

Sztuka twórczego życia

366 inspiracji od artystek i artystów,
by żyć kreatywnie każdego dnia

Katy Hessel

Przełożyła Kaja Gucio

MARGINESY

COPYRIGHT © Katy Hessel, 2025

First published as *HOW TO LIVE AN ARTFUL LIFE* in 2025 by Hutchinson Heinemann, an imprint of Cornerstone. Cornerstone is part of the Penguin Random House group of companies.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

The image and text credits on pp. 479–487 constitute an extension of this copyright page.

The author and publisher gratefully acknowledge the permission granted to reproduce the copyright material in this book. Every effort has been made to trace copyright holders and to obtain permission. The publisher apologises for any errors or omissions and, if notified of any corrections, will make suitable acknowledgement in future reprints or editions of this book.

COPYRIGHT © FOR THE TRANSLATION BY
Kaja Gucio

COPYRIGHT © FOR THE POLISH EDITION BY
Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2025

Wezwanie do działania

6

Styczeń – Jak zacząć

8

Luty – Miłość i pasja

46

Marzec – Jak widzieć

82

Kwiecień – Społeczność

120

Maj – Jak znaleźć coś nowego

158

Czerwiec – Opór

198

Lipiec – Wolność

240

Sierpień – Piękno

280

Wrzesień – Czas

318

Październik – Transformacja

354

Listopad – Pamięć

392

Grudzień – Radość

432

Podziękowania

475

Źródła

479

Wezwanie do działania

Na czym polega twórcze życie? Z całą pewnością nie chodzi w nim o to, by maksymalnie wykorzystać każdą chwilę. Twórcze życie to przede wszystkim odkrywanie własnego wewnętrznego świata poprzez świadome wyciszenie się i refleksję nad otaczającą nas rzeczywistością.

W praktyce pozwala nam to czerpać więcej radości z każdego dnia i odkrywać piękno w nieoczekiwanych miejscach.

Prawdziwa kreatywność jeszcze nigdy nie była równie ważna jak w dzisiejszych czasach. Świat może i próbuje zmienić nas w maszyny, a twórcze działania powierza sztucznej inteligencji – my jednak wciąż potrafimy patrzeć, czytać, myśleć i funkcjonować samodzielnie.

I właśnie w tym może nam pomóc ta książka.

Twórcze życie nie oznacza, że koniecznie trzeba być artystką/artystą na pełny etat (ani w ogóle), nie musimy też nieustannie przesiadywać w muzeach i galeriach, choć oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, by i tak to rozumieć. W szerszym ujęciu jest to sposób myślenia i podejście do życia, których możemy nauczyć się od artystek/artystów i które możemy praktykować na co dzień, niezależnie od tego, kim jesteśmy i czym się zajmujemy. Może to współistnieć z naszą codzienną pracą, a nawet ją wzbogacać.

Książka ta jest również opowieścią o roku: o tym, jak każdego dnia poświęcić czas sobie i swojej kreatywności. Została stworzona z myślą, by w ciągu dwunastu miesięcy wypracować twórczy sposób życia i patrzenia na świat, choć jej lekturę można zacząć od dowolnej strony i w dowolnym momencie. Przeczytanie i przemyślenie każdego wpisu zajmie mniej więcej pięć minut, co pomoże ci zwolnić tempo, zagłębić się w siebie i dostrzec drobne szczegóły otaczającego cię świata. Wszystkie sugestie zawarte w tej książce stanowią przeciwwagę dla pędu codzienności i niepożądanych rozpraszaczy.

Znajdziesz tu wpisy na każdy dzień roku, swobodnie pogrupowane według tematów na każdy miesiąc, poczynawszy od tego, jak zacząć, poprzez miłość i pasję, aż po piękno, pamięć i radość. Każdy z nich

zawiera inspirujące słowa danej artystki czy danego artysty, kilka moich przemyśleń lub propozycję ćwiczenia, a także notkę biograficzną, jeśli zechcesz dowiedzieć się czegoś więcej o cytowanej osobie i zapoznać się z jej twórczością.

