele desiste do quarto escuro, mas compra o sofá.

Muitos criativos em recuperação se sabotam com mais frequência ao serem bonzinhos. Há um custo tremendo nessa virtude forçada. São numerosos aqueles que transformam a privação em uma espécie de qualidade. Abraçamos uma longa e sofrida anorexia artística como se fosse a cruz de um mártir. Nós a usamos para alimentar um falso senso de espiritualidade baseado em ser bom, no sentido de *ser superior*.

Eu chamo essa espiritualidade falsa e sedutora de Armadilha da Virtude. A espiritualidade é muitas vezes mal usada como rota para uma solidão sem amor, um lugar de onde proclamamos estar acima da nossa natureza humana. Essa superioridade espiritual é na verdade apenas mais uma forma de negação da realidade. Para um artista, a virtude pode ser mortal. A obrigação de ser respeitável e maduro pode ser embrutecedora, até mesmo fatal.

Nós nos esforçamos para sermos bons, legais, prestativos e altruístas. Queremos ser generosos, servir, estar no mundo. *Mas o que realmente queremos é que nos deixem sós*. Quando não conseguimos que os outros nos deixem em paz, acabamos abandonando a nós mesmos. Para os outros, pode parecer que estamos ali. Podemos agir como se estivéssemos ali. Mas nosso verdadeiro ser está enterrado num buraco.

*Começa a sair fumacinha da sua cabeça. Se você ficar quatro dias fora do estúdio, no quinto você explode. Quer matar qualquer pessoa que o incomode naquele quinto dia, quando você precisa desesperadamente estar ali.*

SUSAN ROTHENBERG

O que resta é uma casca. Permanece ali porque está presa. Como um animal de circo apático que, açoitado, faz sua exibição. Realiza sua coreografia até o fim. Ganha aplausos. Mas toda essa fanfarra não faz efeito. Estamos mortos para isso. Nosso artista não está meramente indisposto. Ele já foi embora. Nossa vida agora é como uma experiência extracorpórea. Um

psicólogo poderia chamar isso de dissociação. Eu chamo de abandonar a cena do crime.

“Apareça, venha de onde estiver”, clamamos em vão, mas nosso ser criativo não confia mais em nós. Por que deveria? Nós o vendemos.

Temendo parecer egoístas, nós nos perdemos. Tornamo-nos autodestrutivos. Como esse autoassassinato é algo que buscamos passivamente, em vez de um ato consciente, quase sempre somos incapazes de perceber suas garras venenosas.

A pergunta “Você é autodestrutivo?” é feita com tanta frequência que quase nunca a ouvimos direito. O que a pergunta significa é *Você está destruindo a si mesmo?* E o que realmente nos é perguntado: *Você está destruindo a sua verdadeira natureza?*

Muitas pessoas, presas na armadilha da virtude, não parecem ser autodestrutivas à primeira vista. Determinadas a serem bons maridos, pais, mães, esposas, professores ou o que for, elas construíram um falso eu que parece ótimo para o mundo e obtém bastante aprovação social. Esse falso eu é sempre paciente, disposto a abrir mão de suas necessidades para atender os outros. (“Que cara incrível! O Fred tinha ingressos para o show na sexta-feira, mas desistiu só para me ajudar com a mudança...”)

*Ninguém tem qualquer objeção a uma mulher ser boa escritora, escultora ou geneticista, contanto que ao mesmo tempo ela também consiga ser boa esposa, boa mãe, bonita, bem-humorada, bem-arrumada e calma.*

LESLIE M. McINTYRE

Virtuosos ao extremo, esses criativos aprisionados destruíram seu verdadeiro eu, o ser que não obtinha muita aprovação quando criança. O eu que ouvia repetidamente: “Não seja egoísta!” O verdadeiro eu é um personagem perturbador, saudável e ocasionalmente anarquista, que sabe brincar, sabe dizer não aos outros e sim a si mesmo.

Criativos presos na Armadilha da Virtude ainda não conseguem aprovar seu verdadeiro eu. Não conseguem mostrá-lo ao mundo sem temer a

desaprovação permanente. (“Você acredita? O Fred era tão legal, sempre disposto a me ajudar em qualquer situação. Agora eu pedi ajuda com a mudança e ele disse que não podia porque ia ver uma peça. Desde quando o Fred virou um intelectual que vai ao teatro?”)

O Fred sabe muito bem que se ele parar de ser o Incrível Fred, tão legal, seu alter ego imenso e bonzinho irá desaparecer. Maria Mártir sabe a mesma coisa, depois de aceitar tomar conta do sobrinho bebê pela quinta vez para a irmã dela poder sair. Dizer não à irmã seria dizer sim a si mesma, e isso é uma responsabilidade que Maria não consegue suportar. Livre na sexta-feira à noite? O que ela poderia fazer com tanto tempo para si mesma? É uma boa pergunta, uma das muitas que Maria e Fred ignoram usando sua virtude.

“Você é autodestrutivo?” é uma pergunta que a pessoa aparentemente virtuosa responderia com um sonoro não. Então ela produziria uma lista demonstrando como é responsável. Mas responsável por quem? A questão é: “Você é autodestrutivo?”, e não “Você *parece ser* autodestrutivo?” E definitivamente não é o mesmo que “Você é bonzinho com as outras pessoas?”.

*Há o risco que você não pode assumir e há o risco que você  
não pode deixar de assumir.*

PETER DRUCKER



*Você fará besteiras, mas faça-as com entusiasmo.*

COLETTE

Ouvimos as ideias dos outros sobre o que é ser autodestrutivo sem saber se temos necessidades semelhantes. Presos à Armadilha da Virtude, nós nos recusamos a nos perguntar: “Quais são as minhas necessidades? O que eu faria se não considerasse isso egoísmo?”

*Você é autodestrutivo?*

Essa é uma pergunta muito difícil de responder. Para começar, requer que

saibamos algo sobre nosso verdadeiro ser (o próprio ser que estamos destruindo sistematicamente).

Uma forma rápida de determinar em que ponto você está é perguntar a si mesmo: o que eu tentaria fazer, se não fosse algo tão louco?

1. Paraquedismo, mergulho.
2. Dança do ventre, salsa.
3. Publicar meus poemas.
4. Comprar uma bateria.
5. Viajar de bicicleta pela França.

Se a sua lista parece muito empolgante, até maluca, então você está no caminho certo. Essas ideias loucas são na verdade vozes do seu verdadeiro ser. E o que eu faria se não fosse muito egoísmo?

1. Entrar num curso de mergulho.
2. Fazer aulas de salsa na academia de dança de salão.
3. Participar de oficinas e workshops de poesia onde possa compartilhar e até publicar meus poemas.
4. Comprar a bateria usada que o meu primo músico está vendendo.
5. Ligar para o meu agente de viagens e conhecer a França.

Ao buscar o criador dentro de nós e assumir nosso dom da criatividade, nós aprendemos a ser espirituais neste mundo, a acreditar que Deus é bom, assim como nós e toda a sua criação. Dessa forma, nós evitamos a Armadilha da Virtude.

## QUESTIONÁRIO DA ARMADILHA DA VIRTUDE

1. A coisa que mais faz falta em minha vida é \_\_\_\_\_.
2. A maior alegria da minha vida é \_\_\_\_\_.
3. Eu comprometo a maior parte do meu tempo com

- \_\_\_\_\_.
4. Quanto mais eu me divirto, eu trabalho \_\_\_\_\_.
  5. Eu me sinto culpado por \_\_\_\_\_.
  6. Eu me preocupo \_\_\_\_\_.
  7. Se meus sonhos se tornarem realidade, minha família irá \_\_\_\_\_.
  8. Eu me saboto para que as pessoas \_\_\_\_\_.
  9. Quando me permito sentir isso, fico com raiva de \_\_\_\_\_.
  10. Uma coisa que me deixa triste às vezes é \_\_\_\_\_.

A sua vida serve a você ou apenas aos outros? Você é autodestrutivo?

### PRAZERES PROIBIDOS, UM EXERCÍCIO

Um dos truques favoritos dos criativos bloqueados é dizer não para si mesmos. É impressionante o número de pequenas maneiras que descobrimos para sermos perversos e cruéis com nós mesmos. Quando digo isso aos meus alunos, eles muitas vezes protestam, dizem que não é verdade – eles são muito bons para si mesmos. Então peço que façam o exercício a seguir.

Liste dez coisas que você ama e adoraria fazer, mas não pode. Sua lista talvez fique mais ou menos assim:

1. Sair para dançar.
2. Andar com um caderno de desenho.
3. Patinar.
4. Comprar botas de caubói.
5. Fazer mechas loiras no cabelo.
6. Sair de férias.
7. Ter aulas de voo.
8. Mudar para uma casa maior.
9. Dirigir uma peça.

10. Ter aulas de desenho de modelos-vivos.

Muitas vezes, o simples ato de escrever a sua lista de prazeres proibidos já basta para derrubar suas barreiras.

Cole a sua lista num lugar bem visível.

### LISTA DE DESEJOS, UM EXERCÍCIO

Uma das melhores maneiras de escapar do nosso Censor é utilizar a técnica da escrita rápida. Como desejos são apenas desejos, permitimos que sejam frívolos (e frequentemente devem ser levados muito a sério). O mais rápido que puder, complete as frases abaixo:

1. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
2. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
3. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
4. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
5. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
6. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
7. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
8. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
9. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
10. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
11. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
12. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
13. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
14. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
15. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
16. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
17. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
18. Eu gostaria de \_\_\_\_\_.
19. O que eu mais gostaria é de \_\_\_\_\_.

## TAREFAS

As tarefas seguintes exploram e expandem o seu relacionamento com a fonte.

1. A razão por que não consigo mesmo acreditar num Deus *que me dê apoio* é... Liste cinco queixas. (Deus não ficará chateado.)
2. Comece um Arquivo de Imagens: Se eu tivesse fé ou dinheiro, eu tentaria... Liste cinco desejos. Na próxima semana, esteja atento a imagens desses desejos. Quando encontrá-las, corte, compre, fotografe, desenhe, imprima, *colecione-as de alguma forma*. Com essas imagens, comece um arquivo de sonhos que o tocam. Adicione itens a esse arquivo continuamente durante todo o programa.
3. Mais uma vez, liste cinco vidas imaginárias. Elas mudaram? Você está trazendo mais partes dessas vidas imaginárias para sua vida real? Talvez você queira adicionar imagens dessas vidas a seu arquivo.
4. Se eu tivesse 20 anos e dinheiro... Liste cinco aventuras. E, novamente, busque imagens.
5. Se eu tivesse 65 anos e dinheiro... Liste cinco prazeres adiados. De novo, procure imagens. Esta é uma ferramenta muito potente. Hoje em dia eu vivo numa casa baseada nas imagens que juntei ao longo de dez anos.
6. Dez exemplos de como posso ser mau para mim mesmo. Liste. Assim como tornar explícito o que é positivo nos ajuda a permitir que ele entre em nossa vida, explicitar o negativo nos ajuda a exorcizá-lo.
7. Dez itens que eu gostaria de ter, mas não tenho... E, mais uma vez, procure essas imagens. A fim de aumentar as vendas, experts em motivação costumam ensinar os vendedores novatos a colocarem na geladeira a imagem de algo que gostariam de comprar um dia. E funciona.
8. Honestamente, meu bloqueio favorito à criatividade é... Assistir à TV, excesso de leitura, amigos, trabalho, ajudar os outros, excesso de exercício. Seja o que for. Mesmo que você não seja desenhista, faça uma caricatura de si mesmo exagerando nessa atividade.
9. Minha recompensa por permanecer bloqueado é... Isso você talvez

queira explorar mais em suas páginas matinais.

10. A pessoa que culpo por me encontrar bloqueado é... Mais uma vez, use as páginas para refletir sobre isso.

## CHECAGEM

1. Quantas vezes você escreveu as páginas matinais essa semana? Está começando a gostar delas – pelo menos um pouquinho? Como foi a experiência? Já descobriu aquele *momento da verdade* que aparece após uma página e meia? A maioria de nós descobre algo muito importante depois de escrever uma página e meia.
2. Fez o seu encontro com o artista essa semana? Teve a experiência de ouvir respostas durante o seu tempo de lazer? O que fez para o seu artista? Como foi? Já levou seu artista para fazer algo mais aventureiro?
3. Chegou a vivenciar alguma sincronicidade essa semana? O que foi? Tente puxar uma conversa sobre sincronicidade com seus amigos.
4. Houve outras questões essa semana que você considerou significativas para sua recuperação? Descreva-as.

*O significado específico de Deus depende do que for mais  
desejável para uma pessoa.*

ERICH FROMM



*Aceitar a responsabilidade de ser um filho de Deus é aceitar  
o melhor que a vida tem a lhe oferecer.*

STELLA TERRILL MANN

## SEMANA 6

### *Recuperando o senso de abundância*

Nesta semana, vamos abordar um grande bloqueio criativo – dinheiro. Você deverá reexaminar suas ideias sobre Deus, dinheiro e abundância criativa. Os relatos vão explorar as formas como suas atitudes limitam a abundância e o luxo em sua vida atual. Você será apresentado à contagem, uma ferramenta furadora de bloqueio que permite clareza e o uso correto de recursos financeiros. Esta semana pode lhe parecer instável.

### O GRANDE CRIADOR

“Eu acredito”, declara Nancy. “Só não acredito que Deus se envolva com dinheiro.” Embora ela não reconheça, Nancy tem duas crenças que sabotam uma à outra. Ela não apenas acredita que Deus é bom – bom demais para se importar com dinheiro –, mas também que o dinheiro é algo ruim. Nancy, como tantos, precisa reformular seu conceito de Deus a fim de recriar plenamente a sua criatividade.

Para a maioria de nós, criados para acreditar que dinheiro é a verdadeira fonte de segurança, depender de Deus parece algo temerário, suicida, até risível. Quando olhamos os lírios no campo, pensamos que são preciosos, mas delicados demais para o mundo moderno. Somos nós que colocamos a roupa no nosso corpo. Somos nós que pagamos o mercado. E iremos praticar a nossa arte, dizemos a nós mesmos, quando tivermos dinheiro suficiente para fazer isso com facilidade.

E quando isso irá acontecer?

Queremos um Deus que seja como um contracheque bem gordo, com direito a gastarmos a nosso bel-prazer. Ao ouvir o canto da sereia que nos incentiva a ter mais e mais, ficamos surdos diante daquela vozinha esperando para sussurrar em nossa alma: “Você é o bastante.”

“Buscai primeiro o reino de Deus e todas as outras coisas vos serão acrescentadas”, é o que nos diziam desde a infância citando a Bíblia. Mas não acreditamos. Certamente não acreditamos que diga respeito à nossa arte. Talvez Deus nos alimente e nos vista, numa emergência, mas fornecer materiais de pintura? Uma viagem aos museus da Europa, aulas de dança? Deus não vai nos ajudar nisso, é o que nos dizemos. Nós nos agarramos a nossas preocupações financeiras como forma de evitar não apenas a arte, mas também o crescimento espiritual. Nossa fé está no dinheiro. “Preciso ter um teto sobre a minha cabeça”, dizemos. “Ninguém vai me pagar para ser mais criativo.”

*O dinheiro é Deus em ação.*

RAYMOND CHARLES BARKER



*Quanto mais aprendemos a operar no mundo com fé em nossa intuição,  
mais forte o nosso canal será e mais dinheiro teremos.*

SHAKTI GAWAIN

Temos tanta certeza disso. A maioria das pessoas mantém uma crença secreta de que trabalho é trabalho, e não diversão, e que qualquer coisa que realmente se quer fazer – como escrever, atuar, dançar – deve ser considerada frívola e colocada num segundo plano bem distante. Não é verdade.

Estamos operando a partir da ideia antiquada e destrutiva de que a vontade de Deus e a nossa vontade estariam em extremos opostos. “Eu queria ser atriz, mas Deus quer que eu trabalhe como garçoneiro” é um dos cenários. “Então, se eu tentar ser atriz, vou acabar servindo batata rosti e ovos.”

Esse raciocínio está baseado na ideia de que Deus é um pai severo, com noções muito rígidas do que é apropriado para nós. E pode ter certeza de que não vamos gostar. Esse conceito torto de Deus precisa ser alterado.

Esta semana, em suas páginas matinais, escreva sobre o deus em que você acredita e no deus em que você gostaria de acreditar. Para alguns de nós, isso significa: “E se Deus for uma mulher e ela estiver do meu lado?” Para outros, é um deus de energia. Ou então um conjunto de forças superiores nos empurrando em direção ao nosso bem maior. Se você ainda está lidando com uma consciência de deus que não reexamina desde a infância, provavelmente está pensando ainda num deus tóxico. O que um deus não tóxico pensaria dos seus objetivos criativos? Esse deus poderia existir? Se existisse, o dinheiro, seu emprego ou o seu namorado permaneceriam como o poder maior?

Muitos associam dificuldade a virtude – e a arte a brincadeira sem importância. O trabalho duro é bom. Um emprego terrível deve estar ajudando a construir nossa fibra moral. Algo – um talento para a pintura, por exemplo – que nos vem com facilidade e parece compatível conosco deve ser um truque do destino, algo que não devemos levar a sério. Por um lado, dizemos da boca para fora que Deus nos quer felizes e livres. Por outro, pensamos secretamente que Deus quer que fiquemos pobres caso sigamos o caminho mais prazeroso da arte. Por acaso temos alguma prova quanto a essas ideias sobre Deus?

Se olharmos para a criação divina, fica bastante claro que o próprio criador não sabia a hora de parar. Não há apenas uma flor cor-de-rosa, ou mesmo cinquenta flores dessa cor, mas sim centenas delas. Flocos de neve, claro, são o supremo exercício de pura alegria criativa. Não existe um só floco de neve igual a outro. Esse criador se parece demais com alguém que nos apoiaria em nossas aventuras criativas.

“Temos um novo empregador”, promete o Livro Azul dos Alcoólicos Anônimos aos alcoólatras em recuperação. “Se cuidarmos dos negócios de Deus, ele cuidará dos nossos.” Para os combalidos recém-chegados ao AA, esse tipo de pensamento salva. Desesperados por uma forma de alcançar a sobriedade, eles se agarram a essa ideia quando se preocupam com a própria capacidade precária de viver efetivamente. Ao esperar a ajuda divina, eles

tendem a recebê-la. Vidas conturbadas se endireitam; relacionamentos deteriorados ganham sanidade e doçura.

*Sempre reserve tempo suficiente em sua vida para fazer algo que o deixe feliz, satisfeito, exultante até. Isso tem mais efeito em seu bem-estar econômico do que qualquer outro fator.*

PAUL HAWKEN

Para os menos desesperados, esse tipo de promessa soa tola, até enganosa, como se alguém quisesse nos ludibriar. O Deus que tem um trabalho para nós? Trabalho gratificante? O Deus que oferece abundância e dignidade, milhões de possibilidades, chaves para todas as portas? Esse Deus pode parecer suspeito, como um vigarista.

*Toda substância é energia em movimento, que vive e flui. O dinheiro é simbolicamente uma corredeira dourada de energia vital concretizada.*

## O TRABALHO MÁGICO DA ALMA

Então, quando chega a hora de escolher entre um sonho acalentado e uma rotina monótona, frequentemente ignoramos o sonho e culpamos Deus por nossa infelicidade. Agimos como se Deus fosse o culpado por não termos ido à Europa, por não termos feito aquele curso de arte nem comparecido àquela sessão de fotografia. Na verdade, fomos nós que decidimos não ir, e não Deus. Tentamos ser sensatos – como se houvesse alguma prova de que Deus seja sensato – em vez de experimentar e ver se o Universo não apoiaria uma extravagância saudável.

O criador pode ser nosso pai/mãe/fonte, mas com certeza não é o pai/mãe/igreja/professor/amigos aqui na Terra que nos incutiram suas ideias sobre o que seria sensato para nós. A criatividade não é nem nunca foi sensata. Por que deveria ser? Por que você deveria ser? Você acha que há

alguma virtude moral em ser mártir? Se você quiser fazer alguma arte, faça arte. Só um pouco de arte... Duas frases. Uma rima. Uma cantiga de criança:

*Deus gosta de arte.  
Esta é a parte  
que minha família ignora.  
Deus gosta de arte  
e eu faço arte.  
É por isso que Deus me adora!*

Fazer arte começa quando se aproveita ao máximo todas as oportunidades. Começa com estar ancorado no momento presente e apreciar as coisas boas do seu dia. Começa quando você se mima com pequenas recompensas e descansos. “Isso pode ser extravagante, mas Deus também é” – é uma boa atitude para se ter quando você presenteia seu artista com pequenos mimos e belezuras. Lembre-se, você é o pão-duro, e não Deus. Ao esperar que Deus seja mais generoso, Ele será muito mais generoso com você.

O que nós realmente queremos fazer é aquilo que realmente nascemos para fazer. Quando fazemos aquilo que devemos fazer, as portas se abrem, sentimo-nos úteis e nosso trabalho se transforma numa brincadeira divertida.

Vamos continuar a trabalhar esta semana com as ideias a respeito de dinheiro. Veremos como nossas ideias sobre criatividade são influenciadas por nossas ideias sobre dinheiro: “É difícil conseguir. Você precisa trabalhar muito. Precisa se preocupar com dinheiro em primeiro lugar e com a criatividade em segundo.”

## LUXO

Para aqueles que se tornaram artisticamente anoréxicos – com anseios de ser criativos, mas recusando-se a saciar a fome dentro de si de forma a se concentrar cada vez mais nessa privação –, um pouco de luxo autêntico pode

ser de grande valia. A palavra-chave aqui é *autêntico*. Como a arte nasce da expansão, da crença em um suprimento suficiente, é fundamental se mimar, pelo senso de abundância que isso provoca.

O que significa “mimar”? Isso varia para cada um. Para Gillian, comprar uma calça de tweed num brechó lhe trazia à mente imagens de Carole Lombard rindo e de conversíveis arrojados. Para Jean, uma linda e colorida gérbera num vaso da mesa de cabeceira lhe dizia que sua vida estava florescendo com possibilidades. Matthew descobriu que o cheiro da genuína cera de móveis lhe dava uma sensação de segurança, solidez e ordem. Constance considerava um luxo se permitir a assinatura de uma revista (por 20 dólares, o presente rendia um ano inteiro de imagens e distração prazerosa).

Com muita frequência, ficamos bloqueados e atribuímos a culpa à falta de dinheiro. Esse nunca é um bloqueio autêntico. O verdadeiro bloqueio é nosso sentimento de constrição, de impotência. A arte exige que nos tornemos mais capazes de assumir o leme e fazer opções. No nível mais básico, isso significa optar por cuidar de si.

Um dos meus amigos é um artista mundialmente famoso, com talentos formidáveis. Ele já teve seu lugar garantido na história pelas contribuições à sua área. É procurado pelos colegas mais jovens e respeitado pelos mais velhos. Embora ainda não tenha chegado aos 50 anos, já foi selecionado para um prêmio de reconhecimento pelo conjunto de sua obra. Apesar de tudo, trata-se de um artista que sofre do tormento da anorexia artística. Embora continue ativo, ele faz isso a um custo pessoal cada vez mais alto. Às vezes ele se pergunta por que o trabalho de sua vida agora dá a sensação de ser apenas trabalho?

Por quê? Porque ele se nega um pouco de luxo.

Preciso deixar bem claro que o luxo a que me refiro aqui não tem relação com coberturas de frente para o mar, roupas de grife, carros esportivos europeus ou viagens aéreas na primeira classe. Esse homem usufrui de todos esses privilégios; o que ele não aproveita é a própria vida. Ele se negou o luxo do tempo: mais tempo com amigos, com a família e, acima de tudo, tempo para si mesmo, sem nenhuma obrigação de criar uma nova obra-prima ou

qualquer realização sobre-humana. Muitas de suas antigas paixões murcharam até se tornarem meros interesses; ele é ocupado demais para ter passatempos. Diz a si mesmo que não tem tempo livre. O ponteiro do relógio continua a girar e ele usa o tempo para ganhar fama.

Recentemente, comprei um cavalo pela primeira vez em uma década. Ao ouvir a boa notícia, esse meu amigo célebre passou imediatamente a agir como desmancha-prazeres e me avisou: “Ora, é melhor você não esperar cavalgar tanto assim, nem vê-lo com frequência. Quando a gente envelhece, fazemos cada vez menos as coisas de que gostamos. A vida se torna cada vez mais uma questão de fazer o que é preciso...”

Como já aprendi a entender a verdadeira natureza dos recados do amigo desmancha-prazeres, não me deixei impressionar demais pelo seu prognóstico. Mas me entristeci. Isso me lembrou da vulnerabilidade de todos os artistas, mesmo os mais famosos, o lado culpado, envergonhado deles, que diz “Eu deveria estar trabalhando”, impedindo-os de buscar prazeres criativos.

A fim de prosperar como artistas – e, pode-se dizer também, como pessoas – precisamos estar disponíveis ao fluir do Universo. Quando estancamos nossa capacidade de sentir alegria de viver, recusando-nos anorexicamente a aceitar pequenos presentes da vida, também abrimos mão dos grandes presentes. Aqueles de nós que, como meu amigo artista, estão engajados em longos trabalhos criativos, vão sangrar sua alma na tentativa de encontrar imagens, retornando a obras antigas, a fórmulas, praticando o que conhecem mais do que expandindo a sua arte. Aqueles que se frustram completamente no fluxo de trabalho vão se descobrir em vidas estéreis, vazias de interesse, por mais coisas insignificantes que tenham buscado para preencher esse vácuo.

*Prefiro ter rosas na mesa a diamantes no pescoço.*

EMMA GOLDMAN

O que nos dá verdadeira alegria? É a pergunta a fazer quando o assunto é luxo, e para cada um a resposta é muito diferente. Para Berenice, a resposta é

framboesas, framboesas frescas. Ela ri, ciente de como é fácil para ela se alegrar. Pelo custo de uma caixinha de framboesas, ela compra para si mesma uma experiência de abundância. Jogando-as na tigela com cereal e leite, ou comendo com fatias de pêsego, ou com sorvete. Ela pode comprar sua abundância no supermercado e aceita até as congeladas se as frescas estiverem em falta.

“Costumam custar de 2 a 5 dólares, dependendo da estação. Sempre digo a mim mesma que são caras demais, mas na verdade é uma pechincha para uma semana de luxo. É menos que um ingresso de cinema. Menos que um hambúrguer. Acho que apenas custam mais do que pensei que eu mesma merecia.”

Para Alan, a música é o grande luxo. Instrumentista quando era mais novo, ele se negou o direito de tocar durante muito tempo. Como muitos criativos bloqueados, ele sofria de uma dupla mortal: anorexia artística e perfeccionismo orgulhoso. Não havia fase de estudos para esse músico: ele queria estar no topo e, se não pudesse estar lá, então preferia não estar nem perto de sua amada música.

Travado, frustrado, Alan descrevia seu bloqueio assim: “Eu tento tocar e me escuto, mas o que posso fazer está tão distante do que eu gostaria que acho horrível.” (Então desistia.)

Ao trabalhar em sua recuperação criativa, Alan começou a se dar ao luxo de comprar um disco novo a cada semana. Parou de fazer da música um trabalho e voltou a transformá-la em diversão. Ele procurava gravações malucas, e não apenas arte de alto nível. Esqueça as aspirações intelectuais. O que parece ser divertido?

*Explore diariamente a vontade de Deus.*

C. G. JUNG

Alan começou a explorar. Comprou gospel, country, western e até música de percussão indiana. Um mês depois, impulsivamente, ele entrou numa loja de instrumentos musicais e comprou baquetas para prática de bateria. Deixou-as de lado por um tempo.

Três meses depois, Alan estava batucando no guidão de sua bicicleta ergométrica ao som de rock. Mais dois meses e ele arranhou um espaço no sótão para instalar uma bateria de segunda mão.

“Achei que minha esposa e minha filha sentiriam vergonha por eu tocar tão mal”, conta ele. Ao se pegar no ato de culpar os outros, ele se corrige: “Na verdade, era eu que sentia vergonha, mas agora estou apenas me divertindo e comecei até a achar que estou tocando melhor. Para um cara meio velho, eu até diria que meu talento está voltando.”

Para Laura, um estojo de pintura de aquarela comprado numa loja de miudezas foi sua primeira incursão na busca de luxo. Para Kathy, foi uma caixa de lápis de cor completa, “do tipo que minha mãe jamais compraria para mim. Eu me permiti fazer dois desenhos logo na primeira noite, e um deles era um esboço no qual eu aparecia em minha nova vida, aquela que estou buscando viver”.

Mas para muitos criativos bloqueados é preciso um pouco mais de esforço até para imaginar algum luxo. Luxo é uma prática que precisa ser aprendida pela maioria das pessoas. Criativos bloqueados são muitas vezes as Cinderelas do mundo. Priorizando os outros em detrimento de si mesmos, podem até se sentir ameaçados pela ideia de se mimarem.

“Não tente deixar de ser a Cinderela”, aconselha minha amiga Karen, escritora. “Continue Cinderela, mas concentre-se em dar a si mesma o sapatinho de cristal. A segunda parte desse conto de fadas é maravilhosa.”

O que estamos falando aqui ao discutir o luxo é muitas vezes uma mudança na consciência, mais do que no fluir – embora, à medida que passamos a reconhecer e trazer à nossa vida o que é um luxo para nós, possamos até desencadear um fluxo maior dessas coisas e sensações.

*A verdadeira vida é vivida quando pequenas mudanças ocorrem.*

LEON TOLSTÓI

Viver criativamente requer o luxo do tempo, que precisamos buscar para nós mesmos – nem que sejam apenas quinze minutos para escrever depressa as páginas matinais e um breve banho de banheira de dez minutos ao

voltarmos do trabalho.

Uma vida criativa requer o luxo de ter um espaço privativo, mesmo que o máximo que consigamos seja uma estante especial ou uma janela só nossa. (Meu escritório em casa tem uma janela decorada com pesos de papel e conchas do mar.) Lembre-se de que o seu artista é uma criança, e crianças gostam de coisas “só minhas”. Minha cadeira. Meu livro. Meu travesseiro.

Designar algumas coisas como especiais e só suas pode ajudá-lo muito a paparicar a si mesmo. Em qualquer lugar do mundo, lojas chinesas oferecem lindos jogos de xícaras de chá por menos de 5 dólares. Brechós costumam ter pratos de porcelana raros, que transformam um simples lanche da tarde em uma experiência bem mais criativa.

Muito do que fazemos numa recuperação criativa pode parecer bobagem. Achar bobeira é uma defesa que seu adulto Desmancha-Prazeres usa para esmagar sua criança artista. Preste atenção quando estiver chamando a si mesmo de bobo. Sim, artistas são bobos e brincalhões – é esse mesmo o objetivo.

A criatividade reside num paradoxo: a arte séria nasce a partir de muita brincadeira.

## FAZENDO CONTAS, UM EXERCÍCIO

Na próxima semana você vai descobrir como gasta o seu dinheiro. Compre um bloquinho de anotações de bolso e registre nele cada centavo que gastar. Não importa para o que for, mesmo que seja uma compra insignificante, uma quantia mínima. Trocado não deixa de ser dinheiro.

A cada dia, coloque a data na página e conte – o que você comprou, quanto gastou, para onde foi o seu dinheiro; seja para as compras da semana, almoço num restaurante, corrida de táxi, bilhetes de metrô, ou empréstimo para o seu irmão. Seja meticoloso. Registre tudo. E não julgue. Este é um exercício de auto-observação – não de autoflagelo.

Você pode manter essa prática durante um mês ou mais. Vai lhe ensinar o

que você valoriza em termos de gastos. Muitas vezes, nossos gastos diferem de nossos verdadeiros valores. Jogamos dinheiro fora em coisas que não são tão importantes e, ao mesmo tempo, nos negamos o que realmente gostaríamos de ter. Para muitos, esse exercício de fazer as contas é um prelúdio necessário para a prática do luxo criativo.

## LOUCURA DE DINHEIRO, UM EXERCÍCIO

Complete as seguintes frases:

1. Pessoas com muito dinheiro são \_\_\_\_\_.
2. O dinheiro torna as pessoas \_\_\_\_\_.
3. Eu teria mais dinheiro se \_\_\_\_\_.
4. Meu pai achava que dinheiro era \_\_\_\_\_.
5. Minha mãe sempre pensou que o dinheiro iria \_\_\_\_\_.
6. Na minha família, o dinheiro causava \_\_\_\_\_.
7. Dinheiro equivale a \_\_\_\_\_.
8. Se tivesse dinheiro, eu \_\_\_\_\_.
9. Se pudesse pagar, eu \_\_\_\_\_.
10. Se tivesse algum dinheiro, eu \_\_\_\_\_.
11. Temo que, se tivesse dinheiro, eu iria \_\_\_\_\_.
12. O dinheiro é \_\_\_\_\_.
13. O dinheiro causa \_\_\_\_\_.
14. Ter dinheiro não é \_\_\_\_\_.
15. Para ter mais dinheiro, eu precisaria \_\_\_\_\_.
16. Quando tenho dinheiro, eu geralmente \_\_\_\_\_.
17. Acho que o dinheiro \_\_\_\_\_.
18. Se eu não fosse tão pão-duro, eu \_\_\_\_\_.
19. As pessoas acham que o dinheiro \_\_\_\_\_.
20. Estar quebrado significa que eu \_\_\_\_\_.

## TAREFAS

1. Abundância natural: Encontre cinco pedras bonitas ou interessantes. Eu gosto especialmente deste exercício porque pedras cabem no bolso e podem ser manuseadas durante reuniões de trabalho. Elas podem ser lembretes pequenos e sempre presentes de nossa consciência criativa.
2. Abundância natural: Colha cinco flores ou folhas. Se quiser, deixe-as secar dentro de um livro envoltas em papel de seda. E daí que você tenha feito isso no jardim de infância? Alguns dos melhores trabalhos criativos são feitos nessa fase da vida. Permita-se voltar a fazer isso.
3. Abrindo espaço: Jogue fora ou doe cinco roupas velhas que continuam no seu armário.
4. Criação: Asse um bolo, faça um doce. (Se tiver problema com açúcar, faça uma salada de frutas.) A criatividade não precisa sempre envolver arte com A maiúsculo. Frequentemente, o ato de cozinhar pode ajudá-lo a ter ideias criativas. Quando empaco nos meus textos, eu me levanto e vou fazer sopas ou tortas.
5. Comunicação: Envie cartões para cinco amigos. Isso não é um exercício para ser bonzinho. Envie para pessoas de quem você gostaria muito de receber resposta.
6. Releia os [Princípios Básicos](#). Faça isso uma vez por dia. Leia uma Oração do Artista – a sua da Semana 4 ou a minha, no capítulo Apêndice. Faça isso uma vez por dia.
7. Abrindo espaço: Fez mudanças em casa? Faça algumas.
8. Aceitação: Há algum novo fluxo em sua vida? Pratique dizer sim para coisas que lhe são oferecidas de graça.
9. Prosperidade: Houve alguma mudança em sua situação financeira ou em sua perspectiva sobre o assunto? Ideias novas – ou até malucas – sobre o que você adoraria fazer? Procure imagens e adicione-as ao seu arquivo.

