

Платон Тишин

ПИСАТЕЛЬ И РИТУАЛЫ

Почему левая бровь так важна



Платон Тишин

**Писатель и ритуалы. Почему
левая бровь так важна**

«Автор»

2026

Тишин П.

Писатель и ритуалы. Почему левая бровь так важна / П. Тишин —
«Автор», 2026

Вы писатель? Ваша работа начинается с ритуала? Поздравляю: вы не одиноки. Мы все немного сумасшедшие. Кто-то пишет только стоя, кто-то — лёжа в кровати, обитой пробкой, кто-то выпивает пятьдесят чашек кофе в день и умирает в пятьдесят лет (не повторяйте). У вас свои странности: вы не можете начать без любимой кружки, без тишины, без идеально отточенных карандашей. Или, наоборот, без хаоса на столе и сериала на фоне. Это нормально. Всё, что помогает вам писать, имеет право на существование. Но есть ловушка. Ритуал может стать самоцелью. Вы настолько увлекаетесь подготовкой, что забываете о самом письме. Тапки надеты, кофе сварен, свечи зажжены, а текст не написан. Знакомо? Эта книга — как раз об этом. О том, как не застрять в ритуале, как обмануть мозг, как подружиться с прокрастинацией и наконец-то сесть за чистый лист без страха. С юмором, самоиронией и без пахабщины. От автора, который пишет в дырявых тапках с оленями и нюхает мяту перед абзацем.

© Тишин П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Ритуал – это не рутина, а боевой танец	9
Глава 2. Великие зануды: ритуалы классиков	16
Глава 3. Антиритуалы (или как не стать заложником носков)	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Платон Тишин

Писатель и ритуалы. Почему левая бровь так важна

Введение

Я знаю, кто вы. Вы – человек, который хочет писать. Может быть, вы уже пишете. Может быть, только собираетесь. Может быть, написали три романа и застряли на четвёртом. Может быть, ведёте блог о том, как тяжело писать, и это единственное, что вы пишете. Неважно. Важно то, что вы здесь. Вы взяли в руки книгу о писательских ритуалах. Значит, вы ищете способ облегчить себе путь от мысли к тексту. Значит, вы знаете, что этот путь не всегда прямой и гладкий. Иногда он похож на тропу через джунгли, где на каждом шагу вас поджидают прокрастинация, страх, сомнения и бесконечные «ой, сейчас, ещё минуточку, я только проверю почту».

Я – такой же. Я просыпаюсь утром, иду на кухню, наливаю кофе, сажусь за стол, открываю ноутбук, смотрю на курсор – и ничего не происходит. Курсор мигает, издевается, подмигивает: «Ну давай, покажи, на что способен». И я начинаю заниматься чем угодно, кроме письма. Проверяю почту (хотя письма там нет, и не будет). Читаю новости (хотя знаю, что они меня только расстроят). Смотрю видео на YouTube (пять минут, всего пять, я же заслужил). Протираю монитор (потому что пылинки на экране – это же критически важно, без неё текст не напишется). Иду на кухню за ещё одним кофе. Прихожу, сажусь, смотрю на курсор – и снова ничего.

День проходит. А текст не написан.

Если вы узнали себя – вы не одиноки. Мы все через это проходим. Даже те, кто пишет бестселлеры. Даже те, у кого есть издательский контракт на три книги вперёд. Даже те, кто утверждает в интервью, что «просто садится и пишет, без всяких там ритуалов». Они врут. Или забыли, как было в начале. Или им повезло с генами. Неважно. Важно, что выход есть. И выход этот – ритуалы.

Писатели – странные люди. Я не знаю ни одного нормального писателя. Если кто-то утверждает, что он нормальный, я ему не верю. Потому что писать – это ненормально. Ненормально сидеть часами перед экраном, выдумывать людей, которых не существует, посылать их в переделки, из которых они с честью выходят (или не выходят, если это трагедия), и верить, что кому-то это будет интересно. Ненормально тратить годы на создание мира, который существует только в вашей голове, а потом обижаться, что этот мир не понимают. Ненормально получать письма от читателей и плакать, потому что они поняли вас лучше, чем вы сами себя.

Но странность писателей не ограничивается их текстами. Она проникает в их жизнь, в их привычки, в их распорядок дня. Марсель Пруст писал в кровати, обитой пробкой, чтобы не проникали внешние звуки. Эрнест Хемингуэй писал стоя, начиная работу на рассвете и оставляя предложение незаконченным, чтобы на следующий день было легче продолжить. Агата Кристи сочиняла свои детективы, лёжа в ванне и грызя зелёные яблоки. Оноре де Бальзак выпивал пятьдесят чашек кофе в день и работал по восемнадцать часов, пока сердечная мышца не сказала «сдаюсь». Владимир Набоков писал на карточках в автомобиле, потому что дома его раздражали. Фрэнсис Скотт Фицджеральд измерял свой прогресс количеством выпитого. (Не повторяйте последнее, пожалуйста.)