Od ponad dziesięciu lat spotykam się, rozmawiam i przeprowadzam wywiady z ludźmi sztuki, odwiedzam ich pracownie i słucham, jak postrzegają świat. Wiele z zamieszczonych tu refleksji otrzymałam od nich specjalnie na potrzeby tej publikacji lub zaczerpnęłam z naszych rozmów prowadzonych na przestrzeni lat. Pozostałe pochodzą z wywiadów, książek, filmów i wykładów, które towarzyszyły mi w życiu.

Co pewien czas zobaczysz tu reprodukcję jakiegoś dzieła albo przeczytasz historię z nim związaną, ponieważ sztuka niesie ze sobą energię – ducha, który ją ożywia i który może cię wzbogacić, gdy się z nim zetkniesz. Nauka uważnego patrzenia na dzieła sztuki to tak naprawdę nauka patrzenia na świat. Jak ujęła to pisarka Iris Murdoch: „Wielka sztuka przynosi wyzwolenie, pozwala nam dostrzec to, co poza nami, i czerpać z tego przyjemność”.

W świecie stworzonym po to, by nas rozpraszać, znajdziemy czas i przestrzeń, żeby skupić się na tym, co ważne, i żyć twórczo – dzień po dniu.

STYCZEŃ

Jak zacząć

Styczeń to miesiąc jasnych wizji i nowych perspektyw. To czas, w którym zatrzymujemy się, by zastanowić się nad początkiem drogi i wyzwaniem, jakie przed nami stoją. To najlepszy moment, aby pielęgnować pomysły, które w odpowiedniej chwili przerodzą się w rzeczywistość.

Przyroda uczy, że zima nie jest martwym sezonem, lecz kluczową fazą rozwoju. Choć ten proces bywa trudny, powolny, a nawet bolesny, nie należy się zniechęcać. Przed nami rok pełen niewiadomych. Pora, żeby wykorzystać energię i pomysły, które nam przyniesie.



Leonora Carrington, *Olbrzymka (Strażniczka jaja)*, około 1947

Dlaczego farba olejna jest tak niezmiennie fascynująca?

„Myślę, że farba olejna ma w sobie coś magicznego. [...] Kiedy maluję, około trzeciej lub czwartej nad ranem, na wpół przytomna ze zmęczenia i świadoma, że prawdopodobnie pora wracać do domu, postanawiam popracować jeszcze kilka godzin i wtedy wpadam w stan przypominający trans. A ponieważ farba olejna długo schnie, masz czas na przemyślenie decyzji” — Antonia Showering

Artyści i artystki wybierają najróżniejsze sposoby wykorzystania farby – i wciąż zachwycają się jej potencjałem. Na czym polega jej magiczna właściwość? Czego możemy się nauczyć, zwracając uwagę na to, jak używa się jej w danym rzemiośle? Rozmawiałam o tym z Showering. Oto, co mi powiedziała:

Chodzi o zapach i właściwości fizyczne. [...] Ale także o różnice między poszczególnymi kolorami i ich indywidualność. Niektóre schną dłużej niż inne. Niektóre są kryjące, a inne bardziej przepuszczają światło. [...] Niektóre pochodzą z minerałów występujących w naturze – na przykład pierwotnie barwnik sap green [zieleń soczysta] pozyskiwano z soku z jagód kruszyny. [...] Myszy w mojej pracowni ciągle zjadają mi żółć kadmową lub czerwień! [...] Nie trzeba malować bezpośrednio z tubki. Można pozostawić farbę na palecie do wyschnięcia na kilka dni. Kiedy wróci się do niej, prawdopodobnie uzyska się zupełnie inny efekt. Możliwe jest też dodanie terpentyny, by ją rozrzedzić, albo wosku pszczelego, aby ją zagęścić.