## CHECAGEM

1. Quantas vezes você escreveu as páginas matinais essa semana? (Chegou a usá-las para pensar sobre algum luxo criativo para si?) Como foi a experiência?
2. Teve o seu encontro com o artista essa semana? (Já considerou ter dois encontros numa semana?) O que você fez? Como se sentiu?
3. Vivenciou alguma sincronicidade essa semana? Qual foi?
4. Houve essa semana algum outro evento que você considerou significativo para sua recuperação? Descreva.

*Como artista, é fundamental estar insatisfeito! Não é ambição,  
embora possa ser appetite.*

LAWRENCE CALCAGNO

## SEMANA 7

### *Recuperando o senso de conexão*

Esta semana vamos nos voltar para a prática das atitudes corretas a fim de estimular a criatividade. A ênfase é nas suas habilidades receptivas e também nas ativas. Os relatos, exercícios e tarefas visam a explorar suas áreas de interesse criativo genuíno à medida que você entra em contato com seus sonhos pessoais.

### ESCUTAR

A habilidade de escutar é algo que estamos aperfeiçoando com o uso das páginas matinais e dos encontros com o artista. As páginas nos treinam a ouvir o que o Censor não nos permitia escutar. Os encontros com o artista nos ajudam a detectar a voz da inspiração. Embora as duas atividades pareçam ser desvinculadas do ato de fazer arte em si, elas são fundamentais para o processo criativo.

A arte não é apenas encontrar uma ideia nas nuvens. É o oposto – é trazer algo para o chão. As direções são importantes aqui.

Se estamos tentando buscar a ideia lá no alto, nós nos esgarçamos para atingir algo que está além do nosso alcance, “lá na estratosfera, onde vive a arte superior...”

*Quando trazemos a ideia para o chão*, não há esforço exagerado. Não estamos fazendo; estamos recebendo. Alguém ou alguma coisa está em ação. Em vez de tentar alcançar invenções, estamos engajados em escutar.

*No judaísmo esotérico da cabala, o Eu Profundo é chamado de  
Neshamah, da raiz "shmhm", que significa "ouvir ou escutar": o  
Neshamah*

*é aquela que escuta, a alma que nos inspira e nos guia.*

STARHAWK

Quando um ator está presente *no momento*, ele está engajado em escutar a próxima coisa certa para o seu personagem. Quando um pintor está pintando, ele pode começar com um plano, mas esse plano pode se render ao plano da própria pintura. Isso é muitas vezes expressado pela frase "O pincel é que está me guiando". Na dança, em composição, em escultura, a experiência é a mesma: somos mais o intermediário do que o criador do que expressamos.

A arte é um ato de se sintonizar e jogar o balde dentro do poço. É como se todas as histórias, pinturas, músicas e atuações no mundo vivessem ali pertinho, sob a superfície da nossa consciência normal. Como um rio subterrâneo, elas fluem por nós como uma correnteza de ideias da qual podemos beber. Como artistas, nós descemos até essa correnteza. Escutamos o que está lá embaixo e agimos – é mais uma questão de anotar um ditado do que qualquer coisa mais sofisticada relacionada à arte.

Um amigo meu é um diretor de cinema espetacular, conhecido por seus planejamentos meticulosos. Mesmo assim, frequentemente ele filma da forma mais brilhante quando está improvisando, escolhendo com rapidez os enquadramentos que lhe ocorrem à medida que faz o seu trabalho.

Esses momentos de clara inspiração exigem a nossa fé para segui-los. Podemos praticar pequenos saltos no escuro diariamente nas páginas matinais e nos encontros com o artista. Podemos aprender não apenas a ouvir, mas também a escutar com precisão cada vez maior aquela voz inspirada e intuitiva que diz: "Faça isso, tente isso, diga isso..."

A maioria dos escritores já teve a experiência de produzir um poema ou mesmo parágrafos inteiros que lhes chegam prontos. Consideramos esses achados como pequenos milagres. O que deixamos de perceber é que isso é, de fato, a norma. Nós somos mais um instrumento do que autores de nosso

trabalho.

Atribuem a Michelangelo a afirmação de que ele libertou Davi do bloco de mármore onde o encontrara. “A pintura tem vida própria. Tento trazê-la à vista”, disse Jackson Pollock. Quando dou aulas de roteiro de cinema, lembro a meus alunos que o filme deles já existe em sua totalidade. Seu trabalho é escutá-lo, observá-lo na mente, para então colocá-lo no papel.

*Escutar é uma forma de aceitar.*

STELLA TERRILL MANN

O mesmo pode ser dito sobre toda forma de arte. Se pinturas e esculturas esperam por nós, então sonatas, livros, peças e poemas também nos aguardam. Nosso trabalho é simplesmente trazê-los ao mundo. Para isso, jogamos o balde no nosso poço.

Algumas pessoas acham mais fácil imaginar o fluxo de inspiração como ondas de rádio de todos os tipos transmitidas o tempo inteiro.

Com a prática, aprendemos a escutar a frequência desejada sempre que precisamos. Nós nos sintonizamos na frequência que quisermos. Como pais, aprendemos a reconhecer a voz do filho artístico que geramos em nossa mente naquele momento, em meio às vozes de outras crianças.

Ao aceitar que é natural criar, você começa a aceitar também outra ideia – a de que o criador irá lhe entregar tudo o que for preciso para aquele projeto. No momento em que você estiver disposto a aceitar a ajuda desse colaborador, você verá ajudas pipocando aqui e ali, por toda parte, em sua vida. Fique atento: há uma segunda voz, de harmonia mais elevada, somando-se e ampliando sua voz criativa interior. Essa voz frequentemente se apresenta como sincronicidade.

Você ouvirá o diálogo de que precisa, encontrará a música certa para aquela sequência, verá a cor exata de tinta que praticamente tinha em mente, e assim por diante. Terá a experiência de encontrar coisas – livros, seminários, objetos que alguém jogou fora – que por acaso se encaixam perfeitamente no que você está fazendo.

Aprenda a aceitar a possibilidade de que o Universo o está ajudando.

Esteja disposto a ver a mão de Deus e a aceitá-la como uma oferta amiga para ajudá-lo no que estiver fazendo. Como muitos de nós inconscientemente cultivamos a crença e o medo de que Deus considera nossas criações extravagantes, frívolas ou coisa pior, tendemos a descartar essa ajuda de criador para criador.

Tente lembrar-se de que Deus é o Grande Artista. Artistas gostam de artistas.

Tenha a expectativa de que o Universo apoiará seu sonho. É verdade.

## PERFECCIONISMO

Tillie Olsen fala corretamente sobre “a faca da atitude perfeccionista na arte”. Você talvez use outra expressão: *fazer a coisa direito*, ou *acertar isso antes de ir além*. Ou pode dizer que *tem critério*. Mas o nome certo é *perfeccionismo*.

O perfeccionismo não tem nada a ver com fazer a coisa direito. Não tem nada a ver com resolver o assunto. Nada a ver com critério e exigência. O perfeccionismo é a recusa em se permitir seguir adiante. É um círculo vicioso – um sistema fechado, obsessivo, debilitante, que leva você a se fixar nos detalhes do que está escrevendo, pintando ou fazendo e assim, perder a visão do todo. Em vez de criar livremente e permitir erros que mais tarde possam se revelar como descobertas, com frequência nos atolamos na tentativa de acertar os detalhes. Corrigimos nossa originalidade com uma uniformidade desprovida de paixão e espontaneidade.

*A racionalização é inimiga da originalidade na arte.*

MARTIN RITT

O perfeccionismo conserta cada verso de um poema mil vezes – até que nenhum deles fica bom. O perfeccionista redesenha a linha do queixo num retrato até rasgar o papel. O perfeccionista escreve tantas versões da Cena 1 que nunca chega ao final da peça. O perfeccionista escreve, pinta, cria com

um olho no público. Em vez de curtir o processo, o perfeccionista fica constantemente avaliando a qualidade dos resultados.

O perfeccionista se casou com o lado lógico do cérebro. O crítico reina, supremo, no lar do perfeccionista. Um trecho de prosa descritiva brilhante recebe críticas meticolosas: “*Humm...* E essa vírgula? É assim mesmo que se soletra...?”

Para o perfeccionista, não há rascunhos ou esboços. Cada versão deve ser final, perfeita, definitiva.

No meio de um projeto, o perfeccionista decide relê-lo desde o início, de novo, para repensar o esquema, ver para onde está indo.

E para onde vai? Para lugar nenhum, bem depressa.

O perfeccionista nunca está satisfeito, nunca diz: “Isso está muito bom, vou continuar por aí.”

Para o perfeccionista, sempre dá para melhorar. Ele chama isso de humildade. Na verdade, é seu ego. É o orgulho que nos faz querer escrever um roteiro perfeito, pintar uma pintura perfeita, apresentar um monólogo perfeito diante do diretor.

Perfeccionismo não é uma busca pelo melhor. É uma busca pelo pior em nós mesmos, a parte que nos diz que nada que iremos fazer será bom o bastante – e que devemos tentar mais uma vez.

Não. Não devemos.

“Uma pintura nunca está acabada. Ela simplesmente para em lugares interessantes”, disse Paul Gardner. Um livro nunca está terminado. Mas, em determinado momento, o autor para de escrevê-lo e segue com outros projetos. Um filme nunca está perfeitamente editado, mas chega a hora de parar e deixá-lo como está. Essa é uma parte normal da criatividade – deixar como está. Fazemos sempre o melhor possível à luz do que temos naquele momento.

RISCO

PERGUNTA: O que eu faria se não precisasse executar isso com perfeição?

RESPOSTA: Muito mais do que estou fazendo no momento.

Todo mundo já ouviu a frase “Uma vida sem reflexão não merece ser vivida”, mas considere também que não vale a pena refletir sobre uma vida não vivida. O sucesso de uma recuperação criativa depende de nossa capacidade de deixar o plano das ideias e de partir para a ação. Isso nos leva direto ao risco. A maioria de nós tem prática em evitar riscos. Somos especuladores hábeis sobre a dor provável de se expor.

*Viver é uma forma de não ter certeza, não saber o que vem depois nem como.*

*No momento em que souber como, você começa a morrer um pouco.*

*O artista nunca sabe inteiramente. Nós imaginamos. Podemos estar errados, mas damos um salto após outro no escuro.*

AGNES DE MILLE

“Vou fazer papel de idiota”, dizemos, enquanto nos vêm à cabeça imagens de nossa primeira aula de teatro, do primeiro conto capenga, os desenhos terríveis. Parte do jogo aqui é comparar os mestres da arte, no auge de suas carreiras, com os nossos trabalhos de iniciante. Não comparamos nossos filmes de estudantes com os de George Lucas quando ele ainda estava na escola. Em vez disso, nós os comparamos com *Guerra nas estrelas*.

Negamos o fato de que, a fim de fazer algo bom, é preciso estar disposto a fazer mal. Em vez disso, optamos por estabelecer nossos limites para o ponto em que temos certeza do sucesso. Vivendo dentro desses limites, podemos nos sentir sufocados, desesperados, entediados. Mas nos sentimos seguros. E a segurança é uma ilusão muito cara.

Para correr riscos, precisamos abandonar o que considerávamos como limites aceitáveis. Nada de dizer “Não posso porque...” Porque sou muito velho, sem dinheiro, tímido, orgulhoso? Reativo? Medroso?

Em geral, quando dizemos que não podemos fazer algo, o que queremos

dizer é que não iremos fazer aquilo a menos que tenhamos a garantia de que haverá perfeição total.

Os artistas profissionais sabem que essa postura é tolice. Há uma piada comum entre diretores de cinema: “Ah, claro. Eu sempre sei exatamente como devo dirigir o filme – depois que terminei.”

Como artistas bloqueados, temos uma expectativa irreal, demandando sucesso a nós mesmos e o reconhecimento dele pelos outros. Com essa exigência silenciosa, muitas coisas maravilhosas permanecem fora da nossa esfera de possibilidades. Como atores, tendemos a deixar que os outros nos rotulem para interpretar sempre o mesmo tipo de personagem em vez de expandir nossa carreira para uma variedade de papéis. Como cantores, permanecemos comprometidos com o mesmo tipo de material que achamos seguro. Como compositores, tentamos repetir as fórmulas de sucesso. Dessa maneira, artistas que não aparentam estar bloqueados para os outros continuam se sentindo bloqueados interiormente, incapazes de assumir o risco de se dirigir a um território artístico novo e mais gratificante.

*Não podemos escapar do medo. Podemos somente transformá-lo num  
companheiro em nossas incríveis aventuras. Corra um risco por dia –  
grande ou pequeno – que irá fazê-lo sentir-se ótimo uma vez que consiga  
realizá-lo.*

SUSAN JEFFERS

Uma vez dispostos a aceitar que qualquer coisa que valha a pena fazer pode também valer a pena mesmo que a façamos mal, nossas opções aumentam muito. “Se eu não tivesse que fazer isso perfeitamente, eu tentaria...”

1. Comédia stand-up.
2. Dança moderna.
3. Canoagem.
4. Arco e flecha.
5. Aprender alemão.

6. Desenhar figuras humanas.
7. Patinação artística.
8. Mudar meu cabelo para louro platinado.
9. Teatro de marionetes.
10. Trapézio.
11. Balé aquático.
12. Polo.
13. Usar batom vermelho.
14. Fazer um curso de corte e costura.
15. Escrever contos.
16. Ler minhas poesias em público.
17. Férias de última hora num paraíso tropical.
18. Aprender a fazer vídeos.
19. Aprender a andar de bicicleta.
20. Fazer um curso de pintura em aquarela.

No filme *Touro indomável* (1980), o irmão e empresário do boxeador Jake La Motta explica para o lutador por que ele deveria perder um pouco de peso e lutar contra um adversário desconhecido. Depois de longas e complicadas ponderações que deixam La Motta totalmente confuso, ele conclui: “Então faça isso. Se você ganhar, ganhou, e, se perder, também ganhou.”

É sempre assim quando assumimos riscos.

Em outras palavras, frequentemente vale a pena assumir um risco pela simples razão de assumi-lo. Nós nos sentimos mais vivos ao expandir nossa autodefinição, e é exatamente o que o risco faz. Escolher um desafio e vencê-lo cria uma sensação de maior poder pessoal que se torna a base para o sucesso em desafios futuros. Partindo desse ponto de vista, correr uma maratona aumenta suas chances de escrever uma peça de teatro inteira. Escrever uma peça completa lhe dá mais força para completar uma maratona.

Complete a seguinte frase: “Se eu não tivesse que fazer isso perfeitamente, eu tentaria...”

## INVEJA

A inveja, já ouvi muitas vezes, é uma emoção humana normal. Quando escuto isso, penso: “Talvez a sua inveja – não a minha.”

Minha inveja ruge dentro da cabeça, aperta o peito, manuseia a parede interna do meu estômago com mãos frias enquanto procura o melhor ponto para apertá-lo. Por muito tempo, considerei-a como minha maior fraqueza. Só recentemente comecei a percebê-la como uma amiga que não diz meias verdades.

*Não há nada obrigatório na arte, porque a arte é livre.*

WASSILY KANDINSKY



*Mire na Lua. Mesmo que não acerte, você irá aterrissar entre as estrelas.*

LES BROWN

A inveja é um mapa. O mapa de cada um é diferente. Cada um de nós provavelmente se surpreenderia com as coisas que descobriria sozinho. Eu, por exemplo, nunca me senti devorada viva pelo ressentimento diante do sucesso de outras mulheres romancistas. Mas tenho um interesse doentio pelos sucessos e desventuras das dramaturgas. Eu era a crítica mais severa delas até escrever minha primeira peça.

A partir daquele ato, minha inveja desapareceu, sendo substituída por um sentimento de camaradagem. Ela era, na verdade, a máscara do meu medo de fazer o que eu realmente queria mas não tinha coragem de realizar.

A inveja é sempre uma máscara para o medo: medo de não sermos capazes de conseguir o que desejamos; frustração porque outra pessoa parece obter o que deveria ser nosso por direito, se não fôssemos tão medrosos para tentar. Na raiz, a inveja é uma emoção sovina. Não permite a abundância e a multiplicidade do Universo. A inveja nos diz que há lugar para apenas um – um poeta, um pintor, um seja o que for que você sonhe ser.

*Com coragem, você ousará correr riscos, terá a força de sentir compaixão e a sabedoria para ser humilde. Coragem é a base para a integridade.*

KESHAVAN NAIR

A verdade, revelada pela ação de seguir nossos sonhos, é que há espaço para todos. Mas a inveja produz uma visão estreita. Restringe nossa habilidade de ver as coisas em perspectiva. Compromete a nossa capacidade de enxergar outras opções. A maior mentira que ela nos diz é a de que não temos escolha a não ser senti-la. Perversamente, a inveja nos priva da vontade de agir, quando a ação é a chave para a liberdade.

### O MAPA DA INVEJA, UM EXERCÍCIO

O seu mapa da inveja terá três colunas. Na primeira, coloque os nomes das pessoas de quem você tem inveja. Ao lado de cada nome, escreva o porquê. Seja o mais específico e preciso que puder. Na terceira coluna, liste uma ação que você pode realizar para seguir rumo ao risco criativo e abandonar a inveja.

Quando a inveja ataca, ela requer um antídoto, assim como uma picada de cobra. Faça o seu mapa da inveja no papel, como o do exemplo abaixo:

| QUEM             | POR QUE                               | AÇÃO ANTÍDOTO                             |
|------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|
| Minha irmã Libby | Ela tem um estúdio de arte de verdade | Transformar quarto de hóspedes em estúdio |
| Meu amigo Ed     | Escreve ótimos livros de suspense     | Tentar escrever um livro do gênero        |
| Anne Sexton      | Poeta famosa                          | Publicar os poemas que guardo há anos     |

Mesmo as maiores mudanças na vida começam pequenas. Verde é a cor da inveja, mas também é a cor da esperança. Quando você aprende a colher a energia feroz da inveja para seu próprio benefício, ela se torna parte do combustível que o levará a um futuro mais verdejante.

## ARQUEOLOGIA, UM EXERCÍCIO

As frases a seguir são mais um trabalho de detetive para você. Frequentemente enterramos partes de nós mesmos que podem ser descobertas com alguma escavação. Suas repostas não só irão lhe dizer o que você deixou de fazer no passado como também o que você poderia estar fazendo agora para dar conforto e coragem à sua criança artista. Não é tarde demais, não importa o que seu ego lhe diga.

Complete as seguintes frases:

1. Quando criança, eu perdi a chance de \_\_\_\_\_.
2. Quando criança, eu não tinha \_\_\_\_\_.
3. Quando criança, eu poderia ter usado \_\_\_\_\_.
4. Quando criança, eu sonhava ser \_\_\_\_\_.
5. Quando criança, eu queria um(a) \_\_\_\_\_.
6. Na minha casa, eu nunca tive bastante \_\_\_\_\_.
7. Quando criança, eu precisava de mais \_\_\_\_\_.
8. Fico triste por nunca mais poder ver \_\_\_\_\_.
9. Durante anos, senti saudade e fiquei pensando em \_\_\_\_\_.
10. Eu me culpo pela perda de \_\_\_\_\_.

*Não tenho muito respeito pelo talento. Talento é genético.*

*O que você faz com seu talento é o que conta.*

MARTIN RITT

É importante reconhecer na sua avaliação o que há de positivo, assim como o que está escasso. Aproveite o que você tem de positivo para acrescentar ao seu presente.

Complete as frases:

1. Tenho um amigo leal e seu nome é \_\_\_\_\_.
2. Uma coisa de que gosto em minha cidade é \_\_\_\_\_.

- \_\_\_\_\_.
3. Acho que tenho bons/belos \_\_\_\_\_.
  4. Escrever as páginas matinais me mostrou que posso \_\_\_\_\_.
  5. Sinto agora um interesse maior em \_\_\_\_\_.
  6. Acredito que estou ficando melhor em \_\_\_\_\_.
  7. Meu artista começou a prestar mais atenção a \_\_\_\_\_.
  8. A forma como cuido de mim mesmo é \_\_\_\_\_.
  9. Eu me sinto mais \_\_\_\_\_.
  10. Possivelmente, minha criatividade está \_\_\_\_\_.

## TAREFAS

1. Faça desta frase um mantra: *Cuidar de mim como se eu fosse um objeto precioso irá me tornar mais forte*. Reproduza-a em aquarela, com lápis de colorir ou com caligrafia artística. Afixe em algum lugar onde você possa vê-la diariamente. Tendemos a pensar que ser duros com nós mesmos é o que nos torna fortes. Mas o que mais nos fortalece é dar a nós mesmos o devido valor.
2. Dê a si mesmo tempo para ouvir um pouco de música, só por prazer. Você pode desenhar ou rabiscar enquanto absorve a melodia, permitindo-se desenhar as formas, as emoções e os pensamentos que está escutando. Perceba como meros vinte minutos podem revigorá-lo. Aprenda a fazer esses miniencontros com o artista para reduzir o estresse e abrir caminho para ideias novas e descobertas sobre si mesmo.
3. Vá a um espaço sagrado – uma igreja, uma sinagoga, uma biblioteca, um parque – e permita-se saborear o silêncio e a solidão reconfortantes. Cada um de nós tem uma ideia pessoal do que seja um espaço sagrado. Para mim, uma relojoaria ou uma grande loja de aquários podem engendrar a fascinante sensação de suspensão do tempo. Experimente.

4. Crie um aroma maravilhoso em sua casa: com sabão, incenso, ramos de ervas, velas – o que for.
5. Vista sua roupa favorita sem ser numa ocasião especial.
6. Compre um belo par de meias, de luvas ou de qualquer outro item que lhe dê a reconfortante sensação de amor-próprio.
7. Colagem: Junte uma pilha de pelo menos dez revistas para recortar. Estabeleça o tempo máximo de vinte minutos para (literalmente) arrancar e guardar as imagens que refletem sua vida ou seus interesses. Pense nessa colagem como uma espécie de autobiografia ilustrada. Inclua seu passado, presente, futuro e seus sonhos. Também pode incluir imagens só porque gostou delas. Continue arrancando páginas até separar um bom número de ilustrações (no mínimo vinte). Agora, pegue uma folha de jornal, um grampeador, cola ou fita adesiva e arrume as imagens como preferir. (Esse é um dos exercícios favoritos de meus alunos.)
8. Faça depressa uma lista com cinco de seus filmes favoritos. Você nota denominadores comuns entre eles? São romances, aventuras, de época, dramas políticos, sagas familiares, de suspense? Você percebe vestígios desses temas cinematográficos na sua colagem?
9. Escreva uma lista com o assunto de suas leituras preferidas: religião comparada, cinema, paranormalidade, física, biografias de milionários que vieram do nada, traições, triângulos amorosos, descobertas científicas, esportes... Esses tópicos aparecem na sua colagem?
10. Dê à sua colagem um lugar de honra. Serve até mesmo um lugar secreto de honra – dentro do seu armário, uma gaveta, qualquer espaço que seja seu. Você talvez queira fazer novas colagens a cada três meses ou, quem sabe, dedicar atenção especial a uma que represente um sonho que você está tentando realizar.

CHECAGEM

1. Quantas vezes você escreveu as páginas matinais essa semana? Você se permitiu sonhar que assumia alguns riscos criativos? Está mimando sua criança artista com coisas que amava fazer na infância?
2. Teve o seu encontro com o artista essa semana? Usou a oportunidade para correr algum risco? O que fez? Como se sentiu?
3. Teve alguma experiência de sincronicidade essa semana? O que foi?
4. Aconteceu mais alguma coisa que você considerou significativa para sua recuperação? Descreva-a(s).

*Quando se começa uma pintura, ela está um pouco fora de você.  
No final, parece que você se movimenta no interior da pintura.*

FERNANDO BOTERO



*Quando uma situação interior não se torna consciente,  
ela aparece externamente como destino.*

C. G. JUNG

## SEMANA 8

### *Recuperando o senso de força*

Nesta semana vamos abordar outro grande bloqueio criativo: o tempo. Você irá explorar as formas como andou usando sua percepção do tempo para evitar riscos criativos. Você identificará mudanças imediatas e práticas que podem ser feitas na sua vida atual. Irá escavar o condicionamento precoce que pode tê-lo encorajado a se satisfazer com muito menos do que deseja em termos criativos.

### SOBREVIVÊNCIA

Uma das tarefas mais difíceis enfrentadas por um artista é primal: a sobrevivência artística. Todos precisam aprender a arte de sobreviver a perdas: perda de esperança, perda de orgulho, perda de dinheiro, perda de autoconfiança. Ao lado de muitos ganhos, nós inevitavelmente sofremos tais perdas numa carreira artística. São os perigos da estrada e, de várias formas, sua sinalização. As perdas artísticas podem ser transformadas em ganhos e fortalecimento – mas não se permanecerem no isolamento do cérebro do artista acuado.

Conforme especialistas em saúde mental costumam apontar, a fim de superar uma perda nós precisamos admiti-la e falar sobre o assunto. Como as perdas artísticas são raramente admitidas e lamentadas abertamente, elas se tornam um tecido cicatrizado que acaba bloqueando o nosso crescimento. Consideradas dolorosas, tolas ou humilhantes demais para serem reveladas – o que ajudaria na cura –, elas se tornam, em vez disso, perdas secretas.

Se as criações artísticas são como filhos, as perdas artísticas são como abortos. As mulheres muitas vezes sofrem terrivelmente, em segredo, por causa de uma gravidez interrompida. E, como artistas, nós sofremos terrivelmente quando o livro não vende, quando o filme não é escolhido pela produtora, quando o comitê não aceita nossas pinturas no salão de arte, quando nossa melhor cerâmica se parte, quando nossos poemas não são publicados, ou quando uma contusão no tornozelo nos deixa fora de toda a temporada de dança.

*Deverei me tornar um mestre nesta arte apenas depois de muita prática.*

ERICH FROMM



*Dar um novo passo, pronunciar uma nova palavra é o que  
as pessoas mais temem.*

FIÓDOR DOSTOIÉVSKI

Precisamos lembrar que nosso artista é uma criança e que, intelectualmente, conseguimos lidar com muito mais do que podemos aguentar do ponto de vista emocional. Devemos estar alertas para reconhecer e chorar as nossas perdas.

A recepção decepcionante de uma boa obra, a incapacidade de migrar para uma mídia nova ou para um tipo diferente de papel devido às expectativas dos outros são perdas artísticas que precisam ser choradas. Não adianta dizer “Ah, acontece com todo mundo” ou “Quem eu pensava que estava enganando?”. O desapontamento que não é devidamente sofrido e chorado se torna a barreira que nos separa de futuros sonhos. Não ser escolhido para o papel que é “seu”, não ser contratado pela empresa, ter a carreira do espetáculo interrompida ou uma peça sem resenhas no jornal – tudo isso são perdas.

Talvez a forma mais danosa de perda artística tenha relação com as críticas. O artista interior, como a criança interior, dificilmente se magoa com

a verdade. Repito que a maior parte das críticas verdadeiras libera o artista. Nós somos como crianças, mas não infantis. *Ah-ha!* é geralmente o que exclamamos internamente quando uma flechada crítica acerta o alvo com precisão. O artista pensa: “É isso mesmo! Está certo! Eu posso mudar isso!”

A crítica prejudicial – bem ou mal-intencionada – é aquela que não contém um grão de verdade, mas apresenta certa plausibilidade ou um julgamento vago que não pode ser racionalmente refutado.

Professores, editores e mentores são, com frequência, figuras de autoridade ou figuras paternas para um jovem artista. Há uma confiança sagrada inerente ao laço que existe entre professor e aluno. Essa confiança, quando violada, tem o impacto de um abuso parental. Estamos falando aqui de incesto emocional.

Um estudante confiante ouve de um professor inescrupuloso que seu bom trabalho é ruim ou que não é promissor, ou que ele, o professor-guru, vê limites no talento real do aluno, ou diz ter se equivocado antes, quando afirmou que o achava talentoso, ou mesmo duvida que haja qualquer talento no jovem... De natureza pessoal, nebulosa, sem nada específico, essa crítica é como um assédio sexual dissimulado – uma experiência profanadora, mas difícil de quantificar. O aluno emerge envergonhado, sentindo-se um mau artista ou, pior que isso, um idiota por ter tentado.

## O PODER NA ACADEMIA

Tem sido um privilégio arriscado fazer incursões pelos corredores da academia durante a última década. Como artista visitante, a minha experiência diz que muitos acadêmicos são seres artísticos profundamente frustrados por sua incapacidade de criar. Habilidosos no discurso intelectual – que os distancia de suas necessidades criativas –, costumam considerar a criatividade de seus pupilos profundamente perturbadora.

*A imaginação é mais importante que o conhecimento.*

Devotados como são à apreciação erudita da arte, a maioria dos acadêmicos se intimida com o animal da criatividade ao vê-lo ao vivo. Programas de escrita criativa costumam ser encarados com justificada suspeita: essas pessoas não estão estudando criatividade, elas estão realmente praticando isso! Quem sabe aonde isso irá levar?

Estou pensando particularmente num conhecido meu, titular do Departamento de Cinema de uma universidade, um talentoso cineasta que há muitos anos não quer ou não se sente capaz de se expor aos rigores e decepções do ato de criar. Ao canalizar seus desejos criativos ferozes para a vida de seus alunos, ora ele se mostrava excessivamente controlador, ora desvalorizava os melhores esforços dos estudantes, na tentativa de reafirmar a sua posição nos bastidores.

Por mais que quisesse detestar esse homem – e eu certamente abominava seu comportamento –, eu me vi incapaz de encará-lo sem compaixão. Sua própria criatividade frustrada, tão luminosa em seus primeiros filmes, havia se obscurecido até virar uma sombra sobre sua vida e depois sobre a vida de seus alunos. No sentido mais verdadeiro da expressão, ele era um monstro criativo.

Levei muitos anos e muito tempo ensinando para entender que a academia estimula um inimigo muito mais sutil e mortal para o espírito criativo. A hostilidade aberta, claro, pode ser encontrada. Mas muito mais perigoso e perturbador é o desencorajamento sutil que pode reprimir a criatividade do estudante nas salas da universidade.

Estou pensando no tempo em que dei aula numa universidade renomada por suas pesquisas, onde meus colegas publicavam muitos artigos de destaque sobre tópicos de cinema dos mais esotéricos e exóticos. Muito respeitados por outros intelectuais, profundamente imersos na própria carreira acadêmica, esses colegas ofereciam pouco como espelho para alunos criativos que passavam por sua tutela. Deixavam de supri-los com o nutriente mais básico: incentivo.

*Cerque-se de pessoas que o respeitam e o tratam bem.*

CLAUDIA BLACK



*Para os de mente racional, os processos mentais do intuitivo  
parecem funcionar ao contrário.*

FRANCES WICKES

A criatividade não pode ser confortavelmente quantificada em termos intelectuais. Por sua própria natureza, ela se esquia desse tipo de abordagem. Numa universidade onde a vida intelectual é construída sobre a arte de criticar – desconstruindo um trabalho criativo –, a arte da criação em si, a arte da construção criativa, encontra pouco apoio, compreensão ou aprovação. Para falar a verdade, a maioria dos acadêmicos sabe como desmontar as coisas, mas não como montá-las.

O trabalho dos alunos, quando examinado, era raramente *apreciado*. Pelo contrário. Mesmo que tivesse qualidades genuínas, era visto somente em termos de suas falhas. Muitas vezes, vi obras promissoras sendo recebidas com uma saraivada de “Deveria ter feito assim, poderia ter feito assado” em vez de olhadas a partir do que eram.

Meu argumento aqui não é o de que o mundo da academia precise se tornar uma espécie de estúdio voltado para a exaltação. Meu ponto é que artistas tentando existir, crescer e mesmo florescer naquele meio reconhecem que a pressão do intelectualismo vai contra o impulso criativo. Para um artista, tornar-se extremamente cerebral é paralisante. Isso não significa que artistas não tenham critério; mas, sim, que o rigor artístico tem uma base diferente daquela que costuma ser praticada na vida intelectual.

Artistas e intelectuais não são o mesmo animal. Quando eu era uma jovem artista, isso me confundia demais. Eu mesma tenho talentos críticos consideráveis e de fato ganhei prêmios nacionais nessa área. Para meu pesar, descobri que essa mesma habilidade era mal aplicada quando se tratava de projetos artísticos embrionários – meus e dos outros. Jovens artistas são como

mudas de plantas. Seus primeiros trabalhos lembram mais matagal e vegetação silvestre. Os salões da academia, com sua preferência por teoremas intelectuais elevados, pouco fazem para apoiar a vida no solo da floresta. Como professora, tive a triste experiência de ver muitos criativos talentosos serem desencorajados cedo e injustamente devido a sua incapacidade de se encaixar numa norma que não era a deles. Minha esperança é que professores universitários, ao lerem e usarem este livro em sala de aula, façam isso com uma apreciação nova pela autenticidade do crescimento de seus alunos. Ou seja, como árvores mais altas, não devemos deixar nossos poderes críticos mais sombrios impedir o crescimento sadio das mudinhas que despontam em nosso meio.

