

Андрей Лоза • Ольга Лоза

Пробуди в себе художника

МЕТОДИКА ИНТУИТИВНОЙ ЖИВОПИСИ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
Л72

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

Лоза, Андрей.

Л72 Пробуди в себе художника. Методика интуитивной живописи для развития творческих способностей / Андрей Лоза, Ольга Лоза. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 208 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-180856-3

Каждый человек в душе художник! Но не каждый знает, что у него есть творческие способности — особенно если по роду своих занятий человек далек от искусства. Интуитивная, или юнгианская живопись — тот самый путь, который поможет вам раскрыть своего Внутреннего Художника. В этой книге вы найдете простые и доступные приемы, основанные на автоматических техниках сюрреалистической живописи. Благодаря им вы сможете развить свои творческие способности в любой сфере — и не только в изобразительном искусстве. Вы станете творцом в работе, учебе, отношениях с другими людьми; наконец, в самом подходе к жизни

**УДК 159.9
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-180856-3

© Лоза А., 2025
© Лоза О., 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

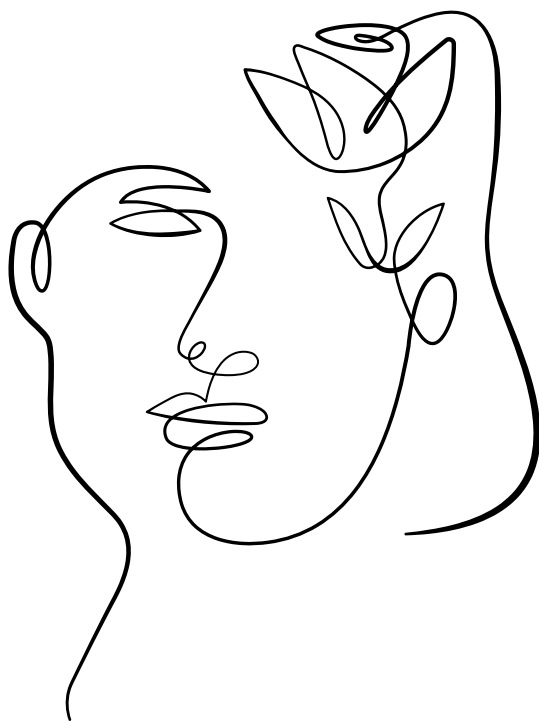
У человека есть лишь одно призвание – творчество	7
Путь к творческому «Я» начинается в глубинах бессознательного	10
Юнгианское творчество: душа, отраженная в красках	11
Художником может стать каждый!	14
Кое-что о личном опыте авторов	17
«Дядька такой». Как становятся художниками	17
Плюшевое небо, или Как становятся писателями	22
Мы учим творить!	25
О чем эта книга	25
С чем имеет дело живопись	29
Зачем люди рисуют?	31
Причина № 1: магическая модель мира	31
Причина № 2: оставить в мире след	35
Причина № 3: эстетика	37
Причина № 4: выражение эмоций	38
Живопись как выход из тупика, или Лекарство от выгорания (личная история)	39

Пара слов о Дневнике Художника, или Как получить быструю терапию и долгий дофамин	45
Ассоциации как основа воображения	48
Типы ассоциаций	50
Игра в ассоциации	51
Практика визуальных ассоциаций	54
Мостик на ту сторону сознания. Как трактовать символические образы	57
Два способа трактовки символов	59
Цвет, тон и ритм: эмоция, вес, движение	61
Цвет. Энергия. Чувство	62
Белый	64
Желтый	65
Зеленый	68
Красный	70
Синий	73
Черный	76
Неделя цвета, или Техника развития цветового видения	79
Тон: эмоциональная гравитация	83
Как тон помогает распознать чувства	85
Ритм	87
Ритм задает настроение	91
Как сделать свою картину ритмичной?	95
«Путем Мондриана». Упражнение на ритм	96

Юнгианская живопись. Теория и практика	99
Нырок в подсознание	102
От прекрасного к темному. Рождение сюрреализма ...	105
Как пересобрать душу	110
Кистью водит случай	111
Художественные техники сюрреалистов	115
Декалькомания. Зеркало для неосознаваемого	116
Отпечатки реального «Я» (от реальных людей)	121
Юнгианский автопортрет. Истинное «Я» и маски, его скрывающие	127
Что такое «Я»?	131
Портрет Гертруды Стайн	134
Техника интуитивного портрета	138
Интерпретация портрета	139
Интуитивная маска	142
Какие бывают маски?	144
Социальная маска. Персона	145
Ритуальная маска	149
Сила коллективного бессознательного	153
Об архетипе Тени	155
Трактовка и использование интуитивной маски	158
Говорящие «КАЛЯКИ-МАЛЯКИ»	160
Автоматическая техника бессознательного рисования	160