Która technika artystyczna lub forma sztuki nieustannie cię fascynuje?

Antonia Showering (ur. 1991) – brytyjska artystka znana z bogatych w faktury, wielowarstwowych obrazów przedstawiających postacie wtapiające się w krajobrazy. Malarstwo Showering stanowi hołd dla ważnych osób i miejsc w jej życiu – od chińskiego dziadka, który nauczył ją rysować, po pasma górskie w pobliżu rodzinnej miejscowości jej szwajcarskiej babci.

Źródła: podcast The Great Women Artists, 2022, oraz rozmowa z autorką, 2025

Spójrz z nowej perspektywy

„Myślę, że powinniśmy spróbować przebić się przez zastłonę smogu w naszych umysłach i zapytać, kim lub czym jesteśmy oraz co w nas może się rozwijać, żyć i wzrastać” — Leonora Carrington

Nasze ciała są cudowne. Pomyśl o wszystkich rzeczach, do których są zdolne – o tym, jak mogą się rozwijać fizycznie, psychicznie, a także artystycznie.

Przypomnij sobie, na ile cudownych sposobów udało ci się dotychczas wzrastać i ewoluować.

Leonora Carrington (1917–2011) – brytyjska artystka i pisarka, która przed II wojną światową mieszkała we Francji i Hiszpanii, a następnie osiadła w Meksyku. Malowała fantastyczne postacie i stworzenia w tajemniczych, nieziemskich, a jednocześnie dziwnie znajomych sceneriach.

Źródło: Leonora Carrington, What Is a Woman?, 1970, przedruk w: Penelope Rosemont, (red.), Surrealist Women. An International Anthology, Athlone Press, 1998

Zajmij się pustką

„To jak branie lekarstw. Czasami musimy zażywać lekarstwa polityczne, które nie zawsze mają przyjemny smak. Wielką zaletą mojej pracy jest to, że to ja jestem miodem dodanym do gorzkich lekarstw. Dlatego po pierwszym kontakcie można powiedzieć: «Och, to jest piękne» – dopóki nie zacznie się odkrywać znaczeń, tego, co próbuję powiedzieć, i tego, jak ta praca na nas wpływa, jak nas prowokuje.

To jeden z powodów, dla których moje dzieła nie mają tła, ponieważ ogląda się je w białej przestrzeni. Jedyne, co można zrobić, to skoncentrować się na obrazie. Chcę, by ludzie to zrozumieli. Przede wszystkim staram się powiedzieć: «Spójrzcie na moje człowieczeństwo»” — Deborah Roberts

Roberts przypomina nam o sile koncentracji, która pozwala nam lepiej zrozumieć siebie i otaczający nas świat.

Przyjrzyj się jej obrazom. Mogą wydawać się radosnymi wizerunkami dzieci, ale zwróć uwagę, jak wiele elementów je tworzy – na przykład oko Jamesa Baldwina.

Jakie ma to znaczenie? Czy tło sprawiłoby, że trudniej byłoby dostrzec poszczególne składniki dzieła? Co się dzieje, gdy naprawdę skupiamy się na portrecie ludzkości i pozwalamy, by tło zniknęło?

Deborah Roberts (ur. 1962) – afroamerykańska artystka, która tworzy kolaże poruszające tematykę rasy, tożsamości i płci. W swojej twórczości zgłębia doświadczenia Czarnych dzieci, łączy różne rysy twarzy – od Jamesa Baldwina po Michelle Obamę – z różnymi odcieniami skóry, fryzurami oraz wzorzystymi i pasiastymi strojami. Jak sama powiedziała: „Dzięki kolażowi mogę stworzyć pełniejszy i bardziej inkluzywny obraz doświadczeń kulturowych Czarnej społeczności”.