*Confie naquela voz baixinha que diz: “Talvez isso funcione, vou tentar.”*

DIANE MARIECHILD

Sem ferramentas específicas e um ego suficientemente forte, muitos artistas talentosos definham anos a fio após essas críticas devastadoras. Envergonhados por sua suposta falta de talento, por seus sonhos “grandiosos”, os jovens podem acabar canalizando suas habilidades para projetos comerciais e esquecer seus sonhos de fazer um trabalho mais inovador (e arriscado). Podem ir trabalhar como editores em vez de escritores, virar editores de cinema em vez de diretores, tornarem-se designers em vez de artistas plásticos, permanecendo presos a uma distância tão curta de seus sonhos. Muitas vezes a audácia, e não o talento autêntico, confere fama a um artista. A falta de ousadia – reprimida em algum momento por abuso crítico ou desnutrida pela negligência – pode mutilar muitos artistas bem superiores àqueles aclamados pelo público. A fim de recuperar nosso senso de esperança e de coragem de criar, precisamos reconhecer e chorar as cicatrizes que nos bloqueiam. Esse processo pode parecer ao mesmo tempo árduo e irrelevante, mas é um rito de passagem necessário. Assim como um adolescente precisa ganhar autonomia face a pais superprotetores, o artista também deve ganhar autonomia face a mentores artísticos malignos.

Ao terminar de escrever seu primeiro romance, Ted enviou-o

corajosamente para um agente literário. E ainda enviou um cheque no valor de 100 dólares para compensar o agente pelo tempo e trabalho de ler seu texto. O que recebeu em retorno foi uma única página de reação inútil, irresponsável e vaga: “Este romance é metade bom e metade ruim. É o pior tipo. Não posso lhe dizer como consertá-lo. Sugiro desistir dele.”

Quando conheci Ted, ele estava bloqueado havia sete anos. Como muitos iniciantes, ele não sabia que era importante buscar uma segunda opinião. Foi com muita dificuldade que me deixou ler o livro. Por ser sua amiga, fiquei muito triste pelo romance ter sido tão maltratado. Como profissional, fiquei impressionada – tão impressionada que, naquele momento, encontrei o primeiro aluno para desbloquear.

“Por favor, tente voltar a escrever. Você consegue. Eu sei que consegue”, foi como comecei. Ted estava disposto a se arriscar no desbloqueio. Já faz doze anos que Ted começou seu trabalho com as páginas matinais. Desde então, escreveu três romances e dois filmes. Tem um agente literário excelente e uma reputação cada vez melhor.

Para chegar aonde chegou, Ted teve que sentir e chorar novamente a ferida que sofreu quando era um jovem escritor. Teve que ficar em paz com os anos perdidos que esse ataque lhe custou. Uma página de cada vez, um dia de cada vez, ele precisou acumular forças pouco a pouco.

Como a carreira de qualquer atleta, a vida do artista tem suas contusões. Faz parte do jogo. O segredo é sobreviver a elas, aprendendo a se deixar curar. Assim como um jogador que ignora um músculo contundido e pode acabar piorando a lesão, um artista que enterra sua dor provocada por perdas irá acabar se mutilando e entrando em silêncio. Dê a si mesmo a dignidade de admitir a existência de suas feridas artísticas. É o primeiro passo para curá-las.

Nenhum histórico de suas feridas artísticas seria completo sem reconhecer aquelas que foram autoinfligidas. Muitas vezes, como artistas, alguém nos oferece uma chance que recusamos, sabotados por nosso medo, por nossa baixa autoestima ou simplesmente por outras prioridades.

Grace ganha uma bolsa de estudos de arte em outra cidade, mas não quer se afastar de Jerry, seu namorado. Ela recusa.

Jack recebe uma proposta para o emprego de seus sonhos numa cidade distante. É um ótimo trabalho, mas ele recusa porque todos os seus amigos e sua família estão onde ele mora atualmente.

Angela recebe críticas terríveis ao participar de uma peça ruim, mas é convidada para o papel principal em outra peça mais desafiadora. Ela recusa.

Essas chances perdidas muitas vezes nos assombram amargamente muitos anos depois. Ainda iremos explorar mais profundamente as idas e vindas da carreira artística, mas, por enquanto, basta reconhecê-las como perdas para iniciar o processo de cura.

## GANHO DISFARÇADO DE PERDA

A arte é o ato de estruturar o tempo. “Olhe para isso assim”, diz uma obra de arte. “É assim que eu vejo.” Como costuma dizer minha espirituosa amiga e romancista Eve Babitz: “Tudo é uma questão de enquadramento.” Isso é especialmente verdadeiro quando lidamos com perdas artísticas. Toda perda deve sempre ser vista como um possível ganho; tudo depende do ponto de vista.

Todo fim é um começo. Sabemos disso. Mas tendemos a esquecer quando estamos de luto. Golpeados por uma perda, nós nos concentramos, compreensivelmente, naquilo que ficou para trás, no sonho perdido do trabalho bem-sucedido e recebido com loas. Mas precisamos focar o que está à frente. E, quando o presente dói tanto, tendemos a ver o futuro como mais sofrimento iminente.

*O homem não pode aprender nada a não ser indo do  
conhecido para o desconhecido.*

CLAUDE BERNARD



*Não espero nem que a minha arte ofereça todas as respostas –  
apenas que continue fazendo as perguntas certas.*

GRACE HARTIGAN

“Ganho disfarçado de perda” é uma ferramenta potente para um artista. Para adquiri-la, basta perguntar, sem rodeios: “Como essa perda pode me servir? Para onde levará o meu trabalho?” As respostas irão libertá-lo e surpreendê-lo. O segredo é digerir a dor e transformá-la em energia. A chave é saber, acreditar e agir como se um lado bom pudesse existir se você estiver disposto a olhar para o trabalho de outra maneira ou entrar por uma porta diferente, uma porta que você recusou em outra oportunidade.

“Para pegar a bola, você tem que querer pegar a bola”, disse certa vez o cineasta John Cassavetes a um jovem diretor. Ao ouvir isso, interpretei como: “Pare de reclamar das bolas difíceis que lançam para você e simplesmente estenda os braços para alcançar aquilo que você *realmente* quer.” Eu tento seguir esse conselho.

Durante anos, joguei na roleta dos estúdios. Repetidamente, meus roteiros originais foram comprados, sem que os filmes fossem produzidos. Repetidamente, ótimos trabalhos definharam nas prateleiras, vítimas das portas giratórias dos estúdios. Filmes que já haviam obtido o sinal verde morriam da noite para o dia, menos no meu coração de cineasta – que se partia.

“É assim mesmo”, me diziam o tempo todo. “Se você quer que os seus filmes cheguem às telas, você primeiro precisa se vender como escritora e, se um dos seus roteiros for produzido e se esse filme for sucesso e se o clima esquentar um pouco, *só então* você *talvez* tenha uma chance de virar diretora...”

Escutei essa sabedoria convencional por um bom tempo, acumulando uma perda após outra, escrevendo roteiro após roteiro. Por fim, após perdas demais, comecei a procurar a outra porta, aquela que antes eu havia deixado de atravessar. Decidi agarrar a bola: tornei-me uma cineasta independente.

Deixei Hollywood. Fui para Chicago, comprei uma câmera usada e, com o dinheiro que ganhei escrevendo o seriado *Miami Vice*, dirigi meu filme, uma

comédia romântica no estilo dos anos 1940. Custou ao todo 31 mil dólares e parecia ótimo. Então, por incrível que pareça, as gravações de áudio foram roubadas. Terminei o filme assim mesmo, dublando-o todo. (Sim, coisa de louco, mas Cassavetes, meu ídolo, também era assim.) O resultado final ganhou distribuição internacional e ótimas críticas no exterior. E aprendi muito.

*A arte é uma técnica de comunicação. A imagem é a técnica  
mais completa de todas as comunicações.*

CLAES OLDENBURG

Por eu ter perguntado “Como?” em vez de “Por que eu?”, tenho agora um modesto primeiro filme em meu currículo. Podia até nem ter acontecido se eu não tivesse resolvido tomar as rédeas da situação. Desde 1974, trabalhei vigorosa e exaustivamente como roteirista. Escrevi – e vendi – filmes, curtas-metragens, documentários, docudramas, telepeças, seriados e até essa espécie bastarda de filme que são as minisséries. Dirigi um longa e meia dúzia de curtas. Mais discretamente, trabalhei como *script doctor* (encarregada de reescrever ou polir roteiros dos outros), com crédito ou não, por dinheiro e por amor.

Além disso, escrevi mais de cem ensaios sobre cinema, entrevistas, editoriais, matérias sobre tendências da indústria, estética e muito mais – tudo isso enquanto eu trabalhava para publicações diversas como *Rolling Stone*, *New York Times*, *Village Voice*, *New York*, *New West*, *Los Angeles Times*, *Chicago Tribune* e, com maior frequência, a *American Film*, onde fui editora por muitos anos. Em resumo, pode-se dizer que cumpri meu dharma na minha forma de arte favorita.

Por que toda essa produtividade diversa como as cabeças da Hidra? Porque amo cinema, adoro fazer filmes e não quis que as perdas me derrubassem. Aprendi a fazer a pergunta certa, “O que fazer a seguir?”, em vez de “Por que eu?”.

Sempre que me dispus a perguntar “O que é necessário fazer a seguir?”, eu

avancei. Sempre que aceitei um “não” como resposta final, fiquei estagnada e empaquei. Aprendi que a chave para a resiliência profissional é sentir que eu mesma tenho poder e escolha.

Se você examinar cuidadosamente carreiras criativas de sucesso, verá esse princípio em ação. A premiada diretora Shirley Clarke começou sua carreira criativa como bailarina. Tornou-se cineasta inicialmente porque queria que alguém fizesse um filme decente sobre dança. Consagrou-se como uma diretora do primeiro time ganhando reconhecimento na Europa, embora nos Estados Unidos não lhe aparecessem tantos trabalhos. Clarke se tornou a primeira diretora americana a filmar um longa no Harlem, a primeira a explorar as possibilidades da câmera na mão, além de ser citada por John Cassavetes, Martin Scorsese e Paul Schrader como influência seminal em sua formação como artistas. Infelizmente, ela sofreu obstáculos por ser mulher e viver num tempo difícil. Quando sua receita com o cinema começou a minguar, ela se tornou uma das primeiras artistas de vídeo, trabalhando com Sam Shepard, Joseph Papp e Ornette Coleman. Clarke acreditava que não valia a pena ficar parada. Sempre que se fechava uma avenida para sua criatividade, ela encontrava outra.

*O mundo da realidade tem seus limites; o mundo da  
imaginação não tem fronteiras.*

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Os anais do cinema estão cheios de histórias desse tipo. Elia Kazan, quando caiu em desgraça como diretor, escreveu romances. O diretor John Cassavetes, que também era ótimo ator, usava o dinheiro que recebia interpretando papéis para bancar suas iniciativas como diretor em projetos ecléticos demais para obter apoio financeiro dos grandes estúdios. “Se eles não querem fazer meu filme, eu faço”, dizia Cassavetes, e ele fazia. Em vez de se deixar bloquear, ele procurava outra porta.

Nós nunca teríamos assistido à maravilhosa série de TV *Teatro dos contos de fadas* se a atriz e produtora Shelley Duvall tivesse ficado em casa

reclamando quando lhe faltaram papéis em vez de procurar outras oportunidades de usar sua criatividade. *Non illegitimi te carborundum* é a pixação que prisioneiros de guerra costumavam fazer. Grosso modo, a tradução dessa frase em latim, muito útil para os artistas, é: “Não se deixe abater pelos bastardos.”

*A satisfação da curiosidade é uma das maiores fontes de felicidade na vida.*

LINUS PAULING

Artistas que seguem esse conselho à risca sobrevivem e, muitas vezes, prevalecem. A chave é a ação. A dor que não é usada de forma proveitosa logo se solidifica num coração pesado, que torna mais difícil *qualquer* ação.

Diante de uma perda, imediatamente realize uma pequena ação em apoio ao seu artista interior. Mesmo que seja apenas comprar um buquê de tulipas ou um bloco de desenho, sua ação diz: “Eu reconheço você e a sua dor. Prometo que nosso futuro irá valer a pena.” Como uma criança pequena, o nosso artista precisa ser acalentado. “Tá dodói? Puxa, isso doeu mesmo. Aqui está um pirulito, uma cantiga de ninar, uma promessa...”

Um amigo diretor me contou que em suas noites mais difíceis, quando estava prestes a estreiar um filme novo e esperava uma catástrofe para a sua carreira, certo de que jamais voltaria a trabalhar, deitado sozinho, no escuro, ele se preparava para dormir assim: “Se eu não puder mais filmar em 35mm, ainda posso filmar em 16mm. E, se não puder filmar em 16mm, ainda posso fazer vídeos. Se não puder fazer vídeos, ainda posso filmar em Super 8.”

## IDADE E TEMPO: PRODUTO E PROCESSO

PERGUNTA: Você sabe quantos anos terei quando estiver tocando bem o piano?

RESPOSTA: A mesma idade que você terá se não aprender.

“Estou velho demais” está no mesmo patamar de “Não tenho dinheiro bastante” como Grande Mentira Bloqueadora que usamos para evitar maiores explorações. “Estou velho demais” é algo que dizemos para nos poupar do custo emocional da típica deflação do ego que acontece quando somos iniciantes.

“Estou velha demais para estudar cinema”, eu disse a mim mesma aos 35 anos. E, quando entrei no curso, descobri que era mesmo quinze anos mais velha que meus colegas de turma. Também descobri que eu tinha uma fome criativa maior, mais experiência de vida e uma curva de aprendizado bem mais acentuada. Agora, depois de ter dado aulas em faculdades de cinema, percebo que frequentemente os meus melhores alunos são aqueles que começam a trabalhar mais tarde no que realmente gostam.

“Sou velho demais para virar ator”, já ouvi muitos de meus alunos reclamarem – e dramaticamente, devo acrescentar. Eles nem sempre gostam quando lhes digo que isso não é verdade. O esplêndido John Mahoney só começou a atuar quando tinha quase 40 anos. Depois de dez anos de uma carreira de sucesso, ele costuma ser escalado para três filmes em sequência, com alguns dos melhores diretores de cinema do mundo.

“Sou velho demais para ser um escritor de verdade” é outra queixa frequente. Mais bobagem para poupar o ego. Raymond Chandler só começou a publicar com 40 e tantos anos. O espetacular livro *Jules e Jim* foi o romance de estreia de um homem que já tinha mais de 70 anos.

“Estou velho demais” é uma tática de fuga. É sempre usada para não se enfrentar o medo.

Vamos então olhar para o outro lado da moeda: “Eu vou experimentar isso depois que me aposentar” é apenas uma interessante variação da mesma estratégia para poupar o ego. Na nossa cultura, glorificamos a juventude e permitimos aos jovens a liberdade de experimentar. E, embora façamos pouco dos velhos, nós lhes damos o direito de serem um pouco maluquinhos.

Assim, muitos criativos bloqueados dizem a si mesmos que são ao mesmo tempo velhos demais ou jovens demais para perseguirem seus sonhos. Quando forem velhinhos excêntricos, aí sim. Poderiam experimentar também se fossem jovens e bobos. Nos dois cenários, ser maluquete é o pré-requisito

para a exploração criativa. Nós, adultos, não queremos parecer doidos. E experimentar (seja o que for) na nossa idade (seja qual for) seria loucura.

É. Pode ser.

A criatividade ocorre no momento e, no momento, nós não temos idade. É o que descobrimos quando nos engajamos na recuperação criativa. “Eu me sinto uma criança”, podemos dizer depois de um gratificante encontro com o artista. As crianças não têm vergonha de parecer bobas e, no momento em que estamos realmente no fluir de nossa criatividade, nós também não temos.

“Quanto tempo vai levar para eu aprender a fazer isso?”, podemos perguntar ao observar uma atividade que adorariamos praticar.

“Talvez um ano para fazer bem”, seria a resposta. “Depende.”

Como criativos bloqueados, gostamos de fingir que um ano ou mesmo vários anos é um tempo muito longo. Nosso ego usa esse truque para impedir que sequer comecemos. Em vez de nos darmos permissão para seguir uma jornada criativa, nós nos fixamos na duração da viagem. “É um caminho tão longo”, dizemos. Pode ser, mas cada dia é mais um dia com movimento, e esse movimento rumo a um objetivo é muito agradável.

No coração da anorexia provocada pela evasão artística está a negação do processo. Gostamos de quando já aprendemos uma técnica ou quando terminamos uma obra de arte. Essa atenção à forma final ignora o fato de que a criatividade não consiste no que está feito, mas no ato de fazer.

“Estou escrevendo um roteiro para o cinema” é infinitamente mais interessante para a alma do que “Escrevi um roteiro”, frase que agrada o ego. “Estou fazendo aulas de teatro” é infinitamente mais interessante do que “Fiz um curso de teatro alguns anos atrás”.

De certa forma, nenhum ato criativo se encerra. Você não pode terminar de aprender a atuar, porque há sempre algo mais a aprender. Diria até que não é possível parar de dirigir um filme, porque continuará a dirigi-lo, mesmo anos depois. Você saberá então o que poderia ter feito e o que fará no próximo, se continuar trabalhando. Isso não significa que o trabalho concluído não tem valor. Pelo contrário. Simplesmente quer dizer que fazer o trabalho aponta o caminho para novos e melhores trabalhos a serem feitos no futuro.

Com foco no processo, nossa vida criativa mantém um senso de aventura. Com foco no produto final, a mesma vida criativa pode parecer tola ou estéril. Herdamos da nossa sociedade consumista a obsessão pelo produto e a ideia de que a arte cria produtos acabados. Esse foco gera muitos bloqueios criativos. Como artistas profissionais, talvez desejemos explorar uma nova área artística, mas não vemos para onde ela irá nos levar. Imaginamos se isso será bom para nossa carreira. Fixados na necessidade de ter algo para mostrar como prova de nosso esforço, frequentemente nos negamos a dar vazão à nossa curiosidade. Toda vez que fazemos isso, ficamos bloqueados.

*Há uma lógica de cores e é só a ela – e não à lógica do  
cérebro – que o pintor deve se conformar.*

PAUL CÉZANNE

Nosso uso da idade como bloqueio para trabalhos criativos se entrelaça com nosso pensamento tóxico sobre o produto acabado. Nós estabelecemos uma idade apropriada para certas atividades: formatura na faculdade, estudar medicina, escrever um primeiro livro. Essa exigência artificial do ego nos pede conclusões quando na verdade ansiamos por começar algo.

“Se eu não achasse que iria fazer um papel ridículo ao lado da garotada, entraria numa aula de improviso de comédia.”

“Se não tivesse engordado tanto nos últimos vinte anos, faria aquela aula de dança na academia.”

“Se não achasse que minha família me consideraria um velho idiota, eu voltaria a estudar piano. Ainda me lembro de alguma coisa que aprendi no passado.”

Se essas desculpas começam a soar frágeis para você, ótimo! Agora pergunte a si mesmo se já não empregou algumas em sua vida. Em seguida, pergunte-se se pode adquirir a humildade para começar uma atividade artística, apesar dos protestos de seu ego.

Ter a honra de ser um iniciante é sempre a melhor esperança para um artista. A humildade e a abertura do iniciante levam à exploração. A

exploração leva a realizações. Tudo isso tem um começo, com aquele primeiro passo, mesmo que pequeno e assustado.

## PREENCHENDO A FÔRMA

O que quero dizer com *preenchendo a fôrma*? Simplesmente que é preciso dar o próximo pequeno passo em vez de saltar e dar um passo maior, para o qual você talvez ainda não esteja preparado. Para ser bem específica, a fim de vender um roteiro de cinema, você precisa escrevê-lo primeiro. Para escrevê-lo, você precisa ter uma ideia e então colocá-la no papel, uma página de cada vez, até ter mais ou menos 120 páginas de roteiro. *Preencher a fôrma* significa que você escreve diariamente. Significa que, quando bater a obsessão – e irá bater, sim – sobre a qualidade do seu trabalho, você dirá a si mesmo que isso é coisa a ser analisada depois e então voltará a fazer o que é a próxima coisa certa. Ou seja, você vai escrever as páginas daquele dia.

*Arte? Você apenas faz.*

MARTIN RITT

Se você decidir escrever seu roteiro em pequenas parcelas diárias, esse trabalho pode ser feito rapidamente – antes de lavar roupa. E pode deixá-lo satisfeito para o resto do dia, sem culpa nem ansiedade.

Na maioria das vezes, a próxima coisa certa é algo pequeno: lavar os pincéis, passar na loja de materiais de arte e comprar argila, procurar um anúncio sobre aulas de teatro no jornal... Uma boa regra é admitir que sempre existe *uma* ação diária que você pode praticar em nome da sua criatividade. Esse compromisso com uma ação diária preenche a fôrma.

O problema é que muitas pessoas, ao buscarem uma vida mais criativa, mantêm uma expectativa, ou um medo – que às vezes nem admitem –, de que tenham que abandonar a vida que levavam antes.

“Não posso ser escritor e continuar neste casamento.”

“Não posso me dedicar à pintura e continuar neste emprego chato.”

“Não posso me dedicar à carreira de ator e continuar morando nesta cidade...”

Criativos bloqueados gostam de imaginar que contemplam uma mudança radical em suas vidas em uma única etapa. Essa forma de exagero é muitas vezes sua ruína. Colocando a barra alta demais para saltar e tornando o preço a pagar caro demais, o artista em recuperação desencadeia sua derrota. Quem consegue se concentrar na primeira aula de desenho quando fica pensando obsessivamente em ter que se divorciar e mudar de cidade? Quem pode aprender novos passos de jazz enquanto busca uma casa nova para morar, já que terá que terminar com o namorado para se concentrar em sua arte?

Pessoas criativas são dramáticas, e nós costumamos usar dramas negativos para nos assustar e nos afastar da criatividade por meio dessa ideia de mudança em atacado e muitas vezes destrutiva. Ao fantasiar a busca da arte em tempo integral, acabamos fracassando em praticá-la em meio período.

Em vez de escrever três páginas de um roteiro por dia, preferimos nos preocupar em como será a mudança para Hollywood, se o script for comprado, coisa que nem tem condições de acontecer, uma vez que estamos obcecados demais em vender o roteiro para conseguir escrevê-lo.

Em vez de nos inscrever no curso de desenho de modelo-vivo no centro cultural do bairro, compramos a revista *Art Forum* e lembramos que nosso estilo não está na moda. Como poderia estar? Ele ainda nem existe!

Em vez de abrir um pouquinho de espaço na cozinha para trabalhar com cerâmica, reclamamos que precisamos de um estúdio – uma queixa que nós mesmos não podemos levar a sério, porque não temos produção suficiente para justificar esse investimento.

Na fantasia frenética e fútil de como nossa vida seria se nos tornássemos artistas *de verdade*, deixamos de enxergar as muitas mudanças criativas, mesmo pequenas, que poderíamos fazer agora mesmo. Esse tipo de raciocínio que olha apenas para um cenário geral ignora o fato de que a vida criativa é baseada em muitos passos pequeninos e em poucos, pouquíssimos saltos.

Em vez de dar aquele pequeno e assustador passinho em direção aos

nossos sonhos, corremos para a beira do abismo e ficamos ali parados, trêmulos, dizendo: “Não posso saltar. Não posso, não posso...”

Ninguém está pedindo para você saltar. Isso é apenas drama e, para efeito de recuperação criativa, o drama só deve ter lugar na página, na tela, na argila ou na aula de teatro ou no *ato* de criatividade, mesmo que pequeno.

A criatividade requer atividade, e isso não é uma boa notícia para a maioria de nós. Isso nos torna responsáveis, coisa que tendemos a odiar. Então quer dizer que preciso fazer alguma coisa para me sentir melhor?

Sim. E a maioria de nós odeia *fazer* algo, quando poderíamos estar pensando em outra coisa obsessivamente. E uma das nossas atividades preferidas – em vez de nossa arte – é refletir sobre nossas chances e riscos.

Numa carreira criativa, pensar em possíveis riscos é um gole de veneno emocional. Isso nos priva da dignidade da arte-como-processo e nos coloca à mercê de forças ocultas imaginadas. Tomar essa bebida rapidamente nos leva a um porre emocional tóxico e severo. Leva-nos a perguntar “De que adianta?” em vez de “O que posso fazer a seguir?”.

*Não soam trombetas quando decisões importantes são tomadas em  
nossa vida. O destino se deixa conhecer silenciosamente.*

AGNES DE MILLE

Em geral, os riscos imaginados são nossa justificativa para procrastinar e não dar o próximo passo. É o nosso vício em sentir ansiedade em vez de agir. Assim que você entende isso, não tem mais desculpa. Observe-se durante uma semana e perceba a forma como você procura um pensamento ansioso, quase como se fosse um baseado, para evitar ou pelo menos adiar sua próxima ação criativa.

Você deixou uma manhã livre para escrever ou pintar, mas aí se dá conta do cesto de roupa suja. “Enquanto eu lavo e passo as roupas, ficarei pensando nos detalhes do que vou pintar”, diz a si mesma, enquanto o que realmente quer dizer é: “Em vez de pintar, vou apenas ficar me preocupando mais um pouco.” E aí você passa aquela manhã livre inteira só cuidando das roupas.

A maioria dos criativos bloqueados tem um vício ativo em ansiedade. Preferimos continuar sentindo a dor de baixa intensidade e o ocasional ataque de pânico que faz o coração disparar ao esforço de dar pequenos e simples passos na direção certa.

Preencher a fôrma significa que devemos trabalhar com o que temos em vez de morrer aos poucos reclamando daquilo que não temos. Como diretora, reparo que os atores que são chamados para trabalhar são aqueles que realmente *trabalham* – estejam empregados ou não. Estou pensando especificamente em Marge Kottlisky, uma excelente atriz de teatro e cinema que sempre se dispõe a trabalhar e estudar esboços de roteiros ainda em desenvolvimento. Ela trabalhou com David Mamet quando ele era um jovem dramaturgo, no Grupo de Teatro St. Nicholas, em Chicago, e agora continua ao lado da versão mais madura e consagrada de David Mamet onde quer que ele esteja. Em vez de descansar sobre os louros de sua carreira, Marge mantém-se criativamente indócil de uma forma muito saudável. Quando não está envolvida na temporada de uma peça, ela costuma fazer aulas para continuar em prática, além de estar sempre disponível para leituras de peças novas. Como todo ator, ela sofre da síndrome do “Nunca vou ser chamada para trabalhar de novo”, mas ao contrário de muitos, menos comprometidos, ela nunca se permite aceitar um trabalho apenas para agradar os outros ou pela compensação financeira. Claro que ela quer ser paga, nem estou defendendo aqui que atores devam trabalhar de graça. Quero dizer que trabalho atrai trabalho. Pequenas ações nos levam a movimentos maiores em nossa vida criativa.

Muitos atores se dão ao luxo duvidoso de entregar a administração de suas carreiras a agentes em vez de manter a arte sob custódia de sua alma. Quando um agente está encarregado de sua vida criativa, é fácil se queixar que “meu agente não faz o bastante” em vez de se perguntar o que poderia ser feito para aperfeiçoar seu trabalho. Preencha a fôrma. O que você pode fazer agora mesmo, com sua vida do jeito que está em benefício da sua criatividade? Responda e aja.

Faça uma pequena ação diária em vez de se preocupar apenas com as grandes perguntas. Quando nos deixamos chafurdar nessas grandes dúvidas,

nós fracassamos em encontrar pequenas respostas. Estamos falando aqui de um conceito de mudança baseado no respeito – respeito pelo que somos e por onde gostaríamos de ir. Não estamos em busca apenas de grandes mudanças – embora também possam acontecer –, mas sim do ato de cultivar criativamente tudo que está no presente: este emprego, esta casa, este relacionamento.

Criativos em recuperação geralmente sofrem ataques de raiva feroz ou de luto pelos anos perdidos. Quando essas kriyas criativas ocorrem, queremos desesperadamente sumir do mapa e deixar para trás a vida que levamos no momento. Em vez disso, faça mudanças, mudanças pequenas, exatamente onde você está. Preencha essa fôrma com cuidado criativo até que ela transborde e seja preciso usar uma fôrma mais nova e maior – organicamente.

Como escreveu o poeta Theodore Roethke: “Nós aprendemos indo/Aonde devemos ir.” Descobrimos que, ao preencher a fôrma, nem sempre precisamos fazer muitas mudanças grandes. Mudanças maiores ocorrem aos poucos, em pequenos incrementos. É útil pensar em termos de um voo espacial: se a trajetória de lançamento for levemente alterada, haverá uma grande diferença de rota com o passar do tempo.

## NOÇÕES APRENDIDAS NA INFÂNCIA, UM EXERCÍCIO

Embora raramente façamos essa conexão, a maioria das perdas do presente está ligada ao condicionamento que tivemos quando pequenos. As crianças talvez ouçam que não são capazes de fazer nada direito ou que deveriam ser capazes de fazer tudo com facilidade, o que é igualmente prejudicial. As duas mensagens bloqueiam o destinatário. As perguntas a seguir visam a ajudá-lo a lembrar do passado e decifrar seu condicionamento. Algumas podem não lhe parecer relevantes. Mesmo assim, escreva *qualquer coisa* que vier à mente ao tentar completar todas as frases.

1. Quando eu era criança, meu pai achava que minha arte era

- \_\_\_\_\_. Isso me fazia sentir  
\_\_\_\_\_.
2. Lembro-me daquela vez quando ele \_\_\_\_\_.
  3. Eu me senti muito \_\_\_\_\_ e  
\_\_\_\_\_ com aquilo.
  4. Quando criança, minha mãe me ensinou que meus devaneios eram  
\_\_\_\_\_.
  5. Eu lembro que ela me dizia para parar de sonhar ao me lembrar de que  
\_\_\_\_\_.
  6. A pessoa que eu lembro que sempre acreditou em mim era  
\_\_\_\_\_.
  7. Lembro de uma vez quando \_\_\_\_\_.
  8. Eu me senti \_\_\_\_\_ e  
\_\_\_\_\_ com aquilo. Nunca esqueci.
  9. O que arruinou minhas chances de me tornar um artista foi  
\_\_\_\_\_.
  10. A lição negativa que aprendi a partir daquilo foi – o que não era lógico,  
mas mesmo assim ainda acredito nisso – que eu não posso \_\_\_\_\_  
e ser artista.
  11. Quando eu era pequeno, aprendi que \_\_\_\_\_ e  
\_\_\_\_\_ eram pecados graves que eu precisava ter  
muito cuidado para evitar.
  12. Cresci pensando que artistas eram pessoas  
\_\_\_\_\_.
  13. O(a) professor(a) que destruiu minha autoconfiança foi  
\_\_\_\_\_.
  14. Ele(a) me disse que \_\_\_\_\_.
  15. Acreditei nesse(a) professor(a) porque \_\_\_\_\_.
  16. O mentor que foi um grande exemplo para mim foi  
\_\_\_\_\_.
  17. Quando as pessoas dizem que tenho talento, acho que elas querem na  
verdade \_\_\_\_\_.
  18. O problema é que tenho a suspeita de que \_\_\_\_\_.

19. Simplesmente não acredito que \_\_\_\_\_.
20. Se eu acreditar que realmente tenho talento, então ficarei furioso com \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.

### **AFIRMAÇÕES**

As frases abaixo afirmam o seu direito de praticar a criatividade. Selecione cinco e trabalhe com elas esta semana:

Eu sou uma pessoa talentosa.

Eu tenho direito de ser um artista.

Sou uma boa pessoa e um bom artista.

A criatividade é uma bênção que eu aceito.

A minha criatividade é uma bênção para os outros.

A minha criatividade é apreciada.

Eu agora trato a mim e à minha criatividade mais gentilmente.

Eu agora trato a mim e à minha criatividade mais generosamente.

Eu agora mostro a minha criatividade mais abertamente.

Eu agora aceito a esperança.

Eu agora ajo afirmativamente.

Eu agora aceito a recuperação criativa.

Eu agora permito me curar.

Eu agora aceito a ajuda de Deus no desenrolar da minha vida.

Eu agora acredito que Deus ama os artistas.

## TAREFAS

1. Procura de Objetivo: Talvez você ache este exercício difícil. Permita-se praticá-lo de qualquer forma. Se vários sonhos lhe ocorrerem, faça o exercício para cada um deles. O simples ato de imaginar um sonho em detalhes concretos nos ajuda a torná-lo realidade. Pense na sua busca de objetivos como o esboço inicial de um arquiteto para a vida que você gostaria de levar.

### Os Passos

1. Dê um título a seu sonho. Isso mesmo. Escreva: “Num mundo perfeito, eu secretamente adoraria ser um(a) \_\_\_\_\_.”
2. Escreva um objetivo concreto que incorpora a realização de seu sonho. Na sua bússola emocional, esse objetivo aponta o verdadeiro norte. (Exemplo: duas mulheres podem querer ser atrizes. Compartilham esse sonho. Para uma, um artigo sobre ela na revista *People* seria o objetivo concreto. O glamour é o centro emocional de seu sonho; a fama é o verdadeiro norte. Para a segunda pessoa, o objetivo concreto é receber uma boa crítica por sua atuação numa peça da Broadway. Para ela, obter respeito como artista criativa é o centro emocional de seu sonho; respeito é seu verdadeiro norte. A primeira atriz pode ser feliz como estrela de novela. A segunda precisaria trabalhar no teatro para realizar seu sonho. Aparentemente, ambas desejam a mesma coisa.)
3. Num mundo perfeito, onde você gostaria de estar em cinco anos, em relação a seu sonho e a seu verdadeiro norte?
4. No mundo em que habitamos agora, que ação você pode praticar, este ano, para chegar mais perto do seu objetivo?
5. Que ação você pode fazer este mês? Esta semana? Hoje? Agora?
6. Liste o seu sonho (por exemplo, ser um diretor de cinema famoso). Liste seu verdadeiro norte (respeito e uma consciência mais elevada, comunicação de massa). Selecione um exemplo que você gostaria de seguir (Walt Disney, Ron Howard, Michael Powell). Faça um plano de ação. Cinco anos. Três anos. Um ano. Um mês. Uma semana. Agora.