Вопрос самому себе. Опыт «закаляк» в поисках ответа	163
Голос в мировой полифонии, или Как найти свое место в мире	170
Техника «Полифоническое рисование»	175
Интуитивная мандала	178
Что такое мандала и где мы с ней встречаемся	178
Мандала – свернутое время и пространство	180
Чем опасна остановка времени	184
Божественная экономика времени	186
Управление временем с помощью ритуала	189
Цвет времени. Интуитивная мандала	192
Ваша судьба – творчество!	198
Комментарии	201
Литература	206

У ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ЛИШЬ ОДНО
ПРИЗВАНИЕ — ТВОРЧЕСТВО



Why does my heart feel so bad?
Why does my soul feel so bad?
These open doors...
Почему мне так тяжело на сердце?
Почему мне так тяжело на душе?
О, эти открытые двери...

Ричард Мелвилл Холл (Moby)

Подлинное искусство — это умение задавать вопросы.

Строки из песни Моби, которые мы вынесли в эпиграф, — сумма всех вопросов человека к мирозданию и к самому себе. Это то, о чем люди спрашивают себя осознанно или неосознанно, вслух или мысленно. В поисках ответа они посещают психоаналитиков, смотрят фильмы и читают романы, отправляются на край света или уходят в себя, ищут утешения в религии и расширяют сознание самыми разными способами.

Третья строка песни говорит прямо: то, что человек ищет, находится за открытой дверью. Чтобы ответить на «главный вопрос жизни, вселенной и вообще»*, не нужно искать потайную дверцу за нарисованным очагом. Ответ лежит на расстоянии одного шага. Проблема в том, что открытых дверей — тысячи. Какая из них — та, что предназначена вам? Спойлер: это знание уже есть в душе, оно прорывается в снах, оговорках и случайных фантазиях. Это — голос души, и его надо слышать. И когда вы наконец-то услышите собственную душу, понадобится смелость: войти, не оглядываясь назад.

Что же ждет вас за порогом? Три сокровища, о которых мечтает каждый человек.

* Отсылка к роману Дугласа Адамса «Автостопом по галактике». Ответ на «главный вопрос жизни, вселенной и вообще» должен был решить все проблемы мироздания. Этого ответа с нетерпением ждали все разумные расы обитаемого космоса.



Счастье

Сила

Свобода

Обнаружив эти сокровища, будьте готовы их присвоить. И вот это, пожалуй, самое трудное. Потому что быть счастливым, сильным и свободным значит идти своим собственным путем, без оглядки на чужие оценки и мнения. Как следствие, стать крайне неудобным для окружающих — ведь они уже привыкли к вашей социальной роли, уютной и предсказуемой.

Не секрет, что большую часть отпущенного ему времени человек не живет, а выживает, пытаясь вписаться в предлагаемые обстоятельства. Он забыл о своем подлинном предназначении. О призвании к творчеству. И в этом нет его вины. Мы с самого рождения «подсажены» на механизм внешнего одобрения. Все, кто нас окружает: родители, воспитатели, учителя, начальники, — стремятся сделать нас удобными для существующей системы. Удобного человека легко использовать, он безопасен и предсказуем; при этом он даже может быть эффективным и «успешным». Но при этом он явно или подспудно недоволен своей жизнью. И в конечном счете глубоко несчастен. Он разделен с самим собой — истинным, глубинным, неповторимым созданием, подобного которому не было и не будет.

Сейчас из каждого «утюга» звучат призывы стать самим собой. Но что это значит?

На наш взгляд, быть собой означает быть вдохновленным и уметь использовать энергию вдохновения для преобразования мира — хотя бы той его части, до которой мы можем дотянуться. И речь не о том разовом, случайном, трудноуловимом вдохновении, которое озаряет разум на короткое время, а затем исчезает без следа, оставив флер

недоумения. Вдохновение должно входить в душу, как воздух входит в легкие, и стать таким же необходимым компонентом для души, как кислород — для нашего тела.