Źródło: podcast The Great Women Artists, 2020

Zacieraj granice

„Chciałabym zatrzeć sztywne granice, które my, ludzie, tak pewni siebie, mamy zwyczaj stawiać wokół wszystkiego, co nam dostępne. [...] Chcę pokazać, że małe może być duże, a duże małe, że zmienia się tylko punkt widzenia, z którego dokonujemy oceny, i że każda koncepcja traci rację bytu, podobnie jak wszystkie nasze ludzkie gesty. Chcę również zademonstrować, że oprócz twojego i mojego punktu widzenia istnieją miliony innych, równie zasadnych. Dzisiaj przedstawiam świat z perspektywy mrówki. Jutro być może z perspektywy Księżyca, a potem z perspektywy wielu innych stworzeń. Jestem człowiekiem, ale dzięki sile swojej wyobraźni, choć ograniczonej, mogę być pomocem” — Hannah Höch

W 1918 roku Hannah Höch dołączyła do berlińskiej grupy dadaistów. Dadaizm, ruch artystyczny powstały w reakcji na grozę I wojny światowej, skupiał osoby związane z malarstwem i sztuką performans oraz odrzucał wszelkie próby jednoznacznej klasyfikacji.

Höch wybrała jako medium fotomontaż. Technika ta pozwala łączyć fragmenty zdjęć przedstawiających części ciała, dzięki czemu powstają obrazy, które w innym przypadku nigdy by nie powstały. Wykorzystując fotografie z czasopism i magazynów, Höch potrafiła uchwycić chaotyczną rzeczywistość i polityczny zamęt epoki.

Połącz dziś co najmniej dwa obrazy i zobacz, jaki dialog się między nimi wywiąże.

Hannah Höch (1889–1978) – niemiecka artystka, która tworzyła głównie fotomontaże, a w swojej sztuce zajmowała zdecydowanie feministyczne i queerowe stanowisko. Wykorzystując obrazy i teksty z gazet, podejmowała współczesne kwestie społeczne i polityczne oraz oddawała głos osobom często pomijanym.

Źródło: przedmowa do katalogu pierwszej indywidualnej wystawy Höch w Kunstzaal De Bron w Hadze, 1929



Hannah Höch, *Pokaz mody*, 1925–1935

Nie trać ducha!

„Nigdy nie straciłam ducha. Cały czas malowałam, ponieważ podawano mi demerol, który mnie ożywiał i sprawiał, że czułam się szczęśliwa. Malowałam gipsowe gorsety i obrazy, żartowałam, pisałam, przynosili mi filmy. Ten rok w szpitalu minął mi jak fiesta. Nie mogę narzekać” — Frida Kahlo

Zakończmy miesiąc refleksji nad oporem i wyciągnijmy wnioski z życia Kahlo.

Jak można powstrzymać utratę ducha i jak najlepiej wykorzystać to, co nas otacza – przekształcając coś, co zazwyczaj jest źródłem bólu, w przedmiot piękna, który pozwala nam dostrzec światło? Kahlo przez całe życie nosiła gorset ortopedyczny – ale zobacz, jak przeobraziła go w piękne dzieło sztuki.

Frida Kahlo (1907–1954) – meksykańska artystka znana z autoportretów nasyconych żywymi barwami, w których wyrażała całą gamę emocji. Znaczna część jej życia upłynęła w fizycznym i emocjonalnym cierpieniu – jako dziecko zachorowała na polio, w wieku nastoletnim uległa wypadkowi autobusowemu, w wyniku którego doznała licznych obrażeń, a jako dorosła kobieta przeżyła burzliwy związek z artystą Diego Riverą. Kahlo poprzez sztukę przekuła własny ból w piękno, malując lzy w formie białych kryształków lub przedstawiając żłobioną kolumnę przebijającą jej ciało jako symbol kręgosłupa, który pozwala jej trzymać głowę wysoko, niczym królowa, i czuć się pełną życia.

Źródło: cyt. za: Hayden Herrera, Frida: A Biography of Frida Kahlo, Perennial, 1983



Frida Kahlo, *Sierp i młot (i nienarodzone dziecko)*, około 1950