Escolha uma ação. *Ler este livro é uma ação.*

2. Nova Infância: O que você poderia ter sido se tivesse recebido uma educação perfeita? Escreva uma página sobre essa infância imaginada. O que você recebeu? Você seria capaz de exercer o papel de seus pais e redirecionar-se para aquele sonho?
3. Esquemas de Cor: Escolha uma cor e escreva algumas frases rápidas descrevendo-se na primeira pessoa. (“Eu sou prata, alta tecnologia e etéreo, a cor dos sonhos e realizações, a cor da meia-luz e do meio, eu me sinto sereno.” Ou “Eu sou vermelho. Sou paixão, pôr do sol, raiva, sangue, vinho e rosas, exércitos, assassinato, desejo e maçãs”. Qual é a sua cor favorita? O que você tem que é dessa cor? Que tal uma sala inteira? Esta é a sua vida e a sua casa.
4. Liste cinco coisas que você não tem permissão para fazer: matar seu chefe, gritar na igreja, sair na rua pelado, fazer uma cena, pedir demissão. Agora, ponha isso no papel. Escreva, desenhe, pinte, interprete, faça uma colagem. Ligue o som e dance.
5. Busca de Estilo: Liste vinte coisas que você gosta de fazer. (Talvez as mesmas vinte que você listou anteriormente, talvez não.) Responda as seguintes perguntas para cada uma das atividades que escolheu:
  - Custa alguma coisa ou é de graça?
  - Caro ou barato?
  - Sozinho ou com alguém?
  - Relacionada ao seu emprego ou não?
  - Traz algum risco físico?
  - Rápida ou lenta?
  - Mental, física ou espiritual?
6. Dia Ideal: Planeje um dia perfeito na sua vida atual usando as informações obtidas a partir da lista e do questionário acima.
7. Dia Ideal: Planeje um dia perfeito na vida que você sonha em levar. Não há qualquer restrição. Permita-se ser e ter tudo que seu coração desejar. Seu ambiente ideal, emprego, casa, círculo de amigos, relacionamentos íntimos, o reconhecimento de sua forma artística – seus sonhos mais incríveis.

8. Escolha um aspecto festivo de seu dia ideal. Permita-se vivê-lo. Talvez não seja possível se mudar para Roma ainda, mas mesmo num apartamento meio bagunçado você pode se deliciar com um cappuccino feito em casa e um croissant.

## CHECAGEM

1. Quantas vezes você escreveu suas páginas matinais essa semana? (Sentiu-se muito tentado a abandoná-las?) Como foi a experiência?
2. Fez seu encontro com o artista essa semana? (Você tem permitido que o excesso de trabalho ou outros compromissos sabotem essa prática?) O que você fez? Como se sentiu?
3. Viveu alguma sincronicidade essa semana? Qual foi?
4. Houve algum outro evento essa semana que você considerou significativo para a sua recuperação? Descreva-o(s).

*Estou no mundo somente pelo propósito de compor.*

FRANZ SCHUBERT



*O seu desejo é sua oração. Imagine a realização de seu desejo agora e sinta sua realidade, e você sentirá a alegria da oração atendida.*

JOSEPH MURPHY

## SEMANA 9

### *Recuperando o senso de compaixão*

Esta semana vai nos encontrar enfrentando os bloqueios internos. Pode ser tentador abandonar o barco neste ponto. Não faça isso! Vamos explorar e reconhecer as dificuldades emocionais que abalaram nossos esforços criativos no passado. Vamos curar a vergonha dos antigos fracassos. Vamos ganhar compaixão ao agir como pais da nossa criança artista assustada, ansiosa por uma realização criativa. Vamos aprender novas ferramentas para dismantelar bloqueios emocionais e apoiar riscos renovados.

### MEDO

Uma das tarefas mais importantes na recuperação criativa é aprender a chamar as coisas – e a nós mesmos – pelos nomes certos. A maioria das pessoas passa anos usando as palavras erradas para se referir a seus comportamentos. Quisemos criar e, ao não conseguir, chamamos aquela incapacidade de preguiça. Não é apenas impreciso; também é cruel. A precisão e a compaixão nos são bem mais úteis.

Artistas bloqueados não são preguiçosos. São *bloqueados*.

Estar bloqueado e ser preguiçoso são coisas diferentes. O artista bloqueado tipicamente gasta uma energia imensa de uma forma invisível. O artista bloqueado gasta energia no ódio a si mesmo, no arrependimento, no luto e na inveja. O artista bloqueado gasta energia duvidando de sua capacidade.

O artista bloqueado não sabe começar a dar pequenos passos. Em vez disso, ele pensa em termos de grandes tarefas, assustadoras e impossíveis: um romance, um longa-metragem, um monólogo teatral, uma ópera. Quando essas grandes tarefas não são realizadas ou sequer iniciadas, ele chama isso de preguiça.

*Não chame de preguiça a incapacidade de começar. Chame-a de medo.*

Medo é o verdadeiro nome do que realmente assola o artista bloqueado. Pode ser medo do fracasso ou medo do sucesso. Mais frequentemente, é o medo do abandono. Esse medo tem raízes na realidade da infância. Muitos tentaram se tornar artistas contra a vontade dos pais – mesmo que suas intenções fossem as melhores. Para um jovem, é um conflito e tanto. Bater de frente com os valores dos pais significa que é melhor saber exatamente o que está fazendo. Você não pode apenas ser um artista. Precisa ser um grande artista, se vai magoar seus pais tanto assim...

Os pais realmente demonstram mágoa quando os filhos se rebelam, e declarar-se um artista costuma ser considerado um ato de rebeldia. Infelizmente, a visão da vida do artista como rebelião adolescente permanece por muito tempo, tornando qualquer ato de arte um risco de separação e perda de pessoas queridas. Como os artistas continuam a ansiar por seus objetivos criativos, então se sentem culpados.

Essa culpa exige que eles estabeleçam como objetivo ser grandes artistas desde o começo, a fim de justificar sua rebeldia.

*A necessidade de ser um grande artista torna difícil ser um artista.*

*A necessidade de produzir uma grande obra de arte torna mais difícil produzir qualquer obra.*

Ter dificuldade de iniciar um projeto não significa que você não conseguirá fazê-lo. Significa que precisará de ajuda – do seu poder superior, de amigos que o apoiem e de si mesmo. Acima de tudo, você precisa se permitir começar pequeno e aos poucos. Os primeiros passos devem ser recompensados. Estabelecer objetivos impossíveis cria um medo imenso, que por sua vez gera procrastinação, e é a isso que chamamos erradamente de preguiça.

*Não chame a procrastinação de preguiça. Chame-a de medo.*

*Não significa nada se não tiver aquele suíngue.*

DUKE ELLINGTON E IRVING MILLS



*A arte evoca o mistério sem o qual o mundo não existiria.*

RENÉ-FRANÇOIS-CHISLAIN MAGRITTE

É o medo que bloqueia o artista. O medo de não ser bom o bastante. O medo de não terminar. O medo de fracasso e de sucesso. O medo de sequer começar. Há apenas uma cura para o medo. A cura é o amor.

*Use o amor por seu artista para curar o medo.*

Pare de gritar para si mesmo. Seja gentil. Chame o medo pelo nome certo.

## ENTUSIASMO

“Deve ser preciso muita disciplina para ser artista”, é o que nos dizem muitas pessoas bem-intencionadas que não são artistas mas que no fundo gostariam de ser. Que tentação. Que sedução. Estão nos convidando a sentir vaidade diante de uma plateia de admiradores, a interpretar uma imagem que é tão heroica, espartana – e falsa.

Como artistas, é perigoso basear nossa autoimagem numa disciplina militar. A curto prazo, a disciplina pode funcionar, mas só por pouco tempo. Por sua natureza, a disciplina tem sua raiz na autoadmiração. (Pense na disciplina como uma pilha, útil mas de vida curta.) Nós nos admiramos por sermos tão maravilhosos. A disciplina em si, e não o fluxo criativo, se transforma no objetivo.

Aquela parte de nós que cria melhor não é um autômato disciplinado, funcionando por força de vontade, com um reforço de orgulho. Isso é operar por determinação. Você conhece a imagem: levantar de madrugada com precisão militar, saudar a escrivania, o cavalete ou a prancheta...

A longo prazo, ser artista requer mais entusiasmo que disciplina. O entusiasmo não é um estado emocional. É um compromisso espiritual, uma rendição amorosa ao processo criativo, um reconhecimento amoroso de toda a criatividade ao nosso redor.

O entusiasmo (do grego “tomado por Deus”) é uma fonte de energia constante gerada do próprio fluir da vida. O entusiasmo é baseado em brincadeira, e não em trabalho. Longe de ser um soldado com cérebro anestesiado, nosso artista é a criança interior, aquela com quem gostamos de brincar. E, como acontece com todos os amigos de infância, é a alegria, e não a obrigação, que cria um laço duradouro.

Verdade, o nosso artista pode acordar de madrugada para cumprimentar a máquina de escrever ou cavalete no silêncio da manhã. Mas esse evento tem mais a ver com o amor da criança por aventuras secretas do que com disciplina rígida. O que as outras pessoas podem encarar como disciplina é na verdade o tempo que reservamos para brincar com nossa criança artista: “Vou te encontrar às seis da manhã e então vamos brincar com aquele roteiro, pintura, escultura...”

Nossa criança artista se sente mais atraída a trabalhar quando tratamos o trabalho como uma brincadeira. A tinta é uma incrível coisa grudenta. Que divertido ter sessenta lápis apontados! Muitos escritores esnobam o computador, preferindo o toque das teclas de uma sólida máquina de escrever que trota como um pônei. Para trabalhar direito, muitos preferem lidar com sua área de trabalho como se fosse um playground.

Murais de dinossauros, brinquedos baratos, luzinhas de Natal, monstros de papel machê, cristais pendurados, um ramo de flores, um aquário...

Por mais atraente que seja a ideia de uma cela imaculada e monástica em sua severidade para nossa noção romântica de como trabalha um artista sério, a verdade pode ser um pouco mais bagunçada. A maioria das crianças ficaria entediada num ambiente austero e estéril. Nossa criança artista não é exceção.

Lembre-se de que a arte é um processo. O processo deve ser divertido. Para nossos fins, a frase “A jornada é sempre a única chegada” pode ser interpretada assim: o trabalho criativo é na verdade a nossa criatividade brincando pelos campos do tempo. No coração dessa brincadeira reside o

mistério da alegria.

## MEIAS-VOLTAS CRIATIVAS

A recuperação de bloqueios criativos, assim como a convalescença de qualquer doença ou de ferimento sérios, requer um compromisso com a saúde. Em certo ponto, precisamos fazer uma escolha ativa para abandonar os prazeres e privilégios concedidos aos inválidos emocionais. Um artista produtivo costuma ser uma pessoa feliz. Isso pode ser muito ameaçador como autoconceito para aqueles acostumados a satisfazer suas necessidades por meio da infelicidade.

*O homem não é livre para se recusar a fazer aquilo que lhe dá  
mais prazer do que qualquer outra ação concebível.*

STENDHAL

“Eu adoraria, mas é que... Eu tenho esses medos paralisantes...” É o tipo de afirmação que pode nos ajudar a obter atenção. Ganhamos mais compaixão alheia como artistas frustrados do que funcionais. Aqueles que se viciaram em compaixão como substituta para a criatividade podem se sentir cada vez mais ameaçados à medida que se tornam mais funcionais. Muitos artistas em recuperação se sentem tão ameaçados que dão meia-volta na estrada, sabotando a si mesmos.

Geralmente cometemos harakiris criativos na véspera ou logo após uma primeira vitória. A luz brilhante do sucesso (um poema, um papel, uma música, uma crônica, um filme ou qualquer sucesso) pode levar o artista em recuperação a se refugiar correndo para sua caverna de derrota autoimposta. Ficamos mais confortáveis como vítimas de bloqueio artístico do que nos arriscando a ser consistentemente produtivos e saudáveis.

Uma meia-volta artística chega durante uma onda repentina de indiferença. Cumprimentamos a obra recém-concluída ou o delicioso

processo com um: “Ah, de que adianta isso? É apenas um começo. Todo mundo está bem mais à frente...”

Sim, e eles continuarão à nossa frente se pararmos de trabalhar. É importante reconhecer que já estamos a anos-luz de onde iniciamos, bloqueados. Agora estamos na estrada, e a estrada dá medo. Começamos a nos distrair com atrações nas margens ou nos desviamos por causa de alguns buracos e lombadas.

- Um roteirista tem um agente interessado em representar seu script com algumas pequenas alterações. Ele não faz as mudanças.
- Um artista performático é convidado para apresentar seu trabalho novo a um grupo seletivo para refinar o material. Ele se apresenta uma vez, não gosta das críticas indicando que ele precisa burilar sua obra e então para totalmente de trabalhar em ideias novas.
- Um ator consegue um contato com um prestigioso agente de talentos, que pede para procurá-lo novamente, munido de suas fotos. Ele não seleciona as fotos nem volta a procurar o agente.
- Uma atriz e produtora com um bom roteiro para um filme recebe a oferta de um estúdio para desenvolver seu projeto. Ela vê problemas nos termos da oferta e acaba engavetando tudo.
- Um pintor é convidado para uma exposição coletiva – sua primeira –, mas arruma uma briga com o dono da galeria.
- Um poeta lê alguns de seus poemas numa noite de microfone aberto num bar de seu bairro e é muito bem recebido pela plateia. Em vez de continuar nesse nível até ganhar mais força, ele se inscreve num concurso de poesias, perde e decide parar definitivamente de ler seus textos em público.
- Um letrista faz uma nova parceria com um compositor e os dois criam lindas músicas. Gravam um demo com três canções, recebido com entusiasmo, mas logo depois param de trabalhar juntos.
- Uma fotógrafa iniciante se sente bastante encorajada pela demonstração de interesse de um professor. Ela perde um rolo de filme durante a revelação e em seguida desiste do curso alegando que era um tédio.

Ao lidar com nossas meias-voltas criativas, é preciso primeiro sentir compaixão por nós mesmos. A criatividade assusta, e *toda* carreira tem seus momentos de meia-volta. Às vezes, essas ocasiões podem ser encaradas como um tempo de reciclagem. Nós chegamos perto de dar um salto criativo, fugimos disso como um cavalo assustado, depois damos algumas voltas pelo campo antes de finalmente tentar mais uma vez pular a cerca.

Tipicamente, quando damos uma meia-volta criativa, sentimos uma dose dupla de vergonha: primeiro por nosso medo, depois por nossa reação a ele. Volto a dizer que é bom lembrar que *todas* as carreiras têm momentos assim.

Durante dois anos, quando me encontrava na casa dos 30, trabalhei como jornalista para o *Chicago Tribune*, cobrindo Artes. Nessa função, entrevistei Akira Kurosawa, Kevin Klein, Julie Andrews, Jane Fonda, Blake Edwards, Sydney Pollack, Sissy Spacek, Sigourney Weaver, Martin Ritt, Gregory Hines e outros cinquenta artistas. Conversei com a maioria sobre os momentos de desânimo – ou seja, as meias-voltas. Além do talento, a capacidade de evitar ou se recuperar desses eventos era o que distinguia suas carreiras.

Uma carreira criativa bem-sucedida sempre é construída sobre fracassos criativos bem-sucedidos. O segredo é sobreviver a eles. Ajuda lembrar que mesmo os artistas mais ilustres do mundo já passaram por essas fases em suas jornadas.

Blake Edwards dirigiu algumas das comédias mais engraçadas e bem-sucedidas das últimas décadas. Mesmo assim, passou sete anos num exílio voluntário na Suíça porque aquele que ele considerava seu melhor roteiro foi retirado de suas mãos na fase de pré-produção quando ele não concordou com as mudanças sugeridas pelo grande astro escolhido para protagonizar o filme.

*A vida encolhe ou se expande na proporção de sua coragem.*

ANAÏS NIN

Afastado de seu projeto, Edwards ficou nos bastidores vendo seu amado filme ser feito por outros, ser arruinado e virar um fracasso de bilheteria. Como uma pantera ferida, Edwards se retirou para os Alpes. Voltou a dirigir

sete longos anos depois – quando concluiu que a criatividade, e não o tempo, seria a melhor cura para suas feridas criativas. Aderindo a essa filosofia, ele passou a ser agressivamente produtivo. Ao conversar comigo sobre a fase que passou longe do cinema, ele demonstrou tristeza e arrependimento pelo tempo que isso lhe custou.

Tenha compaixão. Meias-voltas criativas sempre nascem do medo – medo de sucesso ou medo de fracasso. Não importa qual. O resultado é o mesmo.

Para se recuperar de uma meia-volta criativa ou mesmo de uma série delas, o primeiro passo é admitir o que aconteceu. Sim, eu reagi negativamente ao medo e à dor. Sim, eu preciso de ajuda.

Pense no seu talento como um cavalo jovem e arreado que você está cavalgando. Esse cavalo é muito talentoso, mas também é novo, nervoso e inexperiente. Cometerá erros, sentirá medo de obstáculos que nunca viu antes. Pode até fugir correndo, tentar derrubá-lo, corcovear ou fingir que está manco. Seu trabalho, como jóquei criativo, é manter seu cavalo andando para a frente e guiá-lo até o fim da pista.

Em primeiro lugar, perceba que tipo de salto deixa o seu cavalo mais assustado. Você poderá descobrir que certos obstáculos são muito mais amedrontadores do que outros. Um salto “agente” pode assustar mais do que um salto “oficina”. Um salto “crítica” dá até para encarar, mas um salto “reescrever o texto” deixa seu talento em pânico. Lembre-se de que, numa corrida de cavalo, existem outros no páreo. Um truque que jóqueis tarimbados usam é colocar um cavalo novato para correr no rastro de outro mais velho, seguro e experiente. Você pode fazer o mesmo.

- Quem eu conheço que tem um agente? Pergunte como conseguiram.
- Quem eu conheço que conseguiu reescrever um roteiro ou livro com sucesso? Pergunte a essas pessoas como conseguiram.
- Quem eu conheço que sobreviveu a uma crítica devastadora? Pergunte o que fizeram para curar a ferida.

No momento em que admitimos nossa necessidade de ajuda, ela aparece.

O ego sempre quer clamar sua autossuficiência. Prefere posar como um criativo solitário a ter que pedir ajuda. Peça mesmo assim.

Bob era um jovem e promissor diretor de cinema quando fez seu primeiro documentário. Era um filme curto e muito emocionante sobre seu pai, um operário. Quando terminou o copião, Bob mostrou-o a um professor, um ex-cineasta muito talentoso, mas bloqueado. O professor criticou-o de forma arrasadora. Bob abandonou o projeto. Colocou as fitas em caixas e as enfiou no porão de casa, esquecendo-se delas até que um dia o porão inundou. “Ah, que diferença faz”, disse a si mesmo, achando que o filme havia estragado.

Conheci Bob cinco anos depois. Quando ficamos amigos, ele me contou a história de seu filme. Eu suspeitava que era bom. “Está perdido”, ele me contou. “Até o laboratório para onde eu havia mandado uma cópia também a perdeu.” Ao me contar sobre o filme, Bob desmoronou. Começou a sofrer o luto por seu sonho abandonado.

Uma semana depois, Bob recebeu um telefonema do laboratório. “Você não vai acreditar: acharam o material!”, ele me relatou. Não fiquei surpresa. Acredito que o criador toma conta dos artistas e estava protegendo aquele filme. Com o incentivo de sua namorada roteirista – agora esposa dele –, Bob terminou o filme. Em seguida, os dois fizeram juntos mais um documentário, muito inovador.

Diante de uma meia-volta criativa, pense: “Para quem eu posso pedir ajuda?” E peça.

## DEMOLINDO BLOQUEIOS

A fim de trabalhar com liberdade num projeto, o artista precisa estar ao menos funcionalmente livre de ressentimentos (raiva) e resistências (medo). O que quero dizer com isso? Qualquer barreira enterrada precisa ser escavada antes que o trabalho possa continuar. O mesmo é verdadeiro para desencavar o que você ganha em troca por não trabalhar em sua arte. Bloqueios dificilmente são misteriosos. São defesas artísticas reconhecíveis contra aquilo

que é percebido (correta ou incorretamente) como um ambiente hostil.

Lembre-se: seu artista é uma criança criativa. Faz beicinho, birra, guarda mágoas e tem medos irracionais. Como a maioria dos pequenos, ele tem medo do escuro, de bicho-papão e de qualquer aventura assustadora que não seja segura. Como pai e guardião de seu artista, seu irmão mais velho, guerreiro e companheiro, cabe a você convencê-lo de que é seguro sair do quarto e brincar lá fora.

*A música é sua experiência própria, seus pensamentos, sua sabedoria. Se  
você não a vive, a música não sai pelo seu instrumento.*

CHARLIE PARKER

Ao iniciar qualquer projeto, é uma boa ideia fazer algumas perguntas simples a seu artista. Elas ajudarão a remover alguns perigos imaginários colocados entre seu artista e seu trabalho. As mesmas perguntas, feitas quando a obra se tornar mais difícil ou empacar, geralmente ajudam a remover a obstrução do fluxo.

1. Liste qualquer ressentimento (raiva) que você tenha em relação a esse projeto. Não interessa quão mesquinhos ou irracionais esses ressentimentos possam parecer a seu ser adulto. Para sua criança artista, são mágoas fortíssimas.

Alguns exemplos: eu me ressinto de ser o segundo artista convidado para esse projeto, e não o primeiro. (Afinal, sou o melhor.)... Eu me ressinto dessa editora, ela implica com os menores detalhes. Nunca elogia nada... Eu me ressinto de trabalhar para esse idiota; ele nunca me paga no prazo combinado.

2. Peça a seu artista para listar todo tipo de medo sobre o trabalho que você planeja realizar e/ou sobre qualquer pessoa ligada a isso. Repito, esses medos podem ser tão bobos quanto os de uma criança de 2 anos. Não importa que sejam injustificáveis ao seu olhar de adulto. O que importa é que sejam monstros assustadores para o seu artista.

Alguns exemplos: Tenho medo que o trabalho fique horrível e eu não

saiba... Tenho medo que o trabalho fique bom e os outros não reconheçam... Tenho medo que minhas ideias sejam clichês ou fora de moda... Tenho medo que minhas ideias estejam muito à frente do meu tempo... Tenho medo de morrer de fome... Tenho medo de não terminar nunca... Tenho medo de nunca começar... Tenho medo de passar vergonha (já estou com vergonha)... E a lista continua.

3. Pense bem se isso é tudo. Você deixou de fora algum medo pequenininho? Suprimiu alguma raiva “estúpida”? Ponha no papel.
4. Pergunte a si mesmo o que você ganha ao não fazer esse trabalho.

Alguns exemplos: Se eu não escrever o artigo, ninguém vai odiar... Se eu não escrever o artigo, o idiota do meu editor vai ficar estressado... Se eu não pintar, esculpir, atuar, cantar, dançar, posso criticar os outros, sabendo que eu poderia fazer melhor que eles.

5. Faça um acordo. O acordo é: “Tá bom, Força Criativa, você toma conta da qualidade e eu tomo conta da quantidade.” Assine o acordo e coloque num mural.

Aviso: este é um exercício muito poderoso; poderá causar danos fatais a bloqueios criativos.

## TAREFAS

1. Leia suas páginas matinais! O ideal é usar duas canetas de cores diferentes, uma para destacar suas descobertas e outra para destacar as ações que você deve tomar. Não julgue suas páginas nem a si mesmo. Isso é muito importante. Sim, elas serão chatas. Sim, podem ser dolorosas. Considere-as como um mapa. Encare-as como fonte de informações, e não como peça de acusação.

Faça um balanço: De quem você vem consistentemente reclamando? O que você vive adiando? O que você se permitiu mudar ou aceitar?

Releve: Muitos de nós percebem uma tendência alarmante a um pensamento preto e branco: “Ele é terrível. Ele é maravilhoso. Eu o amo.

Eu o odeio. É um excelente trabalho. É um trabalho horrível”, e assim por diante. Não se abale.

Reconheça: As páginas lhe permitiram desabafar sem autodestruição, planejar sem interferências, reclamar sem uma plateia, sonhar sem restrições, conhecer sua mente. Parabenize-se por ter adotado essa ferramenta. Dê às páginas o reconhecimento merecido por terem ajudado você a crescer e mudar.

2. Visualizando: Você já fez o trabalho de dar nome a seu objetivo e identificar seu verdadeiro norte. O exercício a seguir pede que você imagine inteiramente a realização de seu objetivo. Passe bastante tempo descrevendo detalhes deliciosos que iriam tornar a experiência maravilhosa para você.

Escreva seu objetivo: Eu estou \_\_\_\_\_.  
Conjugando o verbo no presente, descreva a si mesmo realizando seu objetivo no ápice de seus poderes. Essa é a sua cena ideal.

Leia isso em voz alta.

Cole isso em sua área de trabalho.

Leia em voz alta todos os dias.

Para a próxima semana, reúna fotos suas e combine-as com imagens de revista, numa colagem sobre a cena ideal descrita acima. Lembre-se: ver é acreditar, e adicionar sua imagem à sua cena ideal torna-a muito mais real.

3. Prioridades: Liste para si mesmo seus objetivos criativos para este ano. Liste seus objetivos criativos para o mês. Liste seus objetivos criativos para a semana.
4. Meias-voltas criativas: Todos nós damos meias-voltas criativas. Escreva sobre uma das suas. E mais três. Escreva aquela que dói mais.

Perdoe-se, perdoe-se por todas as vezes que falhou por falta de coragem, de iniciativa ou por não reconhecer a oportunidade. Crie uma lista personalizada de afirmações para ajudá-lo a enfrentar melhor essas dificuldades e decisões no futuro.

Gentilmente, *muito gentilmente*, considere se qualquer um de seus filhos

criativos há muito abortados, abandonados, criticados ou sabotados pode ser resgatado. Lembre-se de que você não está só. Todo mundo passa por isso.

Escolha uma meia-volta criativa. Resgate-a. Faça os remendos necessários.

Não entre em meia-volta criativa agora. Em vez disso, perceba sua resistência. As páginas matinais estão ficando mais difíceis? Estúpidas? Sem sentido? Óbvias demais? Escreva-as mesmo assim.

*Seja realmente inteiro  
e todas as coisas virão até você.*

LAO-TSÉ



*Aprender é um movimento de momento a momento.*

J. KRISHNAMURTI

Que sonhos criativos estão mais perto de se tornar possíveis? Admita que isso assusta.

Escolha um totem criativo. Pode ser uma boneca, um bicho de pelúcia, uma estatueta, um brinquedo de corda. O importante é escolher algo que você sente vontade de proteger. Dê a seu totem um lugar de destaque. Honre-o ao não tripudiar sobre sua criança artista.

## CHECAGEM

1. Quantas vezes você escreveu as páginas matinais essa semana? Em relação a suas meias-voltas criativas, você se permitiu tratar-se com mais compaixão, ao menos nas páginas?
2. Teve o encontro com o artista essa semana? Manteve a ênfase na diversão? O que você fez? Como se sentiu?
3. Viveu alguma sincronicidade essa semana? Qual foi?

4. Houve algo significativo para sua recuperação essa semana? Descreva.

*Nós aprendemos fazendo. Não há outra maneira.*

JOHN HOLT

## SEMANA 10

### *Recuperando o senso de autoproteção*

Esta semana vamos explorar os perigos que podem estar de tocaia em nosso caminho criativo. Como a criatividade é espiritual, muitos perigos são da mesma natureza. Nos relatos, tarefas e exercícios, buscaremos os padrões tóxicos de comportamento e de pensamento aos quais nos agarramos e que bloqueiam nosso fluxo criativo.

### PERIGOS DA TRILHA

A criatividade é a energia de Deus fluindo através de nós, ganhando forma por meio de nós, como a luz que atravessa um prisma de cristal. Quando temos clareza sobre quem somos e o que estamos fazendo, a energia flui livremente e sem esforço. Quando resistimos ao que essa energia pode nos mostrar ou para onde pode nos levar, muitas vezes sentimos insegurança e descontrole. Então queremos interromper o fluxo e retomar a sensação de controle. Pisamos com força no freio psíquico.

Toda pessoa criativa tem inúmeras maneiras de bloquear sua criatividade. Cada uma costuma insistir em uma ou duas formas especialmente tóxicas, porque funcionam com grande eficácia.

Para algumas, a comida afeta a criatividade. Comer açúcar ou gorduras ou certos carboidratos pode deixá-las grogues, num estado de ressaca, embaçadas, incapazes de se concentrar. Usam comida para bloquear energia e mudança. Quando são chacoalhadas por aquela sensação de que está tudo indo rápido demais e para Deus sabe onde, quando sentem que estão prestes a

voar, essas pessoas buscam comida. Um pote de sorvete, uma noite de fast-food, e seu sistema entope: “O que eu estava pensando? O que...? Ah, deixa pra lá...”

Para umas, a bebida é o bloqueio favorito. Para outras, as drogas. Para muitas, o trabalho. Ocupadas, ocupadas, ocupadas, procuram cada vez mais tarefas para se anestesiarem. Nem conseguem sair para uma caminhada de meia hora. “Que perda de tempo!” Elas atraem obrigações e múltiplos projetos como uma lata de refrigerante ao sol chama moscas. E então essas pessoas afastam os pensamentos que poderiam levar a uma descoberta criativa fundamental como se não passassem de insetos impertinentes.

*Dizer não pode ser a melhor forma de cuidar de si próprio.*

CLAUDIA BLACK

Para outras, uma obsessão por um amor doloroso tira a escolha criativa de suas mãos. Remoendo o sofrimento, elas se tornam vítimas instantâneas em vez de sentir seu poder considerável. “Se ao menos ele(a) me amasse...”

Esse pensamento obsessivo abafa a voz baixinha que sugere mudar a arrumação da sala, fazer um curso de cerâmica, tentar uma nova introdução para aquele texto que está meio emperrado. No momento que um pensamento criativo se ergue, ele é logo cortado pela obsessão, que bloqueia o medo e previne o risco. Sair para dançar? Refazer a peça inteira com um tema de periferia urbana? “Se ao menos ele(a) me amasse...” Diga adeus a seu *West Side Story*.

Sexo é o grande bloqueio para muitos. Um interesse fascinante, instigante, hipnótico coloca novas possibilidades eróticas na frente do seu verdadeiro romance. O novo objeto sexual se torna o foco de abordagens criativas.

Agora, repare cuidadosamente que comida, trabalho e sexo são bons. É o *abuso* que os transforma em entraves criativos. Conhecer a si mesmo como artista significa reconhecer aquilo de que você lança mão quando se bloqueia. Se a criatividade é como um sopro de ar do Universo através dos canudos que somos nós, damos um beliscão naquele canudo sempre que usamos um de nossos bloqueios. Fechamos nosso fluxo. E o fazemos de propósito.

Começamos a perceber nosso verdadeiro potencial e a enorme gama de possibilidades que se abrem. Isso assusta. Então, usamos nossos bloqueios para frear o crescimento. Se formos honestos, sabemos bem quais são os mais tóxicos para nós. Pista: são os bloqueios que defendemos como sendo nosso direito.

Avalie os possíveis suspeitos. Que tipo de bloqueio o deixa furioso só de pensar em abandoná-lo? Esse bloqueio explosivo é o que lhe causou o maior desvio de rota. Examine-o. Quando nos pedem para dar o nome de nosso veneno, a maioria de nós sabe a resposta. É a comida que está me sabotando? O excesso de trabalho que vem me sabotando? É a obsessão por sexo ou amor que está bloqueando a minha criatividade?

*No meio da dificuldade está a oportunidade.*

ALBERT EINSTEIN

Também é comum combinar dois ou mais tipos de bloqueio; use um, acrescente outro, misture um terceiro, até se sentir esgotado. O objetivo de todas essas manobras é aliviar o medo. Apelamos à nossa droga favorita para bloquear nossa criatividade sempre que sentimos a ansiedade de nosso vazio interior. É sempre o medo – frequentemente disfarçado, mas *sempre* ali – que nos leva a procurar um bloqueio.

Geralmente, a opção pelo bloqueio parece uma coincidência. Ela calhou de me ligar... Senti fome e tinha sorvete no congelador... Ele apareceu oferecendo um baseado do bom... A escolha pelo bloqueio sempre funciona a curto prazo e fracassa a longo prazo.

A escolha pelo bloqueio é um retorno criativo. Viramos as costas para nós mesmos. Como água sem ter para onde escoar, ficamos estagnados. A honestidade que existe dentro de todos nós sempre sabe quando escolhemos algo contra o nosso bem. Ela anota em nosso quadro-negro espiritual: “Fiz aquilo de novo.”

É preciso ter honra e coragem para admitir e abrir mão de nossos dispositivos de bloqueio. Não é fácil. Não enquanto eles ainda estiverem funcionando! Claro, muito tempo depois de não funcionarem mais,

continuamos com a vã esperança de que, dessa vez, eles voltarão a funcionar.

Bloquear é essencialmente um problema de fé. Em vez de confiar em nossa intuição, nosso talento, nossa capacidade, nosso desejo, nós temos medo de onde nosso criador pode nos levar com essa criatividade. Em vez de pintar, escrever, dançar, comparecer ao teste e ver aonde podemos chegar, nós recorremos a um bloqueio. Bloqueados, sabemos quem e o que somos: pessoas infelizes. Desbloqueados, podemos ser algo muito mais ameaçador; podemos ser felizes. Para a maioria, a felicidade é algo assustador, estranho, fora de controle, muito arriscado! Não é à toa que damos essas meias-voltas temporárias.

Mas, ao nos tornarmos conscientes de nossos dispositivos de bloqueio – comida, excesso de ocupação, álcool, sexo e drogas –, podemos perceber quando estamos prestes a dar uma meia-volta. Os bloqueios não irão mais funcionar com eficiência. Com o tempo, tentaremos – talvez devagar e erráticamente no início – enfrentar a ansiedade e ver onde vamos emergir. A ansiedade é combustível. Podemos usá-la para escrever, pintar e trabalhar.

*Sensação: Ansiedade!*

*Tente: Usar a ansiedade.*

*Sensação: Consegui! Não me bloqueei! Usei a ansiedade e segui adiante!  
Nossa, estou muito animado!*

## VÍCIO EM TRABALHO

Para algumas pessoas, trabalhar demais é um vício e, como todo vício, é um bloqueio para a energia criativa. De fato, podemos argumentar que o desejo de bloquear o fluxo feroz da energia criativa é uma das razões subliminares para o vício. Se as pessoas estão ocupadas demais para escrever as páginas matinais ou para ter seu encontro com o artista, elas provavelmente estão ocupadas demais para ouvir a voz de seus anseios artísticos autênticos. Retornando ao conceito do aparelho de rádio, o workaholic causa interferência nos sinais com uma estática autoinduzida.

Embora já tenha sido reconhecida como um vício, a obsessão por trabalho ainda recebe certo apoio em nossa sociedade. A frase “Estou trabalhando” costuma ter um ar inatacável de moralidade e dever. A verdade é que frequentemente estamos trabalhando para evitar a nós mesmos, nossos cônjuges, nossos verdadeiros sentimentos.

