



# Пробуди в себе художника

МЕТОДИКА ИНТУИТИВНОЙ ЖИВОПИСИ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

АНДРЕЙ ЛОЗА  
ОЛЬГА ЛОЗА

НОМО  
CREATRIX



Умный тренинг, меняющий жизнь

Ольга Лоза

**Пробуди в себе художника.  
Методика интуитивной  
живописи для развития  
творческих способностей**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.9  
ББК 88.3

**Лоза О.**

Пробуди в себе художника. Методика интуитивной живописи для развития творческих способностей / О. Лоза — «Издательство АСТ», 2026 — (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. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-180856-3

© Лоза О., 2026

© Издательство АСТ, 2026

## Содержание

У человека есть лишь одно призвание – творчество	6
Путь к творческому «Я» начинается в глубинах бессознательного	8
Юнгианское творчество: душа, отраженная в красках	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Андрей Лоза, Ольга Лоза**  
**Пробуди в себе художника. Методика**  
**ИНТУИТИВНОЙ ЖИВОПИСИ ДЛЯ**  
**развития творческих способностей**



Серия «Умный тренинг, меняющий жизнь»



Издательство  
АСТ

© Лоза А., 2025

© Лоза О., 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2026

## 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 (Моби)*



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»<sup>1</sup>, 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 расслышать. 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.

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 преображения 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 заваляло «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.

---

<sup>1</sup> Отсылка к роману Дугласа Адамса «Автостопом по галактике». Ответ на «главный вопрос жизни, вселенной и вообще» должен был решить все проблемы мироздания. Этому ответа с нетерпением ждали все разумные расы обитаемого космоса.

## **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, выходящие из-под его руки, он считал полноправными «обитателями» подсознания. И эти «обитатели» несли свое послание, благую весть о пути, на котором душа может вырасти и пережить подлинное преображение. 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.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.