Такое вдохновенное состояние мы и называем Внутренним Художником, нашим творческим «Я». Оно живо в каждом человеческом существе. Но в процессе взросления его завалило «мусором» из разного рода установок, правил, предписаний и табу. Если разгрести этот мусор и позволить творческому «Я» действовать свободно, то и другие аспекты личности начнут освобождаться от всего наносного. Человек станет осознавать свои действительные (а не навязанные извне) потребности, развивать и реализовывать природную одаренность, видеть красоту мира и чувствовать счастье в каждую минуту своего бытия. Просто от того, что он живет и дышит.

Путь к творческому «Я» начинается в глубинах бессознательного

Как достучаться до своего творческого «Я», этого Внутреннего Художника, созданного по образу и подобию Творца? Философия, психотерапия, медитация, духовно-религиозные практики — молитва, таинства, обряды — так или иначе помогают человеку обратиться внутрь себя. Все эти стратегии приносят свои плоды, но требуют значительных душевных усилий. Очень часто, чтобы пробиться сквозь толстую «корку» ложных установок, нужно в буквальном смысле проливать пот и слезы. Не каждому человеку это под силу.

Но дорога к самому себе необязательно должна пролегать сквозь темный, пугающий лес детских травм и непрожитых потерь. Есть иная тропа, и по ней вас поведет волшебный клубок вашего бессознательного.

Подход, который мы предлагаем в этой книге, — творчество, но особого рода. В отличие от вышеперечисленных способов, творческие занятия, основанные на методе юнгианского анализа, — очень мягкий и радостный путь, который подходит всем без исключения. Этот вид творчества мы назвали интуитивной, или юнгианской живописью.

Юнгианское творчество: душа, отраженная в красках

Карл Густав Юнг — швейцарский психиатр, оказавший, наряду с Зигмундом Фрейдом, колоссальное влияние не только на психологическую науку, но и на всю мировую культуру XX и начала XXI веков. Благодаря Юнгу на карте человеческой души появилась terra incognita, неведомая земля. Юнг назвал ее «коллективным бессознательным». Зигмунд Фрейд, первым предложивший термин «бессознательное», полагал, что это всего лишь неосознаваемая область разума, своего рода «склад» для подавленных желаний и вытесненных потребностей. Юнг показал, что область бессознательного безгранично шире и богаче. Это не просто мертвое хранилище, а целый космос, населенный живыми образами и многомерными символами. На языке символов бессознательное говорит с нами: они проявляются в снах, свободных, неконтролируемых фантазиях, а еще — в творчестве.

Именно Юнга можно считать «отцом» современной арт-терапии. Он сам использовал творчество в качестве инструмента психологической помощи. В дни глубинных личностных кризисов Юнг много времени посвящал изобразительному искусству, в особенности лепке из глины. Таким образом он «вытаскивал» из души

все то, что отравляло его существование и незримо разрушало его психику. (Эту цель преследуют все арт-терапевтические техники, которые предлагаются большинством психологов.)

Но Юнг не рассматривал творчество исключительно как терапию, а свои творения — как видимое воплощение болезни, от которой нужно избавиться. Символические образы, выходявшие из-под его руки, он считал полноправными «обитателями» подсознания. И эти «обитатели» несли свое послание, благовую весть о пути, на котором душа может вырасти и пережить подлинное преобразование. Что важно: творения-образы не подлежали оценке с точки зрения эстетизма или художественного ремесла. Они были самодостаточны, закончены и совершенны — в своем роде.

И это положение нам кажется ключевым.

Творческие люди часто страдают.

От неудовлетворенности, перфекционизма, сравнения себя с другими. В Сети можно найти тысячи сообществ, где начинающие художники выкладывают свои произведения для «критики». И сетевые «искусствоведы» с готовностью набрасываются на эти пробы кисти, сравнивая их с некими эталонными образцами. Но если вдуматься, такая ситуация абсурдна! Ведь творческое произведение всегда индивидуально. Даже будучи неумелым, непропорциональным, нестандартным, оно несет на себе печать своего творца. Именно эта печать индивидуальности и есть самое ценное в любом рисунке, картине, фотографии, стихотворении или песне.