Na recuperação criativa, é muito mais fácil conseguir que as pessoas façam o trabalho extra das páginas matinais do que a tarefa divertida do encontro com o artista. Brincadeira é algo que pode deixar um workaholic muito nervoso. Diversão assusta.

“Se eu tivesse mais tempo, eu me divertiria mais”, gostamos de dizer a nós mesmos, mas isso raramente é verdade. Para testar a validade dessa afirmação, calcule quanto tempo você reserva a cada semana para o lazer: diversão pura, sem interferências, não produtiva.

Para a maioria dos criativos bloqueados, diversão é algo que evitam quase tão assiduamente quanto a sua criatividade. Por quê? A diversão leva à criatividade. Leva à rebeldia. Leva a sentir nosso poder, e isso dá medo. “Eu talvez tenha uma ligeira tendência a trabalhar demais”, gostamos de dizer a nós mesmos, “mas não chego a ser um workaholic.” Tente responder a estas perguntas antes de ter tanta certeza:

### TESTE DO WORKAHOLIC

1. Trabalho além do horário do expediente: raramente, frequentemente ou nunca?
2. Cancelo encontros com pessoas queridas para poder trabalhar mais: raramente, frequentemente ou nunca?
3. Adio passeios para depois de prazos decisivos no trabalho: raramente, frequentemente ou nunca?
4. Levo trabalho para casa nos fins de semana: raramente, frequentemente ou nunca?
5. Levo trabalho comigo nas férias: raramente, frequentemente ou nunca?

6. Tiro férias: raramente, frequentemente ou nunca?
7. As pessoas mais próximas reclamam que trabalho demais: raramente, frequentemente ou nunca?
8. Tento fazer duas coisas ao mesmo tempo: raramente, frequentemente ou nunca?
9. Eu me permito algum tempo livre entre projetos: raramente, frequentemente ou nunca?
10. Eu me permito concluir tarefas de forma definitiva: raramente, frequentemente ou nunca?
11. Tendo a adiar a finalização total de projetos, deixando pequenas tarefas menores para depois: raramente, frequentemente ou nunca?
12. Eu me comprometo a fazer um projeto e começo outros três ao mesmo tempo: raramente, frequentemente ou nunca?
13. Trabalho em casa à noite, quando deveria estar me dedicando apenas à família: raramente, frequentemente ou nunca?
14. Permito que telefonemas interrompam – e prolonguem – meu dia de trabalho: raramente, frequentemente ou nunca?
15. Organizo meu dia de forma a incluir uma hora de brincadeira ou trabalho criativo: raramente, frequentemente ou nunca?
16. Coloco meus sonhos criativos à frente de meu trabalho: raramente, frequentemente ou nunca?
17. Eu me encaixo nos planos dos outros e preencho meu tempo livre dependendo do que eles me pedem para fazer: raramente, frequentemente ou nunca?
18. Eu me permito algum tempo de descanso para não fazer *nada*: raramente, frequentemente ou nunca?
19. Uso a palavra *prazo* para descrever e racionalizar minha carga de trabalho: raramente, frequentemente ou nunca?
20. Sair, até para jantar, levando meu laptop ou documentos de trabalho, é algo que faço: raramente, frequentemente ou nunca?

A fim de recuperar nossa criatividade, devemos aprender a encarar o workaholismo como um bloqueio, e não como algo construtivo. O vício em trabalho cria em nosso artista um Complexo de Cinderela. Estamos sempre sonhando com o baile, enquanto continuamos acorrentados a uma labuta sem fim.

Há uma diferença entre o trabalho instigante, rumo a um objetivo sonhado, e a obsessão. Essa diferença está menos nas horas totais trabalhadas do que na qualidade emocional das horas de trabalho. A compulsão promove uma sensação de cansaço e falta de opção. Dependemos do nosso vício e ao mesmo tempo nos ressentimos dele. Para o workaholic, o trabalho é sinônimo de seu valor, então ele hesita em abrir mão de qualquer tarefa.

*Se formos realmente honestos, devemos admitir que nossa vida é tudo o que realmente nos pertence. Então a forma como a usamos é o que determina o tipo de pessoa que somos.*

CESAR CHAVEZ

No esforço de abrir caminho para nosso fluxo criativo, precisamos avaliar nossos hábitos de trabalho com clareza. Podemos achar que não trabalhamos excessivamente, até olhar para o número de horas que gastamos nisso. Podemos achar que nossa ocupação é normal, até compararmos com uma carga horária padrão de quarenta horas por semana.

Uma forma de atingir clareza sobre o tempo que gastamos é manter uma checagem diária, anotando as horas que passamos em cada atividade. Mesmo uma hora de trabalho criativo ou de brincadeira contribui muito para diminuir o desespero com o excesso de trabalho que afasta nossos sonhos.

O excesso de trabalho é um vício de processo (um vício comportamental, sem abuso de alguma substância), difícil de determinar quando exageramos. Um alcoólatra se torna sóbrio ao abster-se totalmente de álcool. Um workaholic se torna sóbrio ao se abster do excesso de trabalho. O segredo é definir o que é excesso de trabalho – e é aí que costumamos mentir para nós mesmos, fazendo negociações para nos agarrarmos a comportamentos

abusivos que ainda nos servem.

A fim de evitar esse tipo de racionalização, é muito útil definir um *limite*. O limite de cada pessoa é diferente, mas deve mencionar especificamente os comportamentos que não podem ser tolerados. A percepção desses comportamentos específicos promove uma recuperação mais imediata do que uma resolução vaga e genérica de reduzir excessos.

Se você realmente não tem tempo para nada, então precisa abrir um espaço. É mais provável, no entanto, que tenha tempo e o esteja desperdiçando. Seus registros vão ajudá-lo a identificar essas áreas onde é preciso definir limites. “Esse é meu limite: eu não irei \_\_\_\_\_.” (Veja Definindo um Limite nas Tarefas desta seção, mais adiante.)

*A vida não examinada não merece ser vivida.*

PLATÃO

Assim como nos retornos criativos, a recuperação do workaholic pode exigir que se recorra à ajuda de amigos ou, em casos mais graves, até de profissionais especializados. Diga-lhes o que pretende alcançar. Peça a eles que lhe deem um toque quando acharem que você está se desviando do objetivo de cuidar melhor de si mesmo. (Mas o tiro sairá pela culatra se você pedir ajuda a outros workaholics ou a pessoas controladoras que tentarão se intrometer demais na sua vida.) Tenha em mente, no entanto, que o problema é seu. Ninguém pode ficar policiando a sua recuperação.

Uma forma simples mas muito eficiente de avaliar seu processo de recuperação é colocar um cartaz na sua área de trabalho. Coloque-o também em qualquer lugar onde você possa vê-lo: no espelho do banheiro, na geladeira, na mesa de cabeceira, no carro... O cartaz diz: SER WORKAHOLIC É UM BLOQUEIO, E NÃO UMA FORMA DE CONSTRUÇÃO.

SECA

Em qualquer vida criativa, há temporadas de seca. Começam de repente e se estendem no horizonte como uma paisagem do Vale da Morte. A vida perde a doçura; o trabalho fica mecânico, vazio, forçado. Parece que não temos nada a dizer e ficamos tentados a não dizer nada mesmo. É nessa época que as páginas matinais ficam mais difíceis – e também mais valiosas.

*Venda esperteza e compre aturdimento.*

JALAL UD-DIN RUMI

Durante uma seca, o mero ato de comparecer e escrever as páginas, como o ato de caminhar por um deserto sem uma trilha clara, requer um passo após outro sem se dirigir a qualquer ponto aparente. Dúvidas nos acosam como cascavéis. “De que adianta?”, disparam. Ou “O que você esperava?” As secas nos dizem que elas irão durar para sempre – e que nós não iremos. Como uma miragem sinistra, vislumbramos uma antecipação assustadora de nossa morte se aproximando muito antes de estarmos prontos, muito antes de termos feito qualquer coisa de valor.

O que fazer? Continuamos aos tropeços. Como fazer? Insistimos nas páginas matinais. Isso não é uma regra apenas para escritores. (As páginas não têm qualquer relação com a escrita profissional, embora possam facilitá-la, assim como ajudam em todas as formas de arte.) Para todos os seres criativos, as páginas matinais são um suporte – a trilha que exploramos e a trilha que nos leva de volta para nós mesmos.

Durante uma seca, as páginas matinais parecem tão dolorosas quanto tolas. Parecem ser gestos vazios – como fazer o café da manhã para o amante que sabemos que irá nos deixar. Na esperança de um dia recuperar a criatividade, nós cumprimos nossas obrigações de forma mecânica. Nossa consciência está ressequida. Não conseguimos sentir sequer uma gota de bênção.

Durante uma seca (durante uma dúvida, eu havia escrito sem querer, mas corretamente), lutamos com Deus. Perdemos a fé – no Grande Criador e em nosso ser criativo. Estamos engasgados, cheios de mágoas. Esse é o deserto do coração. Na busca por um sinal de esperança, tudo o que vemos são enormes

carcaças de sonhos que morreram ao longo do caminho.

*E, mesmo assim, escrevemos nossas páginas matinais, porque precisamos.*

Durante uma seca, as emoções também se desidratam. Como a água, podem existir em algum lugar do subsolo, mas não temos acesso a elas. Uma seca é uma fase de luto sem lágrimas. Estamos entre sonhos. Sem forças sequer para reconhecer nossas perdas, escrevemos uma página após outra, mais por hábito do que por esperança.

*E mesmo assim, escrevemos nossas páginas matinais, porque precisamos.*

Secas são terríveis. Secas doem. Secas são temporadas longas e sufocantes de dúvidas que nos fazem crescer, nos dão compaixão e florescem inesperadamente.

*As secas terminam.*

Secas terminam porque continuamos a escrever nossas páginas. Terminam porque não entramos em colapso, em desespero, sem nos mexer. Tivemos dúvidas, sim, mas continuamos aos trancos e barrancos.

Numa vida criativa, secas são necessárias. O tempo no *deserto* nos traz clareza e caridade. Quando estiver numa seca, saiba que há um propósito. E continue escrevendo as páginas matinais.

*Na verdade, é na escuridão que se encontra a luz, então, quando estamos sofrendo, essa luz está mais próxima de nós.*

MESTRE ECKHART



*O inconsciente quer a verdade. E deixa de falar àqueles que querem algo mais que a verdade.*

ADRIENNE RICH

Escrever é acertar as coisas. Mais cedo ou mais tarde – geralmente mais tarde do que gostaríamos – nossas páginas vão mostrar soluções. Um caminho emergirá. Uma nova percepção se tornará o marco que aponta a direção da saída. Dançarino, escultor, ator, pintor, roteirista, poeta, artista

performático, ceramista, todo tipo de artista – as páginas matinais são ao mesmo tempo o território desconhecido e a trilha.

## FAMA

A fama nos incentiva a acreditar que, se ela ainda não aconteceu, nunca acontecerá. Falamos de fama. Não é o mesmo que sucesso e, no fundo da alma, sabemos disso. Conhecemos – e sentimos – o sucesso ao final de um bom dia de trabalho. Mas a fama? Ela é viciante e sempre nos deixa famintos.

A fama é uma droga espiritual. É com frequência um subproduto de nosso trabalho artístico, mas pode ser perigosa como o lixo nuclear. A fama, o desejo de obtê-la, o desejo de se agarrar a ela podem produzir a síndrome do “Como estou?”. Essa pergunta não quer dizer “Meu trabalho está bom?”, e sim “O que os outros estão achando?”.

O importante no trabalho é o trabalho. A fama interfere nessa percepção. Em vez de atuar ser uma questão de atuar, ser um ator famoso se torna o objetivo. Em vez de escrever ser uma questão de escrever, o reconhecimento passa a ser o objetivo, e não apenas a publicação.

Claro que todo mundo gosta de ser reconhecido pelo que faz. Como artistas, nem sempre conseguimos. Mesmo assim, preocupar-se com a fama – ou se estamos conseguindo fama suficiente – cria uma constante sensação de falta. Nunca é possível obter o bastante dessa droga. O desejo por mais fama sempre irá nos perseguir, desacreditar nossas realizações, erodir nossa satisfação com o sucesso dos outros.

*O verdadeiro aprendizado acontece quando o espírito competitivo cessa.*

J. KRISHNAMURTI

(Para testar, basta ler qualquer revista de celebridades. Em seguida, veja se você se sente como se sua vida fosse mais pobre e valesse menos a pena. Esse é o efeito da droga da fama.)

Lembre-se, tratar a si mesmo como um objeto precioso irá fortalecê-lo. Depois de se inebriar com a droga da fama, você precisa se desintoxicar dando carinho a si mesmo. É necessário muita gentileza e algum comportamento que o faça gostar de si. Mandar uma mensagem de afeto ou de incentivo para você mesmo é uma ótima tática. Envie algo como: “Você está indo muito bem...” A autocompaixão é muito restauradora.

Com o tempo, cartas de fãs de nós mesmos – e de nosso ser criativo – são o que realmente queremos. A fama é na verdade um atalho para a autoaprovação. Tente aceitar-se do jeito que você é – e se mimar como uma criancinha.

O que realmente nos assusta é que, sem fama, nós não seremos amados – como artistas ou como pessoas. A solução para esse medo são ações concretas, pequenas, amorosas. De forma ativa, consciente, consistente e criativa, devemos alimentar nossa alma de artista.

Quando a droga da fama bater, vá para o cavalete, a máquina de escrever, a câmera ou a argila. Pegue suas ferramentas de trabalho e comece a fazer um pouco de brincadeira criativa.

Logo, logo a droga da fama começará a perder o efeito. A única cura desse mal é o trabalho criativo. Somente quando estamos sendo alegremente criativos conseguimos nos libertar da obsessão com os outros e de como eles estão se saindo.

## COMPETIÇÃO

Você pega uma revista – ou mesmo o jornal publicado pela sua universidade – e alguém, *alguém que você conhece*, foi mais longe, mais rápido, rumo ao sonho que você tem. Em vez de pensar “Isso prova que é possível”, seu medo irá dizer “Ele ou ela terá sucesso e eu não”.

A competição é outra droga espiritual. Quando nos fixamos na competição, envenenamos o poço, interrompemos nosso progresso. Quando ficamos de olho grande nas realizações dos outros, deixamos de olhar para a

nossa trajetória. Fazemos perguntas erradas que nos conduzem a respostas erradas.

“Por que tenho tanto azar? Como ele conseguiu emplacar seu filme/peça/artigo antes de mim? Foi por machismo? De que adianta? O que tenho a oferecer?” Frequentemente fazemos perguntas como essas enquanto tentamos nos convencer a desistir de criar.

Essas perguntas nos permitem ignorar questões muito mais úteis: “Eu trabalhei na minha peça hoje? Consegui enviar o texto no prazo para o endereço certo? Conversei com pessoas que podem servir de referência e falar bem de meu trabalho?”

Essas são as verdadeiras perguntas. Concentrar-se nelas pode ser difícil. Não é à toa que é tão tentador tomar o primeiro gole emocional. Não é à toa que muitos de nós leem revistas de celebridades e as usam para chafurdar numa inveja doentia.

Inventamos desculpas para o que evitamos fazer, desculpas focadas nos outros. “Outra pessoa provavelmente já disse, fez ou pensou isso... e melhor que eu... Além disso, eles eram bem relacionados, ou tinham pai rico, pertencem a um grupo étnico muito requisitado ou fizeram o teste do sofá...”

A competição está na raiz de muitos bloqueios criativos. Como artistas, precisamos ir lá dentro. Precisamos seguir a direção apontada por nosso guia interior. Não podemos nos dar ao luxo de nos preocupar com o que está ou não na moda. Se está cedo ou tarde demais para uma obra de arte, seu tempo chegará.

Como artistas, não podemos nos dar ao luxo de pensar sobre quem está na dianteira e como a situação é injusta. O desejo de ser o *melhor* pode sufocar o simples desejo de *ser*. Como artistas, não podemos nos dar ao luxo de pensar assim. Isso nos afasta de nossas vozes e escolhas e nos leva a um jogo defensivo, que se desenrola fora de nós mesmos e de nossa esfera de influência. Exige que a pessoa defina sua criatividade nos termos dos outros.

Essa escola de pensamento de comparação e contraste pode ter seu lugar junto à crítica, mas não entre artistas no ato da criação. Deixe que os críticos procurem tendências. Deixe os críticos se preocuparem com o que está na moda. Em primeiro lugar, vamos nos preocupar com o que está dentro de

nós, lutando para nascer.

Quando competimos, quando voltamos nossas preocupações criativas para o mercado, estamos na verdade brigando com outros artistas numa corrida de criatividade. Mas essa mentalidade resiste apenas aos 100 metros rasos. Ao olhar apenas para a vitória de curto prazo, ignorando ganhos de longo prazo, sabotamos a possibilidade de uma vida criativa guiada por nossa luz, e não pelos flashes da moda.

*Somente quando não sabe mais o que está fazendo o pintor faz coisas boas.*

EDGAR DEGAS

Sempre que estiver furioso por achar que foi derrotado por alguém, lembre-se disto: a mentalidade de competição é *sempre* a exigência do ego para que você não seja apenas bom, mas seja também o melhor e o primeiro. É exigência do ego que nosso trabalho seja totalmente original – se é que isso seria possível. Toda obra é influenciada por outras obras. Todas as pessoas são influenciadas por outras pessoas. Nenhum homem é uma ilha e nenhuma obra de arte é um continente em si.

Quando reagimos à arte, estamos reagindo à sua ressonância em nossa experiência. É raro vermos algo totalmente novo, algo que seja de fato estranho a nós. Em vez disso, nós vemos algo *antigo* sob uma nova luz.

*Aquele que conhece os outros é sábio; aquele que conhece a si mesmo é iluminado.*

LAO-TSÉ



*Vou lhe dizer o que aprendi. Para mim, uma longa caminhada de oito a dez quilômetros ajuda. E o ideal é fazer isso sozinho e todos os dias.*

BRENDA UELAND

Se a exigência de ser original ainda incomodar, lembre-se: cada um de nós é seu próprio país, um lugar interessante para se visitar. É o mapeamento preciso de nossos interesses criativos que suscita o termo *original*. Nós somos a *origem* de nossa arte, a sua pátria. Vista dessa forma, a originalidade é o processo de permanecer fiel a si mesmo.

O espírito de competição – ao contrário do espírito de criação – frequentemente nos manda descartar de imediato o que não parece ser uma ideia vencedora. Isso pode ser muito perigoso. Pode interferir com nossa habilidade de levar um projeto até o fim.

Um foco competitivo estimula julgamentos precipitados: polegar para cima ou para baixo. Esse projeto merece viver? (“Não”, dirá nosso ego, se estiver procurando um projeto certo para vencer, à primeira vista e de uma vez por todas). Muitos sucessos são barbadados apenas quando vistos pelo retrovisor. Enquanto não sabemos das coisas, poderemos chamar de patinhos feios muitos cisnes criativos. Isso é uma indignidade para com nossas criações quando ainda estão tentando se erguer em nossa consciência. Nós as julgamos como se estivessem num concurso de beleza. Basta um relance e são eliminadas. Esquecemos que nem todos os bebês nascem bonitos, então encurtamos a vida de projetos desajeitados ou feiosos que poderiam acabar se tornando nossos melhores trabalhos, nossos melhores patinhos feios criativos. Um ato de arte precisa de tempo para amadurecer. Julgado precocemente, pode ser avaliado de maneira incorreta.

Nunca, nunca julgue rápido demais um trabalho em sua fase inicial. Disponha-se a pintar ou escrever mal enquanto seu ego protesta e resiste. Sua má escrita pode ser a quebra sintática necessária para uma mudança em seu estilo. Sua pintura ruim pode estar lhe apontando uma nova direção. A arte precisa de tempo para ser incubada, para se espalhar um pouco, para ser desajeitada e feia até finalmente emergir como si mesma. O ego odeia esse fato. O ego quer gratificação instantânea e a sensação viciante de uma vitória reconhecida.

A necessidade de vencer – agora! – é a necessidade de obter aprovação dos outros. Como antídoto, precisamos aprender a aprovar a nós mesmos. Comparecer ao trabalho é a vitória que importa.

## TAREFAS

1. Os Mortais: Pegue uma folha de papel e corte-a em sete tiras pequenas. Em cada uma, escreva as seguintes palavras: álcool, drogas, sexo, trabalho, dinheiro, comida, família/amigos. Dobre-as e coloque-as num envelope. Vamos chamar esses papezinhos de *os mortais*. Daqui a pouco você vai entender. Agora, retire um papel do envelope e escreva cinco formas como a palavra sorteada teve um impacto negativo em sua vida. (Se tirou uma que parece difícil ou não se aplica a você, considere a razão para essa resistência.) Você irá fazer isso sete vezes, devolvendo o papelzinho retirado ao envelope, para ter sempre sete escolhas. Sim, pode ser que você sorteie o mesmo mortal repetidamente. Sim, isso é significativo. Com frequência, é o último impacto na lista final de um irritante “Ah, isso de novo não!” que dá origem a uma descoberta importante, rompendo uma negação e trazendo clareza.

2. Pedras de Toque: Faça uma lista rápida de coisas que você adora, que definem felicidade para você. Seixos da beira de rio, árvores choronas, flores centáureas, chicória, pão italiano de verdade, sopa de legumes, música de qualidade, arroz e feijão, cheiro de grama recém-cortada, veludo azul (o tecido e a música), a torta da vovó...

Pregue essa lista num lugar onde você possa vê-la, para se consolar e se lembrar de suas pedras de toque pessoais. Você pode desenhar um dos itens de sua lista – ou adquiri-lo. Se ama veludo azul, compre um pedaço e use-o como corredor de mesa ou de cômoda, ou aplique-o como fundo de um quadro para pregar imagens. Brinque um pouco.

3. A Dura Verdade: Responda às seguintes perguntas:

Diga a verdade: qual é o hábito que atrapalha a sua criatividade?

Diga a verdade: o que você acha que pode ser um problema? É isso.

O que você pretende fazer em relação a esse hábito e a esse problema?

O que você ganha ao se agarrar a esse tipo de bloqueio?

Se você não consegue descobrir o que ganha com isso, pergunte a

um amigo em quem confie.

Diga a verdade: que amigos fazem você duvidar de si mesmo? (A dúvida sobre si mesmo é sua, mas eles a provocam.)

Diga a verdade: que amigos acreditam em você e em seu talento? (O talento é seu, mas eles fazem com que você acredite nele.)

O que você ganha ao manter amigos destrutivos? Se a resposta for “Eu gosto deles”, a questão seguinte é “Por quê?”.

Que hábitos destrutivos os seus amigos destrutivos compartilham com o seu eu destrutivo?

Que hábitos construtivos os seus amigos construtivos compartilham com o seu eu construtivo?

4. Definindo um Limite: Ao trabalhar em suas respostas para as perguntas acima, tente definir um limite para si mesmo. Comece com cinco de seus comportamentos mais dolorosos. Você poderá adicionar outros depois.

- Se você percebe que suas noites são normalmente engolidas por tarefas adicionais que seu chefe lhe passa, então uma regra deve ser estabelecida: não trabalhar mais depois das seis da tarde.
- Se você acordar às seis da manhã e puder escrever por uma hora – não fossem as interrupções dos filhos perguntando onde estão as meias, pedindo café da manhã ou roupa limpa –, uma das regras poderia ser “Não interromper a mamãe antes das sete”.
- Se você está trabalhando em mais de um emprego e horas demais, talvez seja o momento de reavaliar quanto você está cobrando. O preço é apropriado? Pesquise. Quanto cobram outros profissionais da sua área? Aumente seu preço e reduza sua carga de trabalho.

*Limites:*

1. Não vou mais trabalhar nos fins de semana.
2. Não vou mais levar trabalho para eventos sociais.
3. Não vou mais colocar meu trabalho acima dos meus compromissos criativos. (Nada de cancelar aulas de piano ou de desenho por causa de um novo prazo imposto pelo chefe workaholic.)

4. Não vou mais adiar sexo para ler coisas de trabalho na cama.
  5. Não vou mais atender telefonemas de trabalho em casa depois das seis da tarde.
5. Valorizando:
1. Liste cinco pequenas vitórias.
  2. Liste três ações que você fez para nutrir o seu artista.
  3. Liste três ações que você poderia fazer para acalantar o seu artista.
  4. Faça três boas promessas a si mesmo. Cumpra-as.
  5. Faça uma coisa bonita para si mesmo todos os dias desta semana.

## CHECAGEM

1. Quantas vezes você escreveu suas páginas matinais essa semana? Ler suas páginas levou a uma mudança na sua forma de escrevê-las? Você ainda está se permitindo escrever livremente?
2. Teve o seu encontro com o artista essa semana? Combine fazer mais de um. O que você fez? Como se sentiu?
3. Vivenciou alguma sincronicidade essa semana? Qual foi?
4. Aconteceu mais alguma coisa essa semana que você considerou significativa para sua recuperação? Descreva.

*Quantas vezes – mesmo antes de começar – nós já declaramos que uma tarefa é “impossível”? E quantas vezes construímos uma imagem de nós mesmos como sendo inadequados? (...) Muito depende dos padrões de pensamento que escolhemos e da persistência que usamos para afirmá-los.*

PIERO FERRUCCI



*A vida tem uma coisa engraçada: se você se recusa a aceitar nada a não*

*ser o melhor, você frequentemente consegue.*

SOMERSET MAUGHAM

## SEMANA 11

### *Recuperando o senso de autonomia*

Esta semana vamos nos concentrar em nossa autonomia artística. Vamos examinar formas de alimentar constantemente a criatividade e nos aceitarmos como artistas. Vamos explorar os comportamentos que podem fortalecer nossa base espiritual e, com isso, nossa força criativa. Vamos nos deter especialmente em maneiras de lidar com o sucesso, a fim de não sabotarmos nossa liberdade.

### ACEITAÇÃO

Eu sou artista. Como artista, posso precisar de uma combinação de estabilidade e fluxo que seja diferente da de outras pessoas. Talvez emprego de tempo integral me ofereça a estabilidade necessária para que eu me sinta mais livre para criar. Ou, pelo contrário, esse tipo de compromisso pode sugar toda a minha energia e me incapacitar. Devo experimentar o que realmente funciona para mim.

O fluxo de caixa de um artista é tipicamente irregular. Nenhuma lei determina que é preciso ficar sem dinheiro o tempo todo, mas há grande probabilidade de não termos dinheiro uma parte do tempo. Às vezes, até trabalhos bons não vendem. As pessoas compram, mas não pagam logo. O mercado pode estar ruim mesmo quando a obra é excelente. Não posso controlar esses fatores. Ser verdadeiro com o artista interior resulta com frequência em trabalho que vende – mas nem sempre. Preciso me libertar do conceito de que o meu valor e o valor do meu trabalho são determinados pelo

valor de mercado do meu trabalho.

A ideia de que o dinheiro valida a credibilidade é difícil de superar. Mas, se o dinheiro determinasse a verdadeira arte, Gauguin teria sido um charlatão. Como artista, eu talvez nunca tenha uma casa parecida com aquelas que saem na revista *Town & Country* – ou talvez sim. Por outro lado, posso ter um livro de poemas, uma música, uma peça performática, um filme.

Devo aprender que, como artista, minha credibilidade reside em mim, em Deus e no meu trabalho. Em outras palavras, se eu tiver um poema para escrever, preciso escrevê-lo – não importa que ele venda ou não.

*A arte acontece – nenhum casebre está livre dela, nenhum príncipe pode contar com ela, a inteligência mais vasta não pode deflagrá-la.*

JAMES ABBOTT McNEILL WHISTLER

Eu preciso criar o que quer ser criado. Não posso planejar uma carreira que siga uma direção sensata ditada por fluxo de caixa e estratégias de marketing. Essas coisas têm seu valor, mas dar atenção demais a elas pode reprimir a criança interior que fica assustada e furiosa quando é continuamente ignorada. Como sabemos, as crianças não gostam quando dizemos: “Mais tarde. Agora não.”

Como meu artista é uma criança, a criança interior, eu devo fazer algumas concessões à sua noção de tempo. *Algumas* concessões não significa irresponsabilidade total. Significa deixar o artista ter seu tempo, sabendo que, ao deixá-lo fazer o que quer, ele irá cooperar comigo fazendo o que eu preciso fazer.

Às vezes, eu vou escrever mal, desenhar mal, pintar mal, atuar mal. Tenho direito a isso para chegar ao outro lado. A criatividade é sua recompensa.

Devo ser muito cuidadosa e me cercar de pessoas que me forneçam alimento para meu artista – não de pessoas que tentem domesticá-lo em excesso pensando no meu bem. Certas amizades estimulam minha imaginação artística; outras a suprimem.

Eu posso ser uma boa cozinheira, uma péssima dona de casa e uma

grande artista. Sou bagunçada, desorganizada, a não ser quando se trata de escrever; sou louca por detalhes criativos, mas tenho pouco apreço por coisas como sapatos e chão polidos.

Em grande escala, minha vida é minha arte, e, quando a vida fica chata, o mesmo acontece com meu trabalho. Como artista, eu posso ir atrás de coisas que os outros consideram inúteis: uma banda punk pela qual me apaixono misteriosamente, uma música gospel que não sai da cabeça, um corte de seda vermelha que eu amo e adiciono a uma roupa elegante, “estragando” tudo.

Como artista, eu posso deixar meu cabelo frisado ou vestir roupas esquisitas. Posso gastar dinheiro demais em perfume, mesmo que o aroma seja péssimo, só porque o frasco me inspira a escrever sobre Paris nos anos 1930.

Como artista, eu escrevo, não importa se acho o texto bom ou não. Faço filmes que os outros podem odiar. Desenho rabiscos ruins para dizer: “Eu estava nesse quarto. Sentia-me feliz. Era maio e eu ia me encontrar com alguém que eu queria muito conhecer.”

Como artista, meu respeito próprio vem de fazer o meu trabalho. Uma performance de cada vez, um show de cada vez, uma pintura de cada vez. Dois anos e meio para fazer um filme de noventa minutos. Cinco versões até chegar ao texto final da peça. Dois anos trabalhando num musical. E, ao longo de todo esse tempo, eu compareço para escrever as páginas matinais e escrevo sobre minhas cortinas feias, meu corte de cabelo ruim, meu deslumbramento com a forma como a luz bate nas árvores quando corro de manhã.

Como artista, eu não preciso de riqueza, mas preciso de um rico apoio. Não posso permitir que minha vida emocional e intelectual fique estagnada, porque o trabalho irá demonstrar isso. Minha vida irá demonstrar isso. Meu temperamento irá demonstrar isso. Se eu não crio, fico de mau humor.

Como artista, posso literalmente morrer de tédio. Eu me mato quando deixo de alimentar minha criança artista por estar agindo da forma que outras pessoas consideram ser uma atitude adulta. Quanto mais eu nutrir minha criança artista, mais adulta serei. Ao mimar meu artista, consigo escrever uma correspondência de negócios. Ao ignorá-lo, sou tomada por uma depressão

devastadora.

*O trabalho do artista é sempre aprofundar o mistério.*

FRANCIS BACON



*A função do artista criativo consiste em fazer leis, e não  
em seguir leis que já foram feitas.*

FERRUCCIO BUSONI

Há uma relação entre cuidar de si mesmo e ter respeito próprio. Se eu me deixo ser pressionada e convencida pelas exigências feitas por outras pessoas para que eu seja mais normal e boazinha, eu vendo a minha alma. Eles poderão gostar mais de mim, se sentir mais à vontade com minha aparência e com meu comportamento mais convencional, mas eu irei me odiar. Odiando-me, eu posso descontar essa raiva tanto em mim quanto em cima dos outros.

Se saboto meu artista, é bem provável que irei exagerar na comida, no sexo e nos humores. Confira você mesmo a relação entre esses comportamentos. Quando não estão criando, artistas nem sempre são muito normais ou bonzinhos – para si mesmos e para os outros.

A criatividade é oxigênio para nossa alma. Interromper seu fluxo nos torna selvagens. Reagimos como se estivéssemos sendo sufocados. Há uma raiva real que emerge quando interferem para nos consertar e nos arrumar. Quando pais ou amigos bem-intencionados nos pressionam para casar, ter um emprego tradicional ou fazer qualquer coisa que atrapalhe o desenvolvimento de nossa arte, nós reagimos como se estivéssemos lutando para sobreviver – e estamos mesmo.

Ser artista é reconhecer o particular. Apreciar o peculiar. Permitir um senso de divertimento em seu relacionamento com os padrões aceitáveis. Perguntar “Por quê?”. Ser artista é arriscar-se a admitir que coisas como dinheiro, propriedade e prestígio lhe soam um pouco tolas.

*O que move os homens geniais, ou melhor, o que inspira sua obra,  
não são as novas ideias, mas a obsessão deles pela ideia de que  
aquilo que já foi dito ainda não é o bastante.*

EUGÈNE DELACROIX

Ser artista é reconhecer o surpreendente. É colocar o objeto de arte errado numa sala, se quisermos. É continuar usando um casaco esquisito, se isso nos deixa feliz. É não continuar tentando ser algo que não somos.

Se você é mais feliz escrevendo que não escrevendo, pintando que não pintando, cantando que não cantando, atuando que não atuando, dirigindo que não dirigindo, pelo amor de Deus (e digo isso literalmente), permita-se fazê-lo.

Matar seus sonhos por considerá-los irresponsáveis é ser irresponsável com você mesmo. A credibilidade está em você e Deus – não em um voto de seus amigos e conhecidos.

O criador nos tornou criativos. A criatividade é uma dádiva de Deus. Ao usá-la, presentemos a Deus. Aceitar nossa parte é o começo de nossa verdadeira autoaceitação.

## SUCESSO

A criatividade é uma prática espiritual. Não é algo que pode ser aperfeiçoado, terminado e posto de lado. Pela minha experiência, alcançamos platôs de realizações criativas para, em seguida, sentir inquietação. Sim, tivemos sucesso. Sim, concluímos o projeto, mas...

Ou seja, quando chegamos lá, o *lá* desaparece. Insatisfeitos, apesar das grandes realizações, voltamos a confrontar nosso ser criativo e sua fome. As perguntas respondidas anteriormente voltam a se erguer: O que vamos fazer... *agora?*

Essa qualidade inacabada, esse apetite insaciável por explorar mais é um teste. Somos instados a expandir, para não nos contrair. Fugir desse

compromisso – uma tentação para todos nós – nos leva direto à estagnação, ao descontentamento e ao desconforto espiritual. “Será que eu não posso descansar?”, perguntamos. “Não”, é a resposta concisa.

Como artistas, somos tubarões espirituais. A verdade implacável é que, se não formos para a frente, afundaremos e morreremos. A escolha é muito simples: podemos insistir em descansar sobre os louros de nossas conquistas ou recomeçar. Uma vida criativa sustentável exige a humildade de sempre voltar à estaca zero.

A disposição para voltar a ser um iniciante distingue uma carreira criativa. Um amigo meu, mestre em sua área, encontra-se desconfortavelmente comprometido pelos próximos anos. Está numa posição invejável em termos de renda garantida, mas acha isso cada vez mais perigoso para sua saúde artística. Quando a roda girar e o projeto com que ele se comprometeu três anos atrás tiver que ser executado, será ele capaz de empregar toda a sua imaginação e o mesmo entusiasmo inicial? A resposta honesta é muitas vezes um incômodo *não*, por isso, a um grande custo financeiro, ele começou a reduzir seus compromissos futuros, optando por um investimento mais arriscado e possivelmente mais compensador: sua integridade artística.

*Nenhuma quantidade de invenção técnica pode substituir  
o elemento essencial da imaginação.*

EDWARD HOPPER

Nem todo mundo consegue ter tanta coragem criativa diante da tentação fiscal, mas é possível tentar. Podemos pelo menos estar dispostos. Como artistas, somos viajantes. Se estivermos sobrecarregados pelo peso de nossa dignidade e sofisticação, preocupados demais com nossos cargos e posições, não seremos capazes de seguir nosso caminho espiritual. Insistimos na linha reta, quando o Caminho do Artista é uma espiral. Ao darmos importância excessiva às aparências e formalidades de uma carreira, acabamos colocando esse investimento acima de nosso guia interior. Decidindo priorizar os

números, abrimos mão do compromisso com nossa valorização pessoal e nossos verdadeiros objetivos.

A criatividade não é um negócio, embora possa gerar muitos negócios. Um artista não consegue replicar um sucesso anterior indefinidamente. Os que tentam continuar com fórmulas por muito tempo – mesmo que seja a própria fórmula – sugam tanto de si mesmos que não lhes resta mais verdade criativa. Quando estamos envolvidos em negociações com nossa arte, é tentador prometer o que não podemos entregar: um bom trabalho que repita aquele que foi feito anteriormente.

Filmes de sucesso geram uma demanda por continuações. Livros de sucesso geram uma demanda por obras similares. Pintores passam por períodos em que seu trabalho é muito celebrado e podem ser convencidos a continuar produzindo obras semelhantes. Para ceramistas, compositores, coreógrafos, o problema é o mesmo. Como artistas, pedem-nos para repetir trabalhos anteriores e expandir o mercado que já construímos. Às vezes, isso é possível. Em outras, não.

Para um artista de sucesso, o segredo é não comprometer financeiramente seu futuro. Se a casa de veraneio na praia custar dois anos de miséria criativa na labuta de um projeto feito só pelo retorno financeiro, ela é um luxo caro demais.

Mas isso não significa que editores devam parar de planejar futuros lançamentos ou que estúdios devam reduzir seus lucros. O que eu quero dizer é que muitos criativos que dependem financeiramente do seu trabalho devem se comprometer não apenas com os projetos de retorno garantido, mas também com outros mais arriscados, que realmente satisfaçam sua alma de artista. Não é preciso sabotar uma carreira de sucesso para encontrar a realização criativa. É necessário, por outro lado, mexer na sua agenda a cada dia para permitir pequenos ajustes diários que, ao longo do tempo, irão alterar o curso de sua carreira e gerar mais satisfação.

*Você se perde no momento que já sabe qual será o resultado.*

JUAN GRIS

Isso significa escrever as páginas matinais. Ter seu encontro com o artista. “Mas eu tenho que administrar meu estúdio”, você alega – ou qualquer outra coisa que precise fazer. “As pessoas dependem de mim.” E eu digo: mais uma razão para você depender de si mesmo e proteger sua criatividade.

Se ignorarmos nosso compromisso interior, o custo logo se torna aparente para o mundo exterior. Um tom de voz sem vivacidade, uma rotina inevitável expulsa a alegria criativa de nossa vida e, com o tempo, de nossas finanças. Ao tentar assegurar a situação financeira nos limitando apenas a trabalhar no que tem retorno certo, perdemos a originalidade. À medida que ficamos comprometidos com projetos que divergem cada vez mais de nossa inclinação interior, uma profunda fadiga artística se instala. Temos que ir atrás de nosso antigo entusiasmo à força em vez de nos deleitar com as tarefas criativas de cada dia.

Artistas podem e conseguem satisfazer as demandas financeiras de suas parcerias profissionais. O mais difícil e crítico é continuar a satisfazer as demandas de nosso crescimento artístico. Em suma, quando o sucesso chega, devemos permanecer vigilantes. Qualquer êxito apoiado num platô artístico permanente irá nos condenar ao fracasso.

## O ZEN DOS ESPORTES

A maioria dos criativos bloqueados é formada por pessoas cerebrais. Pensamos em todas as coisas que queremos fazer mas não conseguimos. No início de nossa recuperação, pensamos logo em todas as coisas que queremos fazer mas não fazemos. Para efetuar uma recuperação real e duradoura, devemos deixar a cabeça e ir direto ao trabalho. Para isso, precisamos *entrar no corpo*.

Novamente, isso requer aceitação. A criatividade requer ação, e parte dessa ação deve ser física. Esse é um problema que pode afetar ocidentais que adotam técnicas de meditação orientais para atingir um patamar superior, mas disfuncional, de existência. Perdemos o chão e, com isso, a capacidade de

agir no mundo. À procura de uma consciência maior, nos tornamos inconscientes de outras formas. Os exercícios físicos combatem essa disfunção provocada pela espiritualidade.

*Ao perder a consciência do meu movimento, descobri uma nova unidade  
com a natureza. Encontrei uma nova fonte de força e beleza,  
uma fonte que nunca sonhei que existisse.*

ROGER BANNISTER, ao correr 1,5km em menos de quatro minutos

Retornando à noção de nós mesmos como aparelhos de radiotransmissão e recepção espirituais, precisamos de energia suficiente para emitir um sinal forte. E é nisso que as caminhadas ajudam. O que buscamos é uma meditação *em movimento*, em que a ação nos coloca no momento presente e nos ajuda a parar de girar. Vinte minutos por dia são o suficiente. O objetivo é alongar a mente mais do que o corpo, portanto não precisa haver uma ênfase no lado fitness, embora como resultado você possa até entrar em forma.

O objetivo é se conectar com o mundo exterior, perder o foco obsessivo na autoexploração e, simplesmente, sair por aí explorando. Rapidamente percebemos que, quando a mente está concentrada no *outro*, o nosso eu obtém um foco muito mais refinado.

São seis e meia da manhã quando a garça-azul-grande deixa o seu descanso na grama à margem do rio e alça voo com suas enormes asas ritmadas. O pássaro vê Jenny lá embaixo. Jenny, lá embaixo, vê o pássaro. A musculatura aquecida de suas pernas a leva sem esforço, em passadas quase flutuantes. Seu espírito se ergue, alcança a garça e gorjeia. “Olá, que dia lindo, não?” Nesse momento, nesse lugar, elas se irmanam. São parte da natureza, livres e felizes em seu movimento, no movimento dos ventos, das nuvens, das árvores.

São quatro e meia da tarde quando o chefe de Jenny aparece na porta de seu escritório. O novo cliente é exigente demais e quer ainda mais mudanças no texto. Será que ela poderia fazer esse trabalho agora? “Claro”, diz Jenny. Ela pode porque ainda está voando na energia feliz de sua corrida matinal.

Aquela garça, seu azul metálico tornando-se prateado com o reflexo do sol.

Jenny não se considera uma atleta. Ela não corre maratonas nem participa daqueles animados grupos de corrida para solteiros. Embora suas distâncias tenham aumentado gradualmente e suas coxas tenham se afinado, ela não corre para ficar em forma. Ela corre por sua alma, não por seu corpo. É a boa forma de seu espírito que dá o tom de seus dias, mudando seu timbre do antigo desgaste para uma facilidade sem esforço.

“Eu corro para ganhar uma perspectiva diferente”, diz Jenny. Quando o cliente implica com alguma coisa em seu texto, Jenny se desprende e voa acima de sua frustração como a garça-azul-grande. Não é que ela não se importe. É que agora ela tem uma nova perspectiva – o ponto de vista do pássaro – a respeito do lugar ocupado por suas atribulações dentro do Universo.

*Manter o corpo saudável é um dever... Do contrário, não somos capazes de manter a mente forte e clara.*

BUDA

Eve Babitz é romancista – e nadadora. Alta, loura e dona de curvas generosas como as dos trevos das rodovias de sua cidade, Los Angeles, Babitz nada para direcionar o fluxo do tráfego em sua mente superpovoada. “Nadar”, ela garante, “é um esporte maravilhoso para escritores.” Todo dia, ao dar suas braçadas na piscina pública de seu bairro, sua mente mergulha fundo em si mesma, deixando para trás as preocupações do cotidiano – o editor que demora a fazer um pagamento, a secretária que não para de cometer erros ortográficos – e entra num tranquilo lago verde de inspiração. Aquela ação rítmica e repetitiva transfere as energias para o hemisfério artístico, abandonando o lado lógico. É aí que a inspiração borbulha, sem restrições.

Martha é carpinteira e ciclista de longa distância. A carpintaria a desafia diariamente a encontrar soluções inovadoras para problemas de construção, a desembaraçar as complexidades de um plano complicado de design, quando é

preciso uma resposta simples para uma pergunta complicada. “Como posso criar uma superfície maior de trabalho sem usar mais área de chão?” ou “Será que existe algum tipo de armário que caberia nesse cantinho ou ao longo dessa parede, sem ser moderno demais em comparação ao resto da mobília?”. Ao pedalar da sua casa, no subúrbio, até o seu escritório no centro da cidade, Martha encontra as respostas. Da mesma forma que um pássaro negro de asas vermelhas de repente passa voando por seu campo de visão, Martha pedala e a “porta veneziana” vem à sua cabeça como solução de design. Ao se exercitar de forma rítmica e repetitiva, ela também está bombeando o poço de sua criatividade. “É o tempo em que deixo minha imaginação livre para explorar e descobrir soluções”, diz Martha. “E as soluções aparecem do nada. De alguma forma, eu me sinto mais solta para fazer livres associações na cabeça e as coisas começam a se encaixar.”

As coisas que começam a se encaixar não estão apenas associadas ao trabalho dela. Na bicicleta, Martha não sente apenas seu movimento, mas também o movimento de Deus pelo Universo. Ela se lembra de um passeio que fez sozinha na Rota 22, no norte do estado de Nova York. O céu era como uma tigela azul. Os campos de milho estavam verdes e dourados. A faixa de asfalto negro onde Martha pedalava parecia levá-la direto ao coração de Deus. “O silêncio, o céu azul, a tira negra da estrada, Deus e o vento. Quando ando de bicicleta, principalmente ao pôr do sol ou ao amanhecer, eu sinto Deus. Sou capaz de meditar melhor em movimento do que parada. Sozinha, com a liberdade de ir aonde quiser, com o sopro do vento, pedalando, consigo me centrar e sinto Deus tão perto que o meu espírito canta.”

*Aqui neste corpo estão os rios sagrados: aqui estão o sol e a lua, assim  
como os locais de peregrinação (...) Nunca encontrei um templo tão  
glorioso quanto o meu próprio corpo.*

SARAH

O exercício demonstra as recompensas do processo. Ensina que há um senso de satisfação em pequenas tarefas benfeitas. Jenny, ao correr, expande-

se e descobre uma fonte interior para explorar. Martha chamaria essa força interior de Deus, mas, seja o que for, o exercício parece produzi-la em outras circunstâncias, quando não acreditamos ter força pessoal suficiente. Em vez de abandonar um projeto criativo quando se torna frustrante demais, aprendemos a enfrentar as dificuldades e superá-las.

“A vida é como uma prova de saltos”, afirma Libby, uma pintora cujo esporte preferido é cavalgar. “Eu costumava encará-la como uma série de obstáculos ou barreiras no caminho. Agora, são desafios a superar. E penso: estou saltando bem?” No treinamento diário com sua égua, “ensinando-lhe a pensar antes de saltar, a não se apressar sem necessidade”, Libby foi aprendendo a usar as mesmas estratégias em sua vida.

Parte desse aprendizado da paciência criativa é se conectar a uma criatividade universal. “Quando cavalgo, minha mente racional se desliga”, ela conta. “Fico reduzida ao sentimento, a ser uma participante. Quando atravesso os campos e os floquinhos das espigas de trigo começam a flutuar em volta, a sensação faz a alma cantar. Quando estamos no inverno e o cavalo levanta atrás de si um rastro de neve que brilha ao sol, isso também faz minha alma cantar. Esses momentos de sensações intensas me ensinaram a ter consciência de outros momentos em minha vida assim que ocorrem. Quando percebo aquela sensação de estar cantando por dentro ao lado de um homem e sei que também senti isso nos campos e na neve, então sei que é minha capacidade de sentir que estou celebrando.”

Não é apenas o senso de comunhão com a natureza que faz a alma cantar. Uma euforia natural induzida por endorfina é um dos subprodutos do exercício físico. Um corredor pode sentir em seu percurso por uma rua suja da cidade a mesma sensação de alegria e bem-estar que Libby sente ao cavalgar ritmicamente numa trilha rural.

“Deus está em seu céu; está tudo bem no mundo” é como Robert Browning descreveu este sentimento em seu longo poema narrativo *Pippa Passes*. Não foi por coincidência que Pippa viveu essa sensação ao caminhar. Nem todos têm a oportunidade de cavalgar ou mesmo de dispor de uma bicicleta de dez marchas. Muitos dependem dos próprios pés para transporte e recreação. Assim como Jenny, podemos escolher a corrida como exercício.

Ou talvez as caminhadas sejam nosso esporte. Para um artista, a caminhada oferece o benefício adicional da saturação sensorial. As coisas não passam voando. Você realmente consegue ver tudo com calma. De certa forma, as ideias surgem a partir do que você vê. Nós enchemos o poço e depois conseguimos beber dele com mais facilidade.

Gerry é um homem da cidade. O que ele chama de passeio pelo campo é admirar flores nas janelas ou nos canteiros diante de prédios e casas. Gerry aprendeu que “nas cidades, as pessoas são o cenário”. Ele também aprendeu a olhar para cima, e não para baixo, para admirar os detalhes arquitetônicos de edifícios que às vezes parecem ordinários para quem só enxerga o nível da rua. Ao explorar os desfiladeiros da cidade, Gerry encontra uma gama enorme de atrações e paisagens. Há o gato cor de marmelada sentado numa janela sobre um canteiro cheio de gerânios rosa e vermelhos. O teto da igreja, de cobre, já esverdeado, vira prata nos dias de chuva. Um ornado lobby com chão de mármore decorado pode ser visto através do portal de vidro de um prédio de escritórios. Em outro quarteirão, alguém incrustou uma ferradura da sorte na calçada de concreto. Uma miniatura da Estátua da Liberdade se ergue inesperadamente no topo de uma elegante fachada de tijolos aparentes.

*Deus abençoe as raízes! Corpo e alma são um só.*

THEODORE ROETHKE

Gerry se sente livre explorando as ruas da cidade com seus pés incansáveis. Esse pátio, aquela rua de paralelepípedos – Gerry vai colecionando prazeres visuais urbanos da mesma forma que seus ancestrais nos primórdios iam juntando as nozes e frutas que conseguiam encontrar. Eles armazenavam comida. Ele armazena nutrição para a sua mente. Os exercícios físicos, tão criticados por muitos intelectuais como sendo uma atividade descerebrada, na verdade são ótimos para estimular ideias e pensamentos.

Como escrevi antes, nós aprendemos indo aonde devemos ir. O exercício é muitas vezes o que é preciso para nos tirar da estagnação para a inspiração, do problema para a solução, da autopiedade para o respeito próprio. Nós

aprendemos indo. Aprendemos que somos mais fortes do que pensávamos. Aprendemos a olhar as coisas sob uma nova perspectiva. Aprendemos a resolver nossos problemas ao explorar nossos recursos interiores e esperar para escutar uma inspiração que vem não apenas dos outros, mas também de nós mesmos. Aparentemente sem esforço, nossas respostas chegam enquanto nadamos, caminhamos, cavalgamos, pedalamos ou corremos. Por definição, esse é um dos frutos do exercício físico: segundo o dicionário Webster, uma das definições para exercício é “o ato de colocar em jogo ou realizar em ação”.

## MONTANDO O ALTAR DE SEU ARTISTA

As páginas matinais são meditação, uma prática que conduz à criatividade e ao Deus criador. Para continuarmos criativos de uma forma tranquila e alegre, devemos permanecer espiritualmente centrados. Isso é mais fácil de fazer se nos permitirmos praticar rituais que ajudam a nos centrar. É importante que cada um de nós crie seu ritual a partir de elementos que são sagrados e felizes.

Muitos artistas bloqueados cresceram em lares religiosos repressores. Para permanecermos criando felizes e com facilidade, precisamos nos curar dessa relação negativa, tornando-nos espiritualmente centrados por meio de nossos rituais criativos. Ter uma sala espiritual ou até mesmo um cantinho na casa para esse fim seria o ideal.

Esse abrigo pode ficar no cantinho de um quarto, embaixo da escada ou até mesmo no parapeito de uma janela. Servirá como constante lembrança e reconhecimento do fato de que nosso criador faz desabrochar a nossa criatividade. Preencha o altar com coisas que o fazem feliz. Lembre-se de que seu artista é alimentado por imagens. E precisamos desaprender nossa antiga noção de que a espiritualidade e a sensualidade não se misturam. O altar de um artista deve ser uma experiência sensorial.

Fomos feitos para celebrar as coisas boas deste planeta. Folhas bonitas, pedrinhas, velas, tesouros do mar – tudo isso nos lembra do criador.

Pequenos rituais, criados por nós mesmos, são bons para a alma. Acender um incenso enquanto você lê ou escreve afirmações, acender uma vela, dançar ao ritmo de batuques, segurar uma pedra lisa e ouvir canto gregoriano – todas essas técnicas táteis e físicas reforçam o crescimento espiritual.

Lembre-se de que a criança artista fala a linguagem da alma: música, dança, cheiro, conchas... O altar do seu artista para o criador deve ser divertido para o olhar, até mesmo engraçado ou bobo. Lembre-se de que crianças adoram coisas espalhafatosas. Seu artista é uma criança, portanto...

## TAREFAS

1. Grave a sua voz lendo os Princípios Básicos (Como mostrado no capítulo [Eletricidade espiritual](#)). Escolha o seu trecho favorito deste livro e também grave essa leitura. Use essa gravação para meditar depois.
2. Escreva à mão a sua Oração do Artista da Semana 4. Dobre e coloque-a na carteira.
3. Compre um caderno especial de criatividade. Numere as páginas de 1 a 7. Dê a cada uma as seguintes categorias: saúde, finanças, lazer, relacionamentos, criatividade, carreira e espiritualidade. Sem se importar se são coisas práticas ou possíveis, liste seus dez desejos em cada área. Sim, são muitos. Permita-se sonhar um pouco.
4. Trabalhando com a seção de Mudanças Honestas da Semana 4, faça um balanço de todas as mudanças que ocorreram desde o início de sua recuperação.
5. Liste cinco mudanças que você pretende fazer para dar continuidade a esse processo.
6. Liste cinco maneiras de se nutrir nos próximos seis meses: cursos que irá fazer, materiais que irá comprar, encontros com o artista, férias só para você.
7. Pegue uma folha de papel e planeje uma semana para nutrir-se. Isso significa uma ação concreta e amorosa a cada dia: faça uma

extravagância!

8. Escreva uma mensagem incentivando o seu artista interior. Parece maluquice, mas é uma delícia receber esse estímulo. Lembre-se de que seu artista é uma criança e adora elogios, incentivos e planos divertidos.
9. Mais uma vez, reexamine seu conceito de Deus. Seu sistema de crenças limita ou apoia a sua expansão artística? Você tem a mente aberta para alterar o seu conceito de Deus?
10. Liste dez exemplos de sincronicidade pessoal que deem base à possibilidade da existência de uma força criativa que impulsiona a sua arte.

### CHECAGEM

1. Quantas vezes você escreveu as páginas matinais essa semana? Como foi a experiência? Você já sugeriu a prática das páginas matinais a algum amigo? Por quê?
2. Teve o seu encontro com o artista essa semana? (Já considerou reservar um dia inteiro só para esse encontro? Oba!) O que você fez? Como se sentiu?
3. Viveu alguma sincronicidade essa semana? O que foi?
4. Aconteceu alguma outra coisa essa semana que você considerou significativa para sua recuperação? Descreva.

*A arte não reproduz o visível; ela o torna visível. A lua desenvolve a criatividade assim como líquidos químicos revelam imagens fotográficas.*

NORMA JEAN HARRIS

## SEMANA 12

### *Recuperando o senso de fé*

Na semana final vamos reconhecer o coração espiritual, intrinsecamente misterioso, da criatividade. Vamos encarar o fato de que a criatividade requer receptividade e confiança profundas – habilidades que desenvolvemos por intermédio de nosso trabalho neste curso. Estabelecemos nossos alvos criativos e alertamos em especial para o perigo da autossabotagem no último minuto. Renovamos nosso compromisso de usar as ferramentas fundamentais deste livro.

### ACREDITAR

A criatividade requer fé. A fé requer que você abra mão do desejo de controle. Isso é assustador e nosso impulso é resistir. Nossa resistência à criatividade é uma forma de autodestruição. Colocamos obstáculos em nosso caminho. Por que fazemos isso? Para manter uma ilusão de controle. A depressão, assim como a raiva e a ansiedade, é uma resistência que cria desconforto. Isso se manifesta sob a forma de inércia, confusão e incerteza. “Eu não sei...”

A verdade é que sabemos, e sabemos que sabemos.

Cada um de nós tem um sonho interior que pode emergir se tivermos a coragem de admitir qual é. E se tivermos a fé para confiar em nossa admissão. Admitir é muitas vezes bastante difícil. Uma afirmação pode muitas vezes abrir esse canal. Uma que acho excelente é: “Eu sei as coisas que eu sei.” Outra é: “Confio no meu guia interior.” Qualquer uma das duas acabará nos

dando a sensação de estar seguindo a direção certa – e mesmo assim às vezes tentaremos resistir!

Essa resistência é bastante compreensível. Não estamos acostumados a pensar que a vontade de Deus e nossos sonhos possam coincidir. Em vez disso, aceitamos a mensagem de nossa cultura: este mundo é um vale de lágrimas e temos apenas que cumprir nossas obrigações até morrer. A verdade é que fomos feitos para ter abundância e *aproveitar* a vida. O Universo sempre irá apoiar ações afirmativas. Nosso sonho mais verdadeiro é sempre a vontade de Deus para nós.

*A aventura não acontece enquanto você não entra na floresta.*

*Esse primeiro passo é um ato de fé.*

MICKEY HART

O herói e mentor do baterista Mickey Hart, o grande mitólogo Joseph Campbell, já falecido, escreveu: “Siga a sua felicidade e as portas irão se abrir onde antes nem havia portas.” São o compromisso interior de ser verdadeiro consigo mesmo e o ato de seguir os sonhos que desencadeiam o apoio do Universo. Quando somos ambivalentes, o Universo também irá nos parecer ambivalente e errático. O fluxo através de nossa vida será caracterizado por alguns jorros de abundância e longos períodos de seca, quando nossas reservas se reduzem a meros pingos.

Se olharmos para trás, para os momentos em que o mundo parecia ser um lugar inconstante e não confiável, veremos que nós mesmos estávamos ambivalentes e conflituosos em nossos objetivos e comportamentos. Quando desencadeamos um “sim” interno, ao afirmar nossos objetivos e desejos mais verdadeiros, o Universo espelha essa afirmação e a expande.

Há um caminho para cada um de nós. Quando estamos no caminho certo, pisamos com mais segurança. Sabemos qual a próxima ação – embora não necessariamente saibamos o que nos espera após a curva. Ao ter fé, nós *aprendemos* a acreditar.

## MISTÉRIO

A criatividade – como a própria vida humana – começa na escuridão. Precisamos reconhecer esse fato. Muitas vezes, pensamos apenas em termos de luz: “Então aquela lâmpada acendeu na minha cabeça e entendi tudo!” É verdade que grandes ideias nos chegam como um clarão repentino. Às vezes, esses clarões chegam a cegar. No entanto, também é verdade que essas ideias brilhantes são precedidas por um período de gestação, uma etapa interna, turva e completamente necessária.

*Não tenha medo dos erros – eles não existem.*

MILES DAVIS

Falamos muito de nossas ideias e nossos projetos como se fossem filhos. O que não percebemos é que essas criações são como todos os bebês; não podem ser arrancadas prematuramente do útero criativo. Ideias, como estalactites e estalagmites, formam-se na caverna escura do interior da consciência. Formam-se em pingos e gotas, não por tijolos retos e volumosos. Precisamos aprender a esperar que as ideias se formem. Ou, para usar uma metáfora de jardinagem, precisamos aprender a não arrancá-las pela raiz só para ver se estão crescendo.

Ficar diante da página, sem pressa, é uma forma não artística de arte. É brincar. É rabiscar sem compromisso no papel. É assim que as ideias tomam forma, lentamente, até a hora em que estão prontas para ver a luz. Muitas vezes, tentamos empurrar, arrancar, alinhar e controlar nossas ideias em vez de deixá-las crescer de maneira natural. O processo criativo é um processo de entrega, e não de assumir o controle.

*A coisa mais linda que podemos vivenciar é o mistério.*

ALBERT EINSTEIN



## *O que mais surpreende o olhar do que o invisível?*

THEODORE ROETHKE

O mistério está no cerne da criatividade. O mistério é a surpresa. Frequentemente, quando dizemos que queremos ser criativos, na verdade gostaríamos de ser produtivos. Ser criativo é ser produtivo – mas só se cooperarmos com o processo, sem forçá-lo.

Como canais para a criatividade, precisamos confiar na escuridão. Precisamos aprender a nos mover devagarinho em vez de sairmos desembestados como uma locomotiva sobre trilhos em linha reta. Esse tempo ruminando diante da página pode ser muito ameaçador. “Assim nunca vou conseguir ter ideias *de verdade!*”, reclamamos.

Desenvolver uma ideia é bastante parecido com assar pão. Uma ideia precisa crescer. Se você cutucar demais no início ou se abrir a porta do forno a toda hora, a massa sola. Um pão ou um bolo precisam assar durante bastante tempo na escuridão e na segurança do forno. Se você abrir a porta cedo demais, o pão vai desmontar – ou o bolo fica com aquele buraco no meio, por conta de todo o vapor que saiu de dentro da massa rapidamente. Da mesma forma, a criatividade requer uma reticência respeitosa.

A verdade é que as melhores ideias se erguem assim. Deixe-as crescer no escuro e no mistério. Deixe que elas se formem no telhado de sua consciência. Deixe que apareçam na página gota a gota. Se confiarmos nesse lento gotejar, aparentemente aleatório, um dia seremos surpreendidos pelo clarão do “Ah, é exatamente isso!”.

## A IMAGINAÇÃO EM JOGO

Quando pensamos em criatividade, é fácil pensar em *arte* com “A” maiúsculo. Para o nosso objetivo de recuperação, a arte com A maiúsculo é uma letra escarlate, a marca de um condenado. A fim de alimentar nossa criatividade, precisamos de um senso de celebração e até humor. “Arte. Deve ser um dos

namorados da minha irmã.”

Vivemos numa sociedade ambiciosa e muitas vezes é difícil cultivar formas de criatividade que não sirvam diretamente a nós e a nossos objetivos profissionais. A recuperação nos urge a reexaminar suas definições e a expandi-las para incluir o que no passado chamávamos de hobby. A experiência de viver com criatividade sustenta que os hobbies são, na verdade, essenciais para uma vida feliz.

E ainda há um benefício oculto: os hobbies são úteis para o desenvolvimento da criatividade. Muitos deles envolvem uma forma de trabalhar com o cérebro artista que leva a enormes descobertas criativas. Quando os meus alunos de roteiro têm dificuldades de ir além do segundo ato, sugiro que se dediquem a costurar algumas roupas que precisem de conserto. Eles geralmente resistem, ofendidos pela banalidade da tarefa, mas costurar ajuda muito quando é preciso remendar tramas. A jardinagem é outro hobby que costumo passar como tarefa para alunos de criatividade. Quando alguém entra em pânico no meio da ponte para uma vida nova, transferir plantas de potinhos pequenos para outros maiores e melhores literalmente dá mais solo para aquela pessoa, oferecendo-lhe um senso de expansão.

Benefícios espirituais acompanham a prática de um hobby. Há uma entrega à humildade em se fazer algo quase mecanicamente. Quando praticamos um hobby, nos libertamos das demandas do ego e permitimos a experiência de nos unirmos a uma força maior. Esse contato consciente muitas vezes nos dá a perspectiva necessária para resolver difíceis dilemas pessoais ou criativos.

É um paradoxo da recuperação criativa que precisemos ser sérios quanto a nos levar menos a sério. Precisamos aprender a brincar. A criatividade deve ser livre de parâmetros estreitos da arte com “A” maiúsculo e reconhecida como um jogo mais amplo.

Ao trabalhar com as páginas matinais e os encontros com o artista, muitos exemplos esquecidos de nossa criatividade voltam à mente.

- Eu havia me esquecido de todas as pinturas que fiz no ensino médio. Eu

amava pintar os cenários na aula de teatro!

- De repente me lembrei de ter interpretado Antígona – como pude esquecer? Não sei se trabalhei bem, mas lembro que amei fazer a peça.
- Tinha me esquecido de todos os roteiros de comédia que escrevi aos 10 anos. A música de fundo era sempre o “Bolero”, de Ravel, não importava o tema. Eu fazia meus irmãos morrerem de rir lá em casa.
- Eu fazia aulas de sapateado. Sei que não dá para acreditar, olhando para mim hoje em dia, mas eu era muito boa!

Ao escrever nossas páginas – saindo do buraco onde nos enterramos para negar a realidade –, nossas memórias, sonhos e planos criativos sobem todos à superfície. Descobrimos novamente que somos seres criativos. O impulso permanece vivo dentro de nós o tempo todo – sem reconhecimento, sem incentivo, até sem receber nossa aprovação. Move-se sob a superfície de nossa vida, aparecendo em lampejos em nossa torrente de pensamentos, como a grama desponta sob a neve.

*Para mim, uma pintura é como uma história que estimula a imaginação e leva a mente a um lugar repleto de expectativa, excitação, deslumbre e prazer.*

J. P. HUGHSTON

Fomos feitos para criar. Reformamos uma cozinha antiquada, colocamos lacinhos para enfeitar o gato, experimentamos inventar uma receita nova de sopa. A mesma criança que fazia um perfume com um pouco disso e daquilo, metade sabonete líquido e umas pitadas de canela, cresce e compra uma mistura de especiarias para criar uma essência perfumada que vai ficar perfeita para a casa no dia de Natal.

Por mais cinza, controlada e sensata que uma pessoa tente ser, o fogo de seus sonhos não será soterrado. As brasas continuam ali, provocando nossa alma congelada como folhas secas no vento de inverno. Elas não vão se apagar. E dão sempre um jeito de reaparecer. Fazemos um desenho incrível no bloco de anotações durante uma reunião chata. Colocamos um cartão

divertido no mural do escritório. Damos um apelido hilariante para nosso chefe. Plantamos o dobro de flores que precisamos.

Desconfortáveis com nossa vida, ansiamos por mais, desejamos, nos agitamos. Cantamos no carro, desligamos o telefone com raiva, fazemos listas, limpamos armários, arrumamos estantes. Queremos fazer alguma coisa, mas pensamos que precisa ser a *coisa certa, algo importante*.

Nós somos aquilo que é importante, e aquilo que podemos fazer pode ser algo festivo mas pequeno: jogar fora as plantas mortas e as meias desemparelhadas. Ao mesmo tempo que as perdas doem, a esperança nos anima. Trabalhando em nossas páginas matinais, uma nova – e espalhafatosa? – vida começa a tomar forma. Quem comprou aquela azaleia? Por que o repentino gosto pela cor rosa? Será que você está se inspirando na foto que pregou no seu quadro de cortiça?

*A brincadeira é a exaltação do possível.*

MARTIN BUBER

Seus sapatos estão gastos. Você os joga fora. Organiza um bazar com as amigas. Compra um livro raro, investe em lençóis novos. Um amigo estranha e menciona algumas vezes que você está ficando muito diferente. Você tira férias pela primeira vez em anos.

Você ouve as batidas e o tique-taque do relógio. Entra na loja de um museu, inscreve-se num curso de mergulho, comprometendo-se a passar as manhãs de sábado nas profundezas.

Pode estar perdendo a cabeça – ou recuperando a alma. A vida deve ser um encontro com o artista. É para isso que fomos criados.

## VELOCIDADE DE ESCAPE

Minha amiga Michele tem uma teoria criada a partir de suas muitas e complicadas experiências românticas: “Quando você está prestes a partir, *eles*

*sabem.”*

A mesma teoria se aplica à recuperação criativa. Isso ocorre quando você alcança o que Michele chama de *velocidade de escape*. Em suas palavras: “Há o momento para decolar, como uma nave espacial da Nasa. Você está se preparando quando, de repente, *bum*, você impõe o Teste a si mesma.”

“O Teste?”

“Sim, o Teste. Por exemplo, você está noiva do homem ideal, aquele que a trata bem, aí o canalha do seu ex fica sabendo e telefona.”

“Ah...”

“O truque é evitar o Teste. A gente atrai para si aquele teste que é o mais difícil.”

Advogada de profissão e escritora por vocação e temperamento, Michele adora teorias conspiratórias, que ela descreve em detalhes sinistros.