Юнг полагал целью человеческой жизни индивидуацию, то есть обнаружение собственной аутентичности, неповторимости. И соединения всех частей сознания с этой аутентичностью, нашим истинным «Я». Его можно отыскать в глубинах бессознательного и позволить ему обрести плоть в произведениях искусства. И надо

сказать, эта плоть проявляется в самых разных формах: иногда прекрасных, иногда пугающих. Но они всегда такие, какие есть, неподдельные, настоящие. Возьмите нашу планету: на ней есть захватывающие дух горные пейзажи и манящая синь океана. Но есть и сероводородные грязевые источники, пахнущие, как тухлое яйцо. И искалеченные ураганом деревья — поваленные, расколотые в щепки. Есть бесплодные, сожженные солнцем степи и унылые вулканические острова, где круглый год идут дожди. Все это — и прекрасное, и дурно пахнущее, и унылое — составляет целостную картину мира. Так же и душа человека: она состоит из самых разных проявлений. И все они материализуются на холсте, обретают цвет, форму и линию.

Вот почему роковой ошибкой всех начинающих художников являются подражание каким-либо образцам и сравнение своих работ с этими образцами.

Сравнение и перфекционизм — две злые разрушительные силы, которые превращают занятие, призванное доставлять радость, в источник страдания и неудовлетворенности.

В этой книге мы предлагаем вам заняться юнгианской живописью. Ее особенность в том, что она учит творить свободно. Буквально, как ведет рука — помимо сознания, напичканного оценками, представлениями «как правильно», мысленной болтовней и тем, что на народно-психологическом сленге называется «загонами».

Образы, выходящие из-под кисти или матрицы, не имеют четкой формы: в этот момент к творчеству подключается активное воображение. Это юнгианский термин. Но если великий психиатр под этим термином имел в виду словесный диалог с фигурами бессознательного, то мы предлагаем вести с ними разговор на языке красок. Это просто, вдохновляюще, это дает мощный творческий импульс, а кроме того это ... безопасно.

(Вопросов безопасности мы коснемся, когда приступим к практике.)

В результате у вас получается не просто оригинальное произведение искусства. Вы вступаете в контакт со своей душой, Самостью (понятие из юнгианского анализа), начинаете «собирать» собственные разрозненные части, достигаете целостности и обретаете душевное спокойствие.

Прежде всего наши практики обращены к людям, которые только вступают на стезю изобразительного искусства. Но даже если вы давно и с успехом творите, не пренебрегайте этими простыми практиками. Да, вам придется переступить через собственную оценочность и стереотипы, приобретенные в процессе учебы и общения с преподавателями, соратниками и сетевыми «критиками». Но если вы сможете сломать корку предубеждения и почувствовать себя неофитом, вступающим на неизведанный путь (хотя бы приняв это как условие игры), то вам доведется испить чистой воды из полноводной реки творчества. Наполниться ее созидательной энергией, которая по сути есть энергия самой жизни.

Художником может стать каждый!

Это подтверждено опытом участников наших художественных практикумов и воркшопов по интуитивной/юнгианской живописи. Мы всякий раз с трепетом и удивлением рассматривали работы людей, многие из которых считали, что вообще не умеют рисовать. Все их картины и рисунки были неординарными, а отдельные — просто блестящими! И вы тоже сможете убедиться в этом на страницах нашей книги. Мы будем показывать и разбирать работы наших практикантов с художественной и юнгианской точек зрения.

Практикумы по юнгианской живописи показали: все предлагаемые нами техники действительно работают, причем сразу, без какой-либо подготовки. Эти техники — не наше изобретение. Они основаны на стратегиях, которые были открыты художниками XX века и легли в основу всего современного искусства. Какие-то методы мы взяли непосредственно у их изобретателей, какие-то были разработаны нами в процессе преподавания интуитивной живописи. Но все они одинаково рабочие и позволяют получить без преувеличения потрясающие результаты. Это наполняет нас энтузиазмом и желанием делиться нашими знаниями и открытиями. С каждым новым практикумом мы все больше убеждаемся в том, что неталантливых людей — нет.

Кто мы?

Брат и сестра, Андрей и Ольга Лоза. В этой книге мы ведем рассказ на два голоса, поэтому не удивляйтесь, что повествование наше будет идти то от женского, то от мужского лица. Художник-искусствовед и юнгианский аналитик-писатель, мы объединились для того, чтобы с помощью простых, доступных каждому приемов дать вам доступ к многомерной вселенной, имя которой — Творчество.

Наша книга — результат нашего собственного творческого опыта: художественного, писательского, исследовательского и преподавательского. Это прикладная методика, у которой одна цель: помочь людям раскрыть в себе художественный дар, обрести радость созидания, научиться выражать свои чувства посредством живописи. Здесь нет искусствоведческой зауми, жонглирования терминологией и претензий на научность. Мы говорим с нормальными людьми на нормальном языке.

И всерьез считаем, что художником может стать каждый.