“Pense bem. Você está pronta para fazer uma viagem de trabalho muito importante quando, de repente, seu marido precisa urgentemente de você. Ou você está prestes a deixar o emprego que detesta e seu chefe terrível do nada lhe dá o primeiro aumento depois de cinco anos... Não se deixe enganar. Não se deixe enganar.”

Ouvindo Michele falar, tenho certeza de que os anos que ela passou trabalhando nos tribunais a ajudaram a se manter em forma como pessoa criativa. Ao menos, ela não seria enganada facilmente. Mas será que somos mesmo testados da maneira sinistra que ela sugeriu? Pensei em tudo que ela me falou e concluí que sim.

Pensei em todas as vezes em que fui enganada. Teve o agente que conseguiu desfazer contratos praticamente fechados por mim, mas depois pediu desculpas com tanta gentileza... E a editora que pediu para eu reescrever meu texto tanto que só restou uma papa insossa, mas que sempre dizia que eu era uma escritora brilhante, sua maior estrela.

Os elogios podem ser fatais para diminuir a sua velocidade de escape. Dinheiro também. Mais sinistro que esses dois é o impacto de uma dúvida bem colocada, principalmente aquela que vem com um “Estou perguntando para o seu bem, você tem certeza de que quer isso mesmo?” – e na voz de uma pessoa muito próxima e amada.

Como criativos em recuperação, muitos descobrem que, sempre que a nossa carreira começa a esquentar, procuramos justamente aquela pessoa que vai nos jogar um balde de água fria. Demonstramos todo o nosso entusiasmo para aquele amigo mais cético – ligamos para ele, ou ele nos liga. Esse é o Teste.

Nosso artista é uma criança e, quando ela está assustada, seu impulso é chamar a mamãe. Infelizmente, existem muitas mamães pessimistas – ou um exército de amigos ou parentes que cumprem esse mesmo papel – sempre colocando em dúvida nossos sonhos e planos. O segredo é não deixá-los fazer isso conosco. Como? *Feche a boca. Não conte nada. Não mostre o ouro.* Lembre-se sempre: a primeira regra da mágica é a autocontenção. Segure a sua intenção dentro de si, aumentando seu poder. Só então você será capaz de manifestar o que deseja.

A fim de atingir a velocidade de escape, precisamos tomar decisões sozinhos, movendo-nos silenciosamente entre os que sempre duvidam; devemos contar nossos planos apenas aos nossos aliados e saber exatamente quem são eles.

Faça uma lista: esses amigos irão me apoiar. Faça outra lista: esses amigos não irão me apoiar. Dê nome aos bois: são pessoas que me jogam um balde de água fria. Procure quem faz o contrário e o acolhe com o calor de toalhas secas. Não tolere ninguém que jogar um balde de água fria em cima de você. Esqueça as boas intenções. Esqueça que eles não queriam magoá-lo. Fuja deles. A velocidade de escape requer a espada de aço da vontade e o escudo da determinação.

“Eles tentarão pegá-la. Não se esqueça disso”, alerta Michele. “Estabeleça seus objetivos e suas barreiras.”

Eu acrescentaria: mantenha o foco no que você quer e não deixe que o ogro aparecendo no horizonte desvie a sua rota.

## TAREFAS

1. Escreva todo tipo de resistência, raivas e medos que você possa ter sobre continuar nessa recuperação. Todo mundo sente.
2. Reflita sobre as áreas em que você costuma procrastinar no momento. O que está ganhando por esperar? Procure os medos ocultos. Faça uma lista no papel.
3. Dê uma olhada no que você escreveu na Semana 1 sobre as Crenças Negativas. Ria. Sim, as criaturas horripilantes ainda estão lá. Repare em seu progresso até aqui. Leia as Afirmações Criativas. Escreva algumas afirmações sobre a sua criatividade continuada ao chegar ao final do curso.
4. Costure o que precisa de remendo.
5. Mude plantas em agonia para um pote maior, com solo mais novo.
6. Escolha um jarro Deus. O quê? Um jarro, uma caixa, um vaso, um pote. Alguma coisa onde colocar seus medos, ressentimentos, esperanças e preocupações.
7. Use o seu jarro Deus. Comece com a lista de medos do item 1 acima. Quando estiver preocupado, lembre-se de que está tudo dentro do jarro – “Deus está tomando conta”. Em seguida, dê o próximo passo, entre em ação.
8. Agora, pense no *como*: Honestamente, o que você mais gostaria de criar? De mente aberta, quais os caminhos mais inusitados por onde ousaria se aventurar? De que fachadas está disposto a abrir mão para ir atrás de seu sonho?
9. Liste cinco pessoas com quem pode conversar sobre seus sonhos e por quem se sente apoiado para sonhar e então planejar.
10. Releia este livro. Compartilhe-o com um amigo. Lembre-se de que o milagre é um artista compartilhando com outro. Confie em Deus. Confie em si mesmo.

Boa sorte e que Deus o abençoe!

CHECAGEM

1. Quantas vezes você escreveu as páginas matinais essa semana? Você já as aceita como prática espiritual permanente? Como foi a experiência?
2. Você teve seu encontro com o artista essa semana? Vai se permitir continuar esses encontros de forma permanente de hoje em diante? O que você fez? Como se sentiu?
3. Você vivenciou alguma sincronicidade essa semana? O que foi?
4. Aconteceu alguma coisa essa semana que você considerou significativa para sua recuperação? Descreva.

Como um criativo em recuperação, você já investiu muitas horas em sua jornada nos últimos três meses, mudando rapidamente à medida que foi progredindo. Para que sua recuperação continue, você precisa se comprometer a fazer mais planos criativos. O contrato a seguir irá ajudá-lo a realizar esses planos.

*Ninguém descobre novos territórios sem consentir em perder  
de vista a terra firme por um longo tempo.*

ANDRÉ GIDE

### **CONTRATO DE CRIATIVIDADE**

Meu nome é \_\_\_\_\_. Sou uma pessoa criativa em recuperação. Para ampliar meu crescimento e minha alegria, eu me comprometo a cumprir os seguintes planos para nutrir a minha alma de artista:

As páginas matinais têm sido parte importante desse processo de me alimentar e me descobrir. Eu, \_\_\_\_\_, por meio deste, comprometo-me a continuar escrevendo-as durante os próximos três meses.

Os encontros com o artista foram fundamentais para aumentar meu amor-próprio e aprofundar minha alegria de viver. Eu,

\_\_\_\_\_, comprometo-me a continuar meus encontros semanais com o artista, para cuidar bem de mim mesmo, por mais três meses.

Ao seguir o Caminho do Artista e curar o meu artista interior, descobri que tenho vários interesses criativos. Embora pretenda desenvolver muitos deles, meu compromisso específico para os próximos três meses é me permitir explorar mais profundamente \_\_\_\_\_.

Meu compromisso concreto com um plano de ação é essencial no desenvolvimento e cuidado com o meu artista. Nos próximos três meses, meu plano de ação criativa é \_\_\_\_\_.

Eu escolhi \_\_\_\_\_ para ser meu parceiro criativo, com quem irei conversar ao menos uma vez por semana para conferir se estou mantendo meus compromissos.

Confirmo que mantereí os compromissos acima e os iniciarei a partir de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
(Assinatura)

\_\_\_\_\_  
(Data)

# Epílogo

## *O caminho do artista*

Desejei terminar este livro com um floreio final, um último estalo da imaginação para dar a minha assinatura. Achei que era apenas uma vaidadezinha inócua – até que lembrei quantas vezes eu estava admirando uma pintura e acabei me distraindo pela assinatura extravagante do pintor. Então, não farei floreio algum.

A verdade é que este livro deveria acabar com a imagem de outro livro. Se não me falha a memória, uma das primeiras edições de *A montanha dos sete patamares*, de Thomas Merton, tinha na capa a ilustração de uma montanha – a de sete patamares, sem dúvida.

Talvez tivesse, talvez não. Eu li o livro muitos anos atrás, quando era uma menina precoce de 12 anos. A imagem que me vem à mente agora é a de uma montanha com a proporção do Himalaia e um caminho que vai subindo até o topo. Essa espiral é como imagino o Caminho do Artista. Ao subir a montanha, damos voltas, vemos as mesmas paisagens diversas vezes, de altitudes diferentes. “Já estive aqui antes”, pensamos, quando passamos por uma fase de seca.

*Finalmente descobri a fonte de todo movimento, a unidade de onde  
nascem todas as diversidades de movimento.*

ISADORA DUNCAN



*A criação é apenas a projeção, em alguma forma, de algo que já existe.*

SHRIMAD BHAGAVATAM

E, de certa forma, é verdade. A estrada nunca é reta. O crescimento é um processo em espiral, que dá voltas e se repete, se reavaliando e se recuperando. Como artistas, nosso progresso é muitas vezes dificultado por um terreno pedregoso e íngreme, ou por tempestades. Uma neblina pode esconder a distância que já cobrimos ou o progresso que já fizemos em direção a nosso objetivo. Embora uma paisagem maravilhosa possa nos agraciar de vez em quando, o ideal é prosseguir, um passo de cada vez, concentrando-se na trilha sob nossos pés tanto quanto nas alturas que ainda nos desafiam.

O Caminho do Artista é uma jornada espiritual, uma peregrinação de volta para a casa da sua alma. Como todas as grandes jornadas, existem perigos na trilha, alguns dos quais tentei enumerar neste livro. Como todo peregrino, nós que estamos no Caminho do Artista teremos muitas oportunidades de encontrar companheiros de viagem – alguns deles, invisíveis. Aquilo que chamo de ordens de marcha pode ser sentido por outras pessoas como uma voz interior bem baixinha ou uma simples intuição. O importante é que você irá ouvir alguma coisa se parar para escutar. Mantenha sua alma alerta para receber essa orientação.

Quando Mark Bryan começou a insistir para que eu escrevesse este livro, ele tinha acabado de assistir a um filme sobre o Tibete, chamado *O ladrão de cavalos* (1985). Foi um filme marcante para ele, um clássico da escola de Pequim que desde então tentamos encontrar, sem sucesso, em muitas locadoras e arquivos de cinema chinês. Mark me falou sobre a imagem central do filme: outra montanha, uma jornada em oração profunda escalando até o topo, de joelhos, andando, deitando-se, erguendo-se e repetindo tudo.

No filme, essa jornada era uma reparação que o ladrão e sua mulher tinham que fazer devido ao prejuízo que causaram à sua tribo, desonrando-a com os seus roubos. Ao conhecer essa história, comecei a pensar, então, que a montanha que vejo como o Caminho da Artista também poderia ser escalada num espírito de reparação – não a outros, mas a nós mesmos.

## **PALAVRAS PARA DESCREVER**

Eu queria poder pegar a linguagem  
e dobrá-la como se fossem panos úmidos e frios.

Eu colocaria palavras na sua testa.

Envolveria seus pulsos com elas.

“Pronto, está tudo bem”, minhas palavras diriam,  
ou algo ainda mais reconfortante.

Eu pediria que murmurassem:

“Quietinho, shhhh... Pode dormir agora.”

Eu pediria que o abraçassem a noite toda.

Eu queria poder pegar a linguagem  
E colocá-la como compressas para aliviar  
onde a febre queima e estoura em bolhas,  
onde a febre vira você contra si mesmo.

Eu queria pegar a linguagem  
e curar as palavras que foram as feridas  
que você não sabe nomear.

J. C.

# Perguntas e respostas sobre

## *O caminho do artista*

Embora a recuperação criativa seja um processo altamente individual, existem temas recorrentes e perguntas que costumamos ouvir repetidas vezes. Na esperança de responder ao menos a algumas de suas perguntas, incluímos as mais frequentes aqui.

### PERGUNTAS E RESPOSTAS

**P:** *A verdadeira criatividade é um atributo de apenas uma pequena parcela da população?*

**R:** Não, de jeito nenhum. Todos nós somos criativos. A criatividade é uma força natural de vida que todos nós vivenciamos de uma forma ou de outra. Assim como o sangue é parte do nosso corpo físico, e não algo que devemos inventar, a criatividade é parte de nós, e todos podem explorar as energias criativas maiores do Universo, bebendo daquele poço espiritual poderoso para ampliar sua criatividade individual.

Em nossa cultura, tendemos a definir a criatividade de forma estreita demais e a pensar nela em termos elitistas, como algo que pertence a uma pequena tribo de escolhidos como “artistas de verdade”. Na realidade, tudo que fazemos requer escolhas criativas, embora raramente se reconheça esse fato. A maneira como nos vestimos, decoramos nossa casa, fazemos nosso trabalho, os filmes a que assistimos e até as pessoas com quem nos envolvemos – tudo isso são expressões de nossa criatividade. São crenças errôneas, a mitologia cultural sobre artistas – “Artistas não têm grana, são loucos, promíscuos, egocêntricos, solteiros ou sustentados pelos pais” –, que

nos levam a abandonar nossos sonhos. Esses mitos em geral envolvem questões de dinheiro, tempo e os desejos de outras pessoas sobre o que nós devemos nos tornar. Ao nos livrarmos desses bloqueios, conseguiremos nos tornar mais criativos.

**P:** *Seguindo este programa, eu posso esperar que resultados significativos comecem a surgir de imediato?*

**R:** Sim e não. Embora mudanças significativas ocorram durante essas 12 semanas, os resultados mais importantes serão vistos quando as ferramentas do Caminho do Artista se tornarem ferramentas para a sua vida. As mudanças num período de dois a três anos parecerão milagrosas: cineastas bloqueados conseguirão filmar um curta-metragem, depois mais outro e depois um longa; escritores bloqueados começarão com ensaios, críticas e artigos até passarem para livros e peças de teatro. Se as ferramentas básicas como as páginas matinais e os encontros com o artista forem mantidas com cuidado, você pode esperar mudanças fundamentais na sua vida.

**P:** *Que fatores impedem as pessoas de serem criativas?*

**R:** Condicionamento. A família, os amigos e os educadores podem nos desencorajar de seguir uma carreira artística. Existe o mito de que artistas são “diferentes”, e essa diferença inspira medo. Se tivermos percepções negativas sobre o que é ser artista, nós nos sentiremos menos inclinados a fazer o trabalho necessário para seguir a nossa arte. Socialmente, a energia criativa bloqueada se manifesta em comportamentos autodestrutivos. Muitas pessoas que cometem esses tipos de autossabotagem, viciando-se em bebida, drogas, sexo ou trabalho, são na verdade reféns do lado sombrio da força criativa. Mas ao retomarmos nossa arte, essas expressões negativas costumam diminuir.

**P:** *Como este livro libera as pessoas para serem mais criativas?*

**R:** O objetivo – e efeito – principal de *O caminho do artista* é colocar as pessoas em contato com o poder de sua criatividade interior. O livro libera as

peessoas para serem mais criativas de muitas maneiras diferentes: primeiro, ajudando a dismantelar mitos negativos sobre artistas. Em segundo lugar, ajudando as pessoas a descobrirem sua força criativa e a acessá-la e expressá-la mais livremente. Em terceiro, tornando as pessoas mais conscientes em relação a seus comportamentos autodestrutivos, para que elas vejam com clareza quais são os impedimentos específicos em seu caminho individual. Por fim, o livro ajuda a identificar e celebrar seus desejos e sonhos e a fazer planos para realizá-los. Ensina as pessoas a apoiar e nutrir a si mesmas, assim como encontrar outros que irão lhes dar força para tornar seus sonhos realidade.

**P:** *Um dos temas centrais de O caminho do artista é a conexão entre criatividade e espiritualidade. Como elas estão interligadas?*

**R:** A criatividade é uma força espiritual, a força que através da verde haste impele a flor, como Dylan Thomas definiu. É a mesma urgência que nos impele a criar. Há uma vontade central de criar que é parte de nossa herança e de nosso potencial como seres humanos. Como a criação é sempre um ato de fé – e fé é uma questão espiritual –, a criatividade também é espiritual. Ao tentar atingir o melhor de nós mesmos, nosso ser espiritual, não há outra alternativa senão nos tornarmos mais conscientes, mais ativos e mais criativos.

**P:** *Fale sobre os dois exercícios centrais no livro: as páginas matinais e os encontros com o artista.*

**R:** As páginas matinais são três páginas escritas à mão com o que nos vem à cabeça, em livre associação, todo dia pela manhã. Você não deve pensar nelas como uma forma de “arte”, mas sim como forma ativa de meditação para ocidentais. Nas páginas matinais, declaramos ao mundo – e a nós mesmos – do que gostamos, do que não gostamos, o que desejamos, o que esperamos, do que nos arrependemos e o que planejamos.

Por outro lado, os encontros com o artista são momentos de receptividade, horas solitárias planejadas com atividades prazerosas com o

intuito de nutrir a consciência criativa. Ao aliar essas duas ferramentas, nós montamos um aparelho de radiotransmissor e recepção. As páginas matinais notificam e clareiam – enviam sinais ao vazio – e a solidão dos encontros com o artista permite que a resposta desses sinais seja recebida.

As páginas matinais e os encontros com o artista devem ser vivenciados para serem mais bem compreendidos, assim como ler um livro sobre corrida não é a mesma coisa que calçar um par de tênis e sair para a sua pista predileta. Mapa não é território, e, sem pontos de referência a partir de sua experiência, você não tem como estimar o que as páginas matinais e os encontros com o artista podem fazer especificamente por você.

**P:** *O caminho do artista é um programa de 12 semanas que requer um comprometimento diário. Quanto tempo preciso dedicar a isso por dia e o que conseguirei realizar nessas 12 semanas?*

**R:** É um compromisso de meia hora a uma hora por dia. Uma das coisas mais importantes que aprendemos durante essas 12 semanas é parar de exigir perfeição e passar a ter uma nova perspectiva, mudando o foco do produto final para o processo.

Os participantes entram no programa com certas expectativas e noções preconcebidas sobre o que irá acontecer e o que irão aprender no curso. Mas com frequência, assim como acontece numa boa crônica, eles se surpreendem bastante e ficam muito felizes ao descobrirem algo totalmente diferente do que esperavam. Portanto, prever o que alguém irá aprender durante o programa seria minar o princípio a partir do qual foi criado. O aprendizado é através da experiência e os resultados são algo a ser descoberto, e não explicado.

**P:** *O que posso fazer para superar minhas dúvidas sobre ser ou não um bom artista?*

**R:** O importante não é *superar* suas dúvidas sobre ser um artista bom, e sim continuar trabalhando em sua arte mesmo se as dúvidas surgirem. Muitos acreditam que “verdadeiros artistas” não duvidam de si mesmos. O

fato é que são pessoas que aprenderam a viver com dúvidas e a mergulhar em seu trabalho mesmo assim. Os exercícios no livro irão ajudá-lo a desmontar o seu hipercrítico Censor interno e o perfeccionismo. Você irá aprender que parte de ser totalmente criativo significa se permitir um dia em que o trabalho não dá certo. Como o Caminho do Artista foca mais o processo do que o produto, você irá aprender a valorizar seus “erros” como parte do aprendizado.

**P:** *Por que os artistas costumam deixar as coisas para depois? Qual o motivo dessa procrastinação?*

**R:** Artistas deixam as coisas para depois por medo, ou porque ficam esperando chegar a vontade, a inspiração, o estado de espírito ou o humor para trabalhar em sua criação. *O caminho do artista* irá ensinar-lhe a separar vontade de produtividade. E também irá ensinar-lhe a valorizar mais o entusiasmo e o amor por si mesmo no lugar da mera disciplina automática.

**P:** *Como posso expandir minha habilidade de gerar novas ideias?*

**R:** Aprenda a minimizar seu crítico interno, o Censor. Embora você possa não chegar ao ponto de demitir seu crítico, conseguirá aprender a ignorar aquela voz negativa. Quando usamos as páginas matinais e os encontros com o artista – especificamente criados para nos colocar em contato com nosso ser intuitivo, não linear –, nós expandimos nossa habilidade de gerar novas ideias. Ao reduzir a estática, a interferência causada por velhos hábitos e bloqueios, e ao se tornar mais claro e capaz de escutar, você se tornará mais receptivo à criatividade e à sua chegada às vezes sutil em sua consciência.

**P:** *Qual é a percepção errônea mais comum das pessoas em relação à criatividade?*

**R:** A ideia de que teríamos que abandonar nossa vida atual a fim de perseguir nossos sonhos. É mais fácil usar emprego, família, situação financeira e obrigações na nossa agenda como forma de nos manter “a salvo” da ansiedade causada por sair da rotina de acomodação e mergulhar no

processo criativo. Quando deixamos nossa criatividade ser esmagada dessa maneira, nos negamos uma enorme alegria. A forma mais eficaz de confrontar esses bloqueios é criar grupos criativos integrados à vida que já estamos levando. Veja a seguir um guia para formar grupos criativos.

## Guia para grupos criativos

Quando *O caminho do artista* foi publicado pela primeira vez, expressei o desejo de que o livro estimulasse o aparecimento de grupos. Imaginei-os como círculos de colegas – “aglomerações de criativos” – onde as pessoas serviriam de espelho umas para as outras, unidas pelo objetivo de desbloquear sua criatividade. Na minha visão, tais grupos seriam gratuitos e poderiam ser iniciados por qualquer pessoa, usando o livro como guia. Muitos círculos realmente foram criados e continuam a se formar. Esse apoio de artista para artista, de coração para coração, é a essência de *O caminho do artista* e de outro livro meu, *Criatividade: a mina de ouro*.

Não me surpreendi ao ver que muitos terapeutas, faculdades comunitárias, centros espirituais, universidades e professores começaram a organizar turmas do Caminho do Artista cobrando uma taxa de inscrição. Tinham líderes em vez de serem simplesmente grupos de pessoas iguais. Se eles aderiram aos princípios espirituais de recuperação artística e ensinaram as pessoas a usar as ferramentas do livro, a iniciativa foi válida. Mas qualquer grupo que comece com um líder deveria rapidamente se tornar autônomo e se transformar num coletivo gratuito de colegas artistas.

Não há professores “certificados” no Caminho do Artista. Escolhi não transformar o programa em franquia, mas sim oferecê-lo como um presente, de graça. Acredito que a melhor recuperação criativa possível se dá num processo coletivo não hierárquico, em que as pessoas estão de igual para igual. É assim que esse aprendizado se diferencia de modelos acadêmicos e terapêuticos. Qualquer profissional que utilize *O caminho do artista* precisa

entender que o objetivo final é abrir caminho para grupos criativos de artistas autônomos. A orientação de um guia pode servir como uma espécie de ponte para esse fim.

Nos meus anos de ensino e viagens, muitas vezes observei resultados excelentes em grupos de colegas artistas. Ocasionalmente, encontrei situações nas quais o conteúdo foi modificado de forma indevida. Sempre que há uma ênfase equivocada em “análise” – intelectual ou terapêutica – há o risco de se prejudicar o desenvolvimento da criatividade. Frequentemente, o que poderia ser interpretado como “neurose” ou algum problema antigo e profundo não passa de uma resistência criativa.

*O caminho do artista e Criatividade: a mina de ouro*, além de todos os meus outros livros “de lições”, devem ser vividos na prática. Sua intenção é ensinar as pessoas a processar e transformar sua vida por meio de atos de criatividade. Os livros, assim como *todos* os grupos criativos, devem ser experimentados por ações criativas e não se resumem à teoria. Como artista, eu sei disso. *O caminho do artista* e outros livros meus são resultado de trinta anos de prática.

Minha crença e minha experiência como professora demonstram que todos nós somos saudáveis o bastante para praticar a criatividade. Não é uma empreitada perigosa, exigindo instrutores treinados. É o nosso direito nato como seres humanos e algo que podemos fazer de forma gentil e coletiva. A criatividade é como o ato de respirar – dicas podem ajudar, mas nós mesmos realizamos o processo. Grupos criativos, onde nos reunimos como colegas para desenvolver nossa força, são mais bem definidos como congregações tribais, em que seres criativos se erguem, celebram e atualizam o poder que corre através de todos nós.

## ORIENTAÇÕES

1. *Use um processo de 12 semanas com uma reunião semanal de duas ou três horas.* As páginas matinais e os encontros com o artista são

obrigatórios para todos, inclusive para os facilitadores. Os exercícios são feitos na mesma ordem do livro, e todos, inclusive o facilitador, respondem às perguntas e depois compartilham as respostas em grupos de trabalho de quatro pessoas, um capítulo por semana. Não compartilhem suas páginas matinais com o grupo ou com mais ninguém. Não releiam suas páginas matinais até o final do curso, quando farão isso a pedido do facilitador ou de sua orientação interior.

2. *Evitem aqueles que assumem o papel de guru.* Se existe algum emissário, é o trabalho em si, como um coletivo composto de todos os que fazem o curso, em casa ou em outro lugar. Cada um é igualmente parte do coletivo, sem que ninguém seja mais do que outros. Embora possa haver “professores”, ou melhor, facilitadores em quem se confia como um guia nessa jornada de 12 semanas, esses facilitadores precisam estar preparados para compartilhar seu material e assumir seus riscos criativos. Há uma dialética, mais do que um monólogo – um processo de grupo igualitário, e não hierárquico.
3. *Escutem.* Todos nós obtemos o que precisamos do processo em grupo ao compartilhar nosso material e ao escutar os outros. Não precisamos fazer comentários sobre o que outra pessoa está mostrando, a fim de ajudá-la. Devemos nos conter para não tentar “consertar” ninguém. Cada grupo deve criar, em cooperação criativa, uma música sobre a recuperação artística. A música de cada grupo é única – como a de um clã de baleias, iniciando e ecoando para estabelecer sua posição. Ao escutar, observe em volta do círculo sem comentar indevidamente. O círculo, como formato, é muito importante. Nós devemos testemunhar, e não controlar, uns aos outros. Ao compartilhar nossas respostas aos exercícios, subgrupos de quatro dentro dos grupos maiores são importantes: cinco ou mais pessoas tendem a alongar demais o processo; grupos de três não geram um número suficiente de experiências contrastantes. Obviamente, nem todos os grupos podem ser divididos igualmente em subgrupos de quatro. Procurem fazer isso sempre que possível.
4. *Respeitem uns aos outros.* Assegurem que o respeito e a compaixão sejam

dados igualmente a todos os membros. Cada um deve ser capaz de falar sobre suas feridas e seus sonhos. Ninguém deve ser “consertado” por outro membro do grupo. Isso é um processo interno profundo e poderoso. Não existe uma única forma certa de agir. O amor é importante. Seja gentil consigo mesmo e com os outros.

5. *Esperem mudanças na configuração do grupo.* Muitas pessoas irão – e outras não – completar o processo de 12 semanas. Muitas vezes, há um período de rebeldia ou de ociosidade após as 12 semanas, com as pessoas retornando à sua disciplina mais tarde. Quando isso ocorre, elas continuam a sentir o processo se desdobrando dentro de si por um ano ou por vários anos depois. Muitos grupos têm a tendência de se afastar entre a oitava e a décima semanas (meia-volta no caminho criativo) devido aos sentimentos de perda associados ao final do trabalho. Encarem a verdade como grupo; isso pode ajudá-los a permanecer juntos.
6. *Mantenham a autonomia.* Não é possível controlar seu processo pessoal, quanto mais o dos outros. Vocês irão querer se rebelar de vez em quando – recusando-se por vezes a fazer as páginas matinais e tarefas de alguns capítulos. Essas recaídas são normais. Não é possível cumprir todo o processo de forma perfeita, portanto relaxem, sejam gentis e se preparem. Mesmo quando parece que nada está acontecendo, as mudanças acontecem em alta velocidade. É um aprofundamento em sua intuição, em sua alma criativa. A estrutura do curso os ajuda a atravessar com segurança a ponte para novos níveis de consciência espiritual criativa.
7. *Amem a si próprios.* Se o facilitador lhes parecer ruim ou inadequado, mudem para outro grupo ou iniciem o próprio grupo. Continuamente busquem seu guia interior em vez de uma orientação externa. Vocês estão procurando formar uma relação de artista para artista com o Grande Criador. Mantenham-se longe de gurus. Vocês têm suas respostas dentro de si mesmos.

*Algumas palavras para terapeutas, professores, orientadores em grupos de*

*escritores e outros líderes de grupos do Caminho do Artista:* Obrigada pelo trabalho maravilhoso. Embora eu saiba que muitos de vocês estão usando *O caminho do artista* em seus grupos, espero que também aproveitem para explorar os próprios interesses, usando o meu guia em seu processo pessoal. Eu os encorajo a seguir sua visão criativa, a fim de encontrar seu Verdadeiro Norte. Vocês irão descobrir que o processo de facilitação dos grupos continuará sua experiência de crescimento individual.

Não posso enfatizar o bastante que a fama e o reconhecimento de *O caminho do artista* não devem ser usados de formas substancialmente divergentes das técnicas definidas no livro. Testei as ferramentas durante uma década e meia a fim de me certificar de que eram adequadas. Peço que evitem se apresentar publicamente como “experts” no Caminho do Artista, embora possam usar o livro em sua prática. Peço que se lembrem de que a sabedoria de *O caminho do artista* é uma experiência coletiva, e não hierárquica. Já soube de violações desse princípio, como, por exemplo, um líder exigindo que as páginas matinais fossem lidas diante do grupo. Isso vai contra o espírito do livro. Grupos facilitados devem evoluir para coletivos livres em que os membros se tratam de igual para igual.

*Algumas palavras para quem faz terapia:* Lembre-se de que o livro em si permanece como a fonte primária dos ensinamentos do Caminho do Artista e que sua interpretação e seu trabalho com as ferramentas são essenciais para você em sua recuperação. O trabalho é só seu; não é algo feito sob a influência de um professor mágico. Por favor, “assuma” a responsabilidade por sua recuperação.

*Muito obrigada.* Fico feliz em saber que o livro e seus ensinamentos estão sendo usados em tantos contextos diferentes (universidades, clínicas terapêuticas e grupos de artistas). Mais uma vez, gostaria de lembrá-los de que é importante manter o espírito do livro assim como foi escrito. Sempre é possível voltar ao livro como referência principal. Esta é uma jornada individual que pode ser facilitada pelo trabalho em grupo. Se não puder encontrar ou iniciar um grupo, considere você e o seu livro como o seu grupo!

*Passe o livro adiante.* Para aqueles que formam grupos de artistas, não é

necessário fazer disso uma empreitada lucrativa, nem para mim, nem para vocês. Se você segue a prática espiritual de passar um favor adiante, recomendo que compre o livro e depois empreste-o ou presenteie um amigo.

# Apêndice

## *Formando um círculo sagrado*

Quando eu era pequena, um dos meus heróis favoritos era Johnny Appleseed. Eu amava a ideia de um andarilho que viajava pela América plantando macieiras por onde passava. Minha esperança é que este livro também crie um desabrochar, que artistas e círculos de artistas comecem a florescer. Como acredito que isso irá acontecer, escrevi o texto a seguir para ser usado pelas pessoas ao formarem seus círculos de artistas. Na minha experiência de professora, uma atmosfera de segurança e confiança é essencial para o crescimento criativo. E descobri que as diretrizes a seguir são úteis para estabelecer essa atmosfera.

### O CÍRCULO SAGRADO

A arte é um ato da alma, e não do intelecto. Quando lidamos com os sonhos das pessoas – suas visões, na verdade – estamos na esfera do sagrado. Estamos envolvidos por forças e energias maiores que nós mesmos. Estamos engajados numa transação sagrada sobre a qual pouco sabemos: a sombra, não o formato.

Por essas razões, é obrigatório que qualquer reunião de artistas seja no espírito de uma confiança sagrada. Nós invocamos o Grande Criador quando invocamos nossa criatividade, e essa força criativa tem o poder de alterar vidas, cumprir destinos e realizar nossos sonhos.

Nas nossas vidas humanas, somos muitas vezes impacientes, mal-humorados e grosseiros. Temos dificuldade de tratar as pessoas mais próximas com o amor que realmente sentimos por elas. Apesar disso, continuam ao nosso lado por conta do sentido mais amplo e mais elevado de família, honrado mesmo quando explodimos. Esse é o compromisso deles.

Como artistas, pertencemos a uma tribo antiga e sagrada. Somos os portadores da verdade de que o espírito atravessa todos nós. Quando lidamos uns com os outros, não estamos lidando meramente com personalidades humanas, mas também com milhares de ideias, visões, histórias, poemas, músicas, esculturas, fatos artísticos ainda não vistos, mas que lotam o templo da consciência, esperando a sua vez de nascer.

Somos como parceiros dos sonhos uns dos outros. Não podemos vivenciar o parto no lugar do outro, mas podemos apoiar o trabalho que cada um precisa fazer para dar à luz sua arte e cultivá-la até o seu amadurecimento.

É por todas essas razões que o Círculo Sagrado deve existir em qualquer lugar de criação. É esse anel protetor, esse território para a alma, que nos anima no mais alto grau. Ao desenhar e reconhecer o Círculo Sagrado, declaramos que os princípios estão acima das personalidades. Convidamos um espírito de serviço em nome do bem maior e uma fé na realização de nosso bem junto de nossos companheiros.

A inveja, as fofocas e as críticas não têm lugar em nosso meio, nem a grosseria, a hostilidade, o sarcasmo ou a competição por uma posição de destaque. Essas atitudes podem ser toleradas no mundo lá fora, mas não condizem com nosso meio.

O sucesso ocorre em grupos. Desenhar um Círculo Sagrado cria uma esfera de segurança e um centro de atração de coisas boas para os participantes. Ao preencher esse círculo com fé, nós atraímos o melhor. Atraímos pessoas de que precisamos. Atraímos as dádivas de que mais necessitamos.

O Círculo Sagrado é baseado em respeito e confiança. A imagem é a de um jardim. Cada planta tem seu nome e seu lugar. Não há uma flor que anule a necessidade da existência da outra. Cada uma tem sua beleza única e insubstituível.

Usemos mãos gentis nessa jardinagem. Não arranquemos as raízes das ideias de alguém antes que elas tenham tempo de florescer. Sejam pacientes com o processo de crescimento, hibernação, os ciclos, a fruição e o replantio. Nunca devemos ter pressa em julgar, nem ser imprudentes em exigir um crescimento que não seja natural. Deixemos que exista sempre um lugar para a criança artista tentar, tropeçar, falhar e tentar de novo. Lembremos que, no mundo natural, toda perda tem seu significado. O mesmo acontece conosco. Se for utilizado da forma certa, o fracasso criativo pode ser o composto que nutre o sucesso criativo da próxima estação. Lembre-se, estamos nessa jornada para o longo prazo, tendo que aguardar o amadurecimento e a colheita, sem atalhos.

A arte é um ato da alma: nossa comunidade é espiritual.

Sou artista profissional há mais de 25 anos e, nos últimos quinze, dei aulas sobre recuperação criativa. Nesse tempo, tive ampla oportunidade de testemunhar o que significa a falta de apoio criativo e o que significa para o artista encontrar suporte. Frequentemente, é a diferença entre sucesso e fracasso, entre esperança e desespero.

Estamos falando aqui do poder que há em se romper um isolamento. Como em qualquer processo de recuperação, esse é um primeiro passo potente. A recuperação criativa, como qualquer outra, pode ser facilitada pela companhia de pessoas que estão no mesmo barco. Para se recuperar de algo, grupos de 12 passos parecem funcionar especialmente bem. Para se recuperar para algo, grupos criativos demonstram resultados notáveis.

Quando me perguntam o que considero como o fator mais importante para a produtividade constante de um artista, sei que devo dizer algo como “solidão” ou “independência financeira” ou “alguém que ajude a cuidar dos filhos”. Todas essas coisas são ótimas e muito se falou a respeito, mas o que acho melhor e mais importante que tudo isso é o que chamo de “espelho confiante”.

Em termos simples, o espelho confiante é um amigo da sua arte – alguém que acredita em você e em sua criatividade. Como artistas, nós podemos formar conscientemente o que chamo de aglomerações criativas – um Círculo Sagrado de espelhos confiantes para elevar exponencialmente o crescimento

uns dos outros, para espelhar um “sim” à criatividade de cada um.

Na minha experiência, vi que podemos nos beneficiar demais do apoio de outros que compartilhem dos nossos sonhos de viver uma vida mais plena. Sugiro formar um grupo semanal que trabalhe junto nos exercícios do livro, compartilhando e comparando as respostas. Muitas vezes, a descoberta de uma pessoa pode desencadear a de outras.

Lembre-se, vivemos numa cultura que é tóxica para a arte. Um número impressionante de mitos danosos sobre artistas é difundido na sociedade. Além de supostamente sermos falidos, irresponsáveis, viciados em drogas e malucos, artistas também são considerados egoístas, fora da realidade, megalomaníacos, tirânicos, depressivos e, acima de tudo, pessoas que “querem ficar sozinhas”.

No mínimo, temos certeza de que ficaremos assim.

Pergunte a iniciantes por que sentem medo de se aprofundar em sua criatividade e eles lhe dirão: “Não tenho certeza se quero passar o resto da vida sozinho.”

Nos Estados Unidos, parecemos confundir artistas com caubóis. Vemos artistas como personagens solitários, fechados e determinados, sempre de partida, cavalgando em direção ao pôr do sol para fazer o que querem – sozinhos. Essa analogia é um engodo. A maioria dos artistas adora companhia. O nosso segredo é que artistas gostam de outros artistas.

Artistas costumam ajudar uns aos outros. Sempre foi assim, embora a mitologia tente nos convencer do contrário. A verdade é que, quando nos ajudamos, coisas muito poderosas acontecem. Vou dar um exemplo. O diretor de cinema Martin Scorsese desenvolveu, deu forma e aperfeiçoou o roteiro de *A lista de Schindler* – e depois entregou o projeto a seu amigo Steven Spielberg, sentindo que o material deveria ser filmado por ele. Esse ato de generosidade criativa, pouco divulgado, deu a Spielberg sua chance de ganhar um Oscar como “diretor sério” – embora Scorsese soubesse que isso poderia lhe custar uma chance de vencer naquele ano. Por incrível que pareça, a imprensa deturpou a história, colocando um homem contra o outro, artista contra artista, como atletas de nações rivais em nossas miniguerras, as Olimpíadas. Pura mentira, mais uma vez.

O sucesso acontece em grupos.

Como artistas, devemos encontrar quem acredita em nós e em quem acreditamos, e juntar forças para ter mais apoio, incentivo e proteção.

Lembro-me de estar num quarto de hotel décadas atrás, com dois diretores então pouco conhecidos, Brian de Palma e Steven Spielberg. Scorsese, meu noivo na época, estava na França, e seus dois amigos vieram me trazer pizza como consolo.

Spielberg falava naquele dia de um filme que adoraria fazer, sobre o fenômeno dos objetos voadores não identificados. Ele estava desanimado com a falta de apoio para seu projeto, embora o filme em si o deixasse muito empolgado. O que fazer? De Palma o incentivou a seguir o que o coração lhe dizia e fazer aquela obra de arte. O filme era *Contatos imediatos do terceiro grau*.

E conto essa história não para me gabar de conhecer pessoas famosas, mas para provar que mesmo os artistas mais ilustres nem sempre foram ilustres e também sentem os medos e as dúvidas que fazem parte do território criativo. Esses medos e dúvidas sempre serão algo com que todos nós teremos que conviver, com a ajuda dos amigos.

Todo mundo começa do mesmo jeito – ricos em sonhos e mais nada. Se tivermos sorte, encontraremos amigos que acreditarão em nossos sonhos junto conosco. Quando isso acontece, aquele grupo criativo se torna um ímã para atrair coisas boas.

Ensino o Caminho do Artista há muito tempo. Descobri que, embora eu não acredite numa solução fácil, ganhos criativos rápidos e consistentes podem ser obtidos – especialmente se as pessoas estiverem dispostas a se juntar em grupos. Quando viajo para ensinar esse programa, é com o objetivo de deixar grupos criativos no meu rastro em cada local, para que as pessoas possam trabalhar juntas a fim de se alimentarem e apoiarem a longo prazo.

Como pessoas criativas, fomos feitos para encorajar uns aos outros. Esse era meu objetivo ao escrever *O caminho do artista* e é o meu objetivo ao ensiná-lo. O seu objetivo, eu espero, é encorajar os sonhos de seus amigos tanto quanto os seus. Ideias criativas são como filhos. E, como toda criança, elas primeiro precisam nascer, e esse parto é uma experiência tanto pessoal

quanto coletiva.

Sei que alguns de vocês temem um projeto que parece consumir tantas noites escuras da alma. Permita-me sugerir que tais noites também poderão ser, nas belas palavras em espanhol, *noches estreladas*, noites estreladas.

Como constelações vizinhas, nós podemos servir uns aos outros tanto como guia quanto companhia. Ao percorrer seu caminho de artista, meu desejo mais profundo para você é a companhia de luzes amigas e a generosidade para iluminar a trilha uns dos outros, ao nos encontrarmos temporariamente na escuridão.

Entenda bem isto: o sucesso ocorre em grupos e nasce na generosidade. Vamos formar constelações de espelhos confiantes e nos dirigir a nossos poderes.

#### REGRAS DO CÍRCULO SAGRADO

1. A criatividade floresce num lugar de segurança e aceitação.
2. A criatividade cresce entre amigos e murcha entre inimigos.
3. Toda ideia criativa é uma criança que merece a nossa proteção.
4. Todo sucesso criativo requer um fracasso criativo.
5. Satisfazer a nossa criatividade é uma obrigação sagrada.
6. Violar a criatividade de alguém é violar essa obrigação sagrada.
7. Comentários sobre a arte do outro devem acalentar a criança criativa e jamais envergonhá-la.
8. Comentários sobre a arte do outro devem ser baseados nos pontos fortes e nunca nos pontos fracos.
9. O sucesso ocorre em grupos e nasce na generosidade.
10. Coisas boas que acontecem para outra pessoa nunca irão bloquear o bem que pode acontecer para você.

*Deus é glorificado no frutificar de nossas vidas.*

JOEL S. GOLDSMITH

*Acima de tudo: Deus é a fonte. Nenhuma força humana pode impedir o nosso bem ou criá-lo. Somos todos intermediários para um ser superior que trabalha através de nós. Somos todos igualmente conectados a uma fonte espiritual. Nem sempre sabemos quem entre nós irá nos ensinar melhor. Fomos feitos para valorizar e servir uns aos outros. O caminho do artista é tribal. O espírito de serviço gera o nosso dharma: o caminho certo que sonhamos seguir nos nossos melhores e mais realizados momentos de fé.*

### ORAÇÃO DO ARTISTA

*Ó Grande Criador,  
Estamos reunidos aqui em seu nome  
para que sejamos de maior serviço ao Senhor  
e a nossos companheiros.  
Nós nos oferecemos como seus instrumentos.  
Nós nos abrimos à sua criatividade em nossa vida.  
Nós abrimos mão de nossas velhas ideias  
e damos boas-vindas às suas ideias novas e mais expansivas.  
Confiamos que nos guiará.  
Confiamos que é seguro segui-lo.  
Sabemos que o Senhor nos criou e que a criatividade  
é a sua natureza e a nossa também.  
Pedimos que desdobre a nossa vida  
de acordo com seu plano, e não com nossa baixa autoestima.  
Ajude-nos a acreditar que não é tarde demais  
e que não somos pequenos ou falhos demais  
para sermos curados –  
pelo Senhor e com nossa colaboração mútua –, tornando-nos inteiros.  
Ajude-nos a amar uns aos outros,  
a alimentar o desabrochar uns dos outros,  
a encorajar o crescimento uns dos outros*

*e a compreender os medos uns dos outros.  
Ajude-nos a saber que não estamos sós,  
que somos amados e amáveis.  
Ajude-nos a criar um ato de adoração ao Senhor.*

*Enquanto não aceitarmos o fato de que a vida em si é fundada em  
mistério, nunca aprenderemos nada.*

HENRY MILLER



*Aprendo indo aonde eu devo ir.*

THEODORE ROETHKE

# Agradecimentos

*O caminho do artista* se transformou num movimento. Mas existem pessoas sem as quais isso não teria sido possível. São elas:

Jeremy Tarcher, por publicar o meu trabalho, após editá-lo e cuidar dele tão bem, com a visão e o brilhantismo que lhe são característicos. Joel Fontinos, por cultivar e cuidar das minhas obras com clareza e determinação.

Mark Bryan, por proteger e defender minha obra, por seu pensamento inovador e sua capacidade de compreender e perdoar nossas divergências.

Minha filha, Domenica Cameron-Scorsese, por compartilhar sua mãe, por sua perspicácia, ternura e pura intuição criativa.

Emma Lively, pela convicção ousada e corajosa no trabalho com minhas obras. Susan Schulman, pela devoção e coragem em momentos difíceis.

Toda gratidão a Pat Black e companhia, por manter o curso firme enquanto *O caminho do artista* e eu mesma crescíamos aos trancos e barrancos. A David Groff, por sua bela escrita e sua maneira de pensar. A Johanna Tani, pela edição graciosa e precisa. E a Sara Carder, pela assistência hábil e cuidadosa.

James Nave, pela lealdade e generosidade, e a Tim Wheeler, pela genialidade e criatividade. Mauna Eichner e Claire Vaccaro, pelo design inspirado e minucioso.

Toda gratidão sempre, também, à minha irmã e colaboradora frequente, a artista plástica e cartunista Libby Cameron, cuja inteligência e cujo humor me permitiram criar recursos adicionais para embasar este livro.

Minha gratidão a Sonia Choquette e Larry Lonergan, pelo amor e pela

clareza enquanto eu me esforçava para trazer à realidade grandes sonhos a partir de pequenas sementes. A Edmund Towle e Robert McDonald, por me proteger e me inspirar a fazer todas as formas de trabalho criativo.

Por fim, gostaria de agradecer àqueles que vieram antes de mim e me mostraram o caminho: Julianna McCarthy, Max Showalter, John Newland e todos os que iluminam o Caminho do Artista com sua arte e generosidade.

## Leituras sugeridas

Minha experiência como professora me diz que aqueles que leem este livro se beneficiam mais ao colocar em prática sua arte do que com a leitura de outros livros, mas, de qualquer forma, incluí aqui vários dos meus favoritos, caso os leitores desejem pesquisar mais. Os autores estão entre os melhores em suas respectivas áreas. Antes de partir para as leituras que recomendo a seguir, tente terminar o seu trabalho em *O caminho do artista*.

AFTEL, Mandy. *The Story of Your Life – Becoming the Author of Your Experience* (A história da sua vida – tornando-se o autor de sua experiência). Nova York: Simon & Schuster, 1996. Persuasivo e útil.

BERENDT, Joachim-Ernst. *The World is Sound: Nada Brahma* (O mundo é som: Nada Brahma). Rochester, VT: Destiny Books, 1991. Livro eloquente e persuasivo sobre a teoria do som.

BOLLES, Richard Nelson. *Qual a cor do seu paraquedas? Como conseguir um emprego e descobrir a profissão dos seus sonhos*. Rio de Janeiro: Salamandra, 1998. Guia pragmático e divertido para estabelecer seus objetivos.

BONNY, Helen. *Music and Your Mind* (A música e sua mente). Barrytown, NY: Helen A. Bonny and Louis M. Savary, 1973, 1970. Um guia bem explicado para usar a música como antídoto para a dor mental e emocional.

BRADLEY, Marion Zimmer. *As brumas de Avalon*. Rio de Janeiro: Imago, 2008. Um poderoso romance evocativo da espiritualidade feminina na

Inglaterra pré-cristã. Uma história fascinante de adoração de uma deusa nos tempos do rei Artur.

BRANDE, Dorothea. *Becoming a Writer* (Para ser um escritor). 1934. Reeditado. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1981. O melhor livro que já encontrei sobre o trabalho de escritores.

BURNHAM, Sophy. *O livro dos anjos*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1992. Uma elegante e emocionada exploração dos poderes espirituais e das forças que movem a nossa vida.

BUSH, Carol. *A música e terapia das imagens*. São Paulo: Cultrix, 1999. Um guia profundamente útil para escutar música visando se sentir melhor emocionalmente.

CAMPBELL, Don G. *The Roar of Silence* (O rumor do silêncio). Wheaton, Ill: The Theosophical Publishing House, 1994. Livro seminal sobre a cura através do som – claro, apaixonado e útil. Todos os livros de Campbell são importantes e persuasivos, mas este é fundamental.

CASSOU, Michelle e CUBLEY, Stewart. *Life, Paint and Passion: Reclaiming the Magic of Spontaneous Expression* (Vida, tinta e paixão: recuperando a magia da expressão espontânea). Nova York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1996. Livro apaixonante para artistas visuais e que é vivenciado na prática.

CHATWIN, Bruce. *O rastro dos cantos*. São Paulo: Companhia das Letras, 1996. Um livro extraordinário e misterioso.

CHOQUETTE, Sonia. *Your Heart's Desire* (Os desejos do seu coração). Nova York: Random House, Crown Trade Paperbacks, 1997. Um guia passo a passo extremamente claro para manifestar seus sonhos como realidade prática.

CHOQUETTE, Sonia. *The Psychic Pathway* (O caminho psíquico). Nova York: Random House, Crown Trade Paperbacks, 1994, 1995. Guia prático seguro e sensato para se abrir a dádivas espirituais.

EISLER, Raine. *The Chalice and the Blade* (O cálice e a lâmina). São Francisco: Harper & Row Publishers, 1987. Livro seminal sobre as diferentes

formas com que homens e mulheres abordam suas vidas.

FASSEL, Diane. *Working Ourselves to Death* (Trabalhando até a morte). São Francisco: HarperCollins, 1990. Uma intervenção para personalidades fortes e viciadas em trabalho.

FOX, Matthew. *Original Blessing* (Benção original). Santa Fé, N.M.: Bear & Company, 1983. Uma importante revisão sobre a tradição cristã; brilhante, apaixonado e cheio de compaixão.

FRANCK, Frederick. *Zen Seeing, Zen Drawing* (Visão zen, desenhos zen). Nova York: Bantam Books, 1993. Um excelente tratado sobre o valor da “atenção” na vida criativa.

GAWAIN, Shakti. *A visualização criativa pode mudar sua vida*. Rio de Janeiro: Sextante, 2002. Valioso para a aprender a criar e a manter uma visão.

GOLDBERG, Bonni. *Room to Write: Daily Invitations to a Writer's Life* (Espaço para escrever: convites diários para uma vida de escritor). Nova York: Jeremy P. Tarcher/ Putnam, 1996. Uma ferramenta sábia, provocante e magistral para escritores.

GOLDBERG, Natalie. *Escrevendo com a alma*. São Paulo: Martins Fontes, 2008. O melhor livro já publicado sobre escrever à mão.

GOLDMAN, Jonathan. *Os sons que curam*. São Paulo: Siciliano, 1994. Livro gentil, mas poderoso, ensinando técnicas para aliviar o sofrimento através do som.

GROF, Christina e GROF, Stanislav. *A tempestuosa busca do ser*. São Paulo: Cultrix, 1994. Um livro provocante sobre a incompreensão da experiência espiritual em nossa cultura.

HARMON, Willis e HOWARD, Rheingold. *Higher Creativity* (Criatividade superior). Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1984. Um livro valioso e muitas vezes instrutivo sobre criatividade em autores famosos e outros.

HART, Mickey. *Drumming at the Edge of Magic* (Ritmo no limiar da magia). São Francisco: HarperCollins, 1990. Um excelente livro sobre a música como

experiência espiritual.

HEYWOOD, Rosalind. *ESP: A Personal Memoir* (Memórias). Nova York: E. P. Dutton & Co., Inc., 1964. Um livro delicioso sobre encontros pessoais com forças superiores.

HOLMES, Ernest. *Creative Ideas* (Ideias criativas). Los Angeles: Science of Mind Communications, 1973. Um livro pequenino, mas poderoso, sobre a lei espiritual aplicada às manifestações criativas.

JAMES, William. *As variedades da experiência religiosa*. São Paulo: Cultrix, 1991. Fonte seminal descrevendo as diferentes formas do despertar espiritual, com muitos comentários sábios sobre a criatividade como questão espiritual.

JEFFERS, Susan. *Como superar o medo*. São Paulo: Círculo do Livro, 1991. Um livro para aprender a superar seus medos na prática.

LEONARD, Jim. *Your Fondest Dream* (Seu maior sonho). Cincinnati: Vivation, 1989. Outro livro para aprender na prática, com muitas técnicas de *brainstorming*.

LEWIS, C. S. *Milagres*. São Paulo: Vida, 2006. Inspirador, incômodo e provocador. Um desafio para manter a mente aberta.

LINGERMAN, Hal A. *As energias curativas da música*. São Paulo: Cultrix, 2010. Livro excelente sobre a música como remédio. Erudito mas acessível.

LONDON, Peter. *No More Secondhand Art: Awakening the Artist Within* (Adeus arte de segunda mão: despertando o artista interior). Boston: Shambhala Publications, Inc., 1989. Um manifesto pela arte pessoal como processo, e não como produto.

MCCLELLAN, Randall, Ph.D. *O poder terapêutico da música*. São Paulo: Siciliano, 1994. Uma fonte extensa, mas gentil.

MACLEAN, Dorothy. *A comunicação com os anjos e os devas*. São Paulo: Pensamento, 1986. Uma linda e fascinante autobiografia espiritual de uma das fundadoras da Findhorn, uma comunidade *new age* na Escócia.

MATHIEU, W. A. *The Listening Book: Discovering Your Own Music* (O livro

do ouvinte: descobrindo sua própria música). Boston: Shambhala Publications, Inc., 1991. Um livro de cabeceira que desmistifica a música como opção de vida.

MATTHEWS, Caitlin. *Singing the Soul Back Home: Shamanism in Daily Life* (Cantando para a alma voltar: o xamanismo na vida diária). Rockport, Mass.: Element Books, Inc., 1995. Um livro maravilhosamente rico para a prática espiritual no dia a dia.

MILLER, Alice. *O drama da criança bem dotada*. São Paulo: Summus, 1997. Livro seminal sobre como uma dinâmica familiar tóxica pode sufocar a criatividade.

NACHMANOVITCH, Stephen. *Ser criativo: o poder da improvisação na vida e na arte*. São Paulo: Summus, 1993. Um livro maravilhoso sobre a liberdade criativa.

NOBLE, Vicki. *Mãe Paz: um caminho para a Deusa através do tarô*. Rio de Janeiro: Record, 1998. A criatividade pela lente da religião da deusa.

NORWOOD, Robin. *Mulheres que amam demais*. Rio de Janeiro: Rocco, 2011. Trabalho seminal sobre a dependência emocional.

PECK, M. Scott. *A trilha menos percorrida*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2004. Um livro para céticos ainda não iniciados na espiritualidade.

SHAUGHNESSY, Susan. *Walking on Alligators* (Caminhando sobre crocodilos). Nova York: HarperCollins, 1993. Um guia inteligente para qualquer pessoa que queira aprender a apreciar o valor do processo, além do produto.

SHER, Barbara, com Annie Gottlieb. *Wishcraft: How to Get What You Really Want* (Feitiçaria: como obter o que você realmente deseja). Nova York: Ballantine Books, 1979. Um livro potente e catalisador para uma vida mais criativa, semelhante ao meu trabalho e à minha linha de pensamento atual.

STARHAWK. *A quintessência sagrada*. Rio de Janeiro: Record, 1995. Ficção espetacular sobre ecologia espiritual.

STARHAWK. *A dança cósmica das feiticeiras*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2004. Brilhante livro sobre criatividade e sua deusa interior.

TAME, David. *O poder oculto da música*. São Paulo: Cultrix, 1994. Uma introdução geral lúcida aos poderes terapêuticos da música.

UELAND, Brenda. *If You Want to Write* (Se você quiser escrever). 1938. St. Paul, Minn.: Schubert, 1983. O cuidado e a manutenção pessoal do escritor como artista criativo. Astuto, pessoal e pragmático.

W., Bill. *Alcoólicos Anônimos: a história de como milhares de homens e mulheres se recuperaram do alcoolismo*. São Paulo: JUNAAB, 2004.

WEGSCHEIDER-CRUSE, Sharon. *Choicemaking: For Co-dependents, Adult Children and Spirituality Seekers* (Tomar decisões: para quem sofre de dependência emocional, filhos adultos e quem busca a espiritualidade). Pompano Beach, Fla.: Health Communications, 1985. Recomendado para desmontar a codependência do trabalho.

WOITITZ, Janet. *Home Away from Home: The Art of Self-Sabotage* (Um lar longe do lar: a arte da autossabotagem). Pompano Beach, Fla.: Health Communications, 1987. Importante para derrotar o mecanismo que aborta o sucesso.

WRIGHT, Machaelle Small. *Behaving As If the God in All Life Mattered* (Comportando-se como se Deus se importasse). Jeffersonton, Va.: Perelandra, Ltd., 1987. Uma autobiografia espiritual sobre o trabalho com a Terra e outras formas de energia.

## Interesses específicos

Os livros a seguir servem como ajuda especial para problemas que frequentemente bloqueiam a criatividade:

*Alcoólicos Anônimos* (Livro Azul). São Paulo: JUNAAB, 2006. Cuidado e manutenção de uma vida sã e sóbria para alcoólatras e não alcoólatras também. Guia inspirador.

Alcoólicos Anônimos. *Vimos a acreditar*. São Paulo: JUNAAB, 1996. Livro tocante e útil sobre a fé embrionária.

BEATTIE, Melody. *Codependência nunca mais*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2013. Excelente para quem precisa se libertar da armadilha da virtude.

CAMERON, Julia e MARK BRYAN. *Money Drunk, Money Sober* (Intoxicação com dinheiro, sobriedade com dinheiro). Nova York: Ballantine Books, 1992. Um guia prático para a liberdade financeira. Esse livro cria uma nova linguagem e uma nova perspectiva para a administração de seus recursos financeiros. Surgiu a partir de *O caminho do artista*, porque o dinheiro é um dos bloqueios mais citados.

*Dependentes de Amor e Sexo Anônimos* (Livro Básico). São Paulo: JUDASAB, 2003. Um dos melhores livros sobre vício. Os capítulos sobre sintomas de abstinência e desenvolvimento de parceria deveriam ser leitura obrigatória.

HALLOWELL, Edward M., M.D., e John J. Ratey, M.D. *Tendência à distração*. Rio de Janeiro: Rocco, 1999. Livro valioso sobre o transtorno de déficit de atenção.

LOUDEN, Jennifer. *The Women's Comfort Book (A Self-Nurturing Guide for Restoring Balance in Your Life)* (Um livro para as mulheres: guia para restaurar o amor-próprio e o equilíbrio em sua vida). São Francisco: HarperSanFrancisco, 1992. Aplicável a ambos os sexos como guia prático para cuidar melhor de si mesmo.

OSBORN, Carol. *Enough Is Enough: Exploding the Myth of Having It All* (Basta: explodindo o mito de conseguir tudo o que quer). Nova York: G. P. Putnam's Sons, 1986. Excelente para desconstruir o heroísmo da personalidade do viciado em trabalho.

## Sobre a autora



Julia Cameron possui uma ativa carreira artística há mais de 30 anos. É autora de mais de 40 livros, tanto de ficção quanto de não ficção, incluindo alguns best-sellers relacionados ao processo criativo. Criou o método The Artist's Way, que há 25 anos ajuda artistas, escritores e profissionais em geral a usar a própria criatividade. Romancista, dramaturga, compositora e poeta, Julia já participou da produção de diversas peças, filmes e programas de TV. Além disso, conduziu cursos e oficinas para empresas e instituições importantes, como The New York Times e Smithsonian Institution.

Visite seu site:

<http://juliacameronlive.com>

Para saber mais sobre os títulos e autores  
da Editora Sextante, visite o nosso site.  
Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)



TUCKER MAX & GEOFFREY MILLER

# o homem ideal

COMO SE FORMAR  
O PARCEIRO  
DOS SONHOS DE  
QUALQUER MULHER

"O livro mais importante de um homem pensando seriamente na vida  
e um livro de leitura a noite. O resultado: um guia sério, sólido e necessário  
não só para homens, como para se formar um homem ideal."

NEL, STREIBER, autor de As regras do jogo



SEXTANTE

# O homem ideal

Max, Tucker

9788543105505

368 páginas

[Compre agora e leia](#)

"O livro mais inesperado do ano: um famoso psicólogo evolucionista se junta a um famoso bêbado e idiota. O resultado: um guia sóbrio, sólido e necessário não só para namorar, como para se tornar um homem melhor." – NEIL STRAUSS, autor de As regras do jogo Se você se pergunta o que deve fazer para ser mais atraente para as mulheres, a resposta é simples: basta se tornar a melhor versão possível de si mesmo. Parece difícil, mas não é. Com honestidade, esforço e a ajuda certa, qualquer um pode se tornar uma pessoa melhor – e mais cobiçada pelo sexo oposto. Em O homem ideal, o escritor Tucker Max e o psicólogo Geoffrey Miller se uniram para desvendar os maiores segredos para uma vida amorosa feliz e satisfatória. Neste livro prático e divertido, você vai descobrir o que as mulheres querem, por que querem e como dar a elas o que desejam. Baseados em dados científicos e pesquisas da psicologia evolucionista, os autores revelam como criar relacionamentos verdadeiros, compreender o comportamento feminino e se aproximar das mulheres que mais combinam com você. Com esses novos conhecimentos, você vai ser capaz de: ✓ Aumentar sua autoconfiança e sua autoestima. ✓ Melhorar sua relação com familiares, amigas e

colegas de trabalho.✓ Desenvolver os atributos mais valorizados pelas mulheres.✓ Colocar-se em situações mais favoráveis na hora da paquera.✓ Comportar-se da maneira certa em cada tipo de encontro.✓ Tornar-se o homem que toda mulher deseja ter.

[Compre agora e leia](#)

A verdade sobre os  
**remédios** que você está  
tomando, o **sono** que  
está perdendo, o **sexo**  
que não está fazendo e  
todas as coisas que estão  
**tirando você do sério**



Dra. Julie Holland

# Mulheres em ebulição

# Mulheres em ebulição

Holland, Julie

9788543102801

240 páginas

[Compre agora e leia](#)

Baseado em estudos e pesquisas científicas, *Mulheres em ebulição* faz um raio X da vida e da saúde da mulher, abordando temas como TPM, sexualidade, casamento, envelhecimento, menopausa, anticoncepcionais, reposição hormonal, relação entre comida e humor, importância do sono, terapias naturais e depressão.

Especializada em psicofarmacologia e com mais de 20 anos de experiência clínica, Dra. Julie Holland afirma que a variação de humor que toda mulher vive – um dia cheia de energia, o outro se sentindo a pior das mortais – é uma característica feminina básica que não deve ser anulada com remédios nem encarada como um problema a ser resolvido. A autora analisa a fundo esta questão e discute os prós e contras do uso de medicamentos, mostrando quando eles são indicados e quando só pioram a situação. Além disso, ela traz informações detalhadas sobre como os hormônios influenciam nossas decisões, nosso comportamento e nossos relacionamentos. A variação de humor é um indicador poderoso de quem somos e do que queremos. Quando anulamos nossa emotividade, abrimos mão de uma parte importante de nós mesmas. E quando aprendemos a compreendê-la, podemos fazer dessa aparente fragilidade a maior

fonte de nossa força."Este livro vai ajudar você a assumir o controle do seu temperamento e da sua vida. Combinando a sabedoria ancestral com a ciência moderna, ele vai fazer você compreender a montanha-russa em que se acostumou a viver. Ao entender seu corpo e seus ciclos hormonais naturais (e descobrindo como os medicamentos desorganizam sua sensível calibragem), você poderá fazer escolhas melhores, que lhe permitirão viver com mais qualidade." – Dra. Julie Holland

[Compre agora e leia](#)

---

# BLINK



A DECISÃO NUM  
PISCAR DE OLHOS

MALCOLM  
GLADWELL

*Autor de Fora de série e O ponto da virada*



SEXTANTE

# Blink

Gladwell, Malcolm

9788543103600

240 páginas

[Compre agora e leia](#)

Por que algumas pessoas são brilhantes ao tomar decisões e outras são incapazes de fazer a escolha certa? Por que algumas são bem-sucedidas ao seguir sua intuição enquanto outras se deixam levar por preconceitos e cometem grandes erros? Como nosso cérebro funciona no trabalho, na sala de aula, na cozinha e na cama? Baseado em fundamentos científicos, Blink é um livro sobre como podemos julgar, decidir e fazer escolhas sem refletir muito a respeito. Para explicar o conceito, Malcolm Gladwell apresenta histórias impressionantes, como o caso do especialista em arte que, num único relance, descobriu que uma escultura comprada por uma fortuna pelo Museu Getty era uma falsificação; o produtor que percebeu todo o potencial de Tom Hanks no instante em que o conheceu; o psicólogo que, só de observar um casal conversar por apenas alguns minutos, consegue prever quanto tempo vai durar aquele relacionamento; entre outras. Blink revela que, para tomar uma grande decisão, não é necessário processar mais informações ou deliberar por mais tempo, e sim desenvolver a arte de filtrar, a partir de inúmeras variáveis, as poucas informações que realmente importam.

[Compre agora e leia](#)

"Os jovens têm muito a aprender com esta história, que ilustra que o sucesso não é fruto do acaso, e sim do trabalho duro e da disposição para correr atrás de seus sonhos." – FLÁVIO AUGUSTO, autor de Geração de Valor

Álex Rouira Celma  
Fernando Trías de Bes

# A BOA SORTE



MAIS DE  
3 MILHÕES  
DE LIVROS  
VENDIDOS

# A Boa Sorte

Rovira Celma, Álex

9788543103266

128 páginas

[Compre agora e leia](#)

MAIS DE 3 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS Se você sempre acreditou que a sorte é uma questão de acaso, esta história inspiradora vai lhe mostrar que ela nada tem a ver com um acontecimento fortuito e que cabe a nós criarmos as condições para que ela aconteça em nossa vida. A Boa Sorte começa com o reencontro de dois amigos de infância que não se viam havia 50 anos. Um deles se tornou muito bem-sucedido, enquanto o outro não soube aproveitar as oportunidades que teve. O segredo daquele que foi próspero sempre esteve em uma fábula que seu avô lhe contava quando era criança e que lhe serviu de guia ao longo dos anos. Publicada em mais de 60 países e comparada a clássicos como O Alquimista e Quem mexeu no meu queijo?, esta fábula mostra como criar as condições favoráveis para o sucesso mesmo nas circunstâncias mais difíceis. "Somos nós que construímos nosso futuro, que nos preparamos para os imprevistos. As oportunidades são infinitas, mas poucos se preparam como poderiam para aproveitá-las. Este deveria ser mais do que um livro de cabeceira, talvez a leitura inicial de todo aquele que quer empreender, enriquecer ou transformar sua vida." – Gustavo Cerbasi, autor de

Casais inteligentes enriquecem juntos"Os jovens têm muito a aprender com esta história, que ilustra que o sucesso não é fruto do acaso, e sim do trabalho duro e da disposição para correr atrás de seus sonhos." – Flávio Augusto, autor de Geração de Valor

[Compre agora e leia](#)

STEVEN CARTER & JULIA SOKOL

*autores de O que toda mulher inteligente deve saber*

# Os segredos das mulheres inteligentes

Aprenda a se valorizar e a  
evitar relacionamentos destrutivos



# Os segredos das mulheres inteligentes

Carter, Steven

9788543102344

80 páginas

[Compre agora e leia](#)

Se você é como a maioria das mulheres, deve viver criticando seu corpo, seu cabelo, sua pele, sua família, sua conta bancária, seu emprego... e não entende por que seus relacionamentos sempre dão errado. A explicação está justamente nesse comportamento. Criticar-se por detalhes sem importância causa um enorme dano à sua autoestima. E, num círculo vicioso, quanto mais baixa está sua autoestima, mais você se deprecia. Para ajudá-la a acabar de vez com esse problema e fazê-la ter consciência de seu valor, a famosa dupla de experts em comportamento feminino Steven Carter e Julia Sokol escreveu este verdadeiro manual de sobrevivência. Aqui você vai aprender os segredos fundamentais das mulheres inteligentes e descobrir como romper com padrões de comportamento que a colocam para baixo. Dessa forma, será capaz de adotar atitudes positivas que vão dar uma guinada em sua vida. Com uma linguagem divertida e repleto de exemplos bem-humorados, este livro traz dicas poderosas para todas as pessoas que têm alguma dificuldade de enxergar seu próprio valor, não importa em que área da vida. Com mais de 850 mil exemplares vendidos no Brasil, Steven Carter e Julia Sokol são especialistas em relacionamentos e autores dos livros O

que toda mulher inteligente deve saber, Homens gostam de mulheres que gostam de si mesmas e Homens que não conseguem amar.

[Compre agora e leia](#)