Зачем все эти странности? Почему нельзя просто сесть и писать, как нормальные люди – как сантехник чинит трубу, как бухгалтер заполняет таблицы? Да потому что писательство – это не нормальная работа. Оно требует от мозга такого переключения, такого уровня концентрации, такого доступа к подсознанию, которые невозможно включить щелчком пальцев. Нужны обходные пути. Костыли. Маленькие хитрости. И эти хитрости называются ритуалами.

Вы тоже странный. Я это знаю, даже если не знаком с вами лично. У вас есть свои странности. Может быть, вы не можете писать, пока не выпьете первую чашку кофе. Или пока не перечитаете последний написанный абзац (семь раз подряд). Или пока не наточите карандаши (хотя пишете на ноутбуке). Или пока не погладите кота (который уже устал от вашей ласки и хочет спать). Или пока не поменяете фоновую музыку (пятнадцатый трек за сегодня, и всё не то). Или пока не сходите в туалет (даже если не хочется – на всякий случай).

Это не недостатки. Это не признаки невротичности. Это ваши встроенные, природные, родные ритуалы. Просто вы их не замечаете. Или стесняетесь. Или называете «просто привычками», чтобы звучало солиднее. А на самом деле это – ваша суперсила. Потому что эти странности уже зашиты в вашу нервную систему. Осталось только придать им направление. Осознать их. Сделать их инструментом, а не помехой.

Вы думаете, ритуал – это что-то сложное? Изысканное? Требующее специальных предметов, посвящения и жертвоприношений? Ничего подобного. Самые лучшие ритуалы – простые. До глупости простые. Вот мои, например (спойлер: вы прочитаете про них в главе 12, но я расскажу сейчас, чтобы вы не ждали):

Будильник на 7:17. Не на 7:15 и не на 7:20. На 7:17. Потому что ровные числа мозг игнорирует, а странные – замечает.

Тапки с оленями. Дырявые, уродливые, но мои. Надеваю их только для письма. Ни для чего больше.

Почесать левую бровь. Не правую. Левую. Потому что однажды, когда я почесал именно левую, у меня получился хороший абзац. С тех пор я суверен.

Позорная страница. Идиотский бред про то, какой я бездарь. 250 слов. Потом удаляю.

Печенье за каждые 500 слов. «Юбилейное», классическое. Съедаю с чувством глубокого удовлетворения.

Это что, сложно? Это что, требует специального обучения? Нет. Это просто. Даже по-детски. Но это работает. Потому что мозг не разбирается в сложности. Мозг разбирается в повторяемости. Если вы будете каждое утро чесать левую бровь перед тем, как написать первое слово, через месяц левая бровь станет для мозга сигналом: «Внимание, сейчас будет письмо. Включаем режим». И он включит. Без вопросов. Без «ой, не хочу».

Вам не нужно покупать дорогие ароматические свечи. Не нужно обставлять кабинет в стиле «писательский лофт». Не нужно ждать особого настроения или фазы луны. Достаточно одного маленького, простого, повторяющегося действия. Которое занимает пять секунд. И которое вы готовы делать каждый день.

Многие из вас, читая эту книгу, будут думать: «Какая чушь. Взрослый человек, а верит в то, что почесывание брови помогает писать. Иррационально. Ненаучно. Глупо».

И вы будете правы. Это глупо. Это иррационально. Учёные не подтвердят, что левая бровь связана с творческими способностями. Психологи не советуют лечить прокрастинацию накручиванием усов (или бровей). Нейробиологи скажут, что всё это плацебо.

А мне плевать. Если плацебо работает – я его использую. Если иррационально – значит, тем лучше. Потому что рациональные методы часто не работают. «Просто сядь и пиши» – рациональный совет. «Если не пишется, подожди вдохновения» – тоже рациональный (и бесполезный). А «почеси левую бровь» – иррациональный. Но он работает.

Наша психика устроена странно. Она не всегда подчиняется логике. Иногда для того, чтобы обмануть свой мозг, нужно предложить ему нелогичный аргумент. «Мы не будем писать

роман. Мы просто почешем левую бровь и посмотрим, что будет». Мозг соглашается. Потому что почесать бровь – это легко. А потом, после того как бровь почесана, начинается что-то странное. Пальцы сами тянутся к клавиатуре. Слова складываются в предложения. Абзацы – в страницы. Роман пишется. А вы сидите и удивляетесь: почему это сработало? Не знаю. Знаю только то, что это работает.

Поэтому я призываю вас: перестаньте стесняться своей иррациональности. Если вам помогает писать песок в солонке, пересыпаемый из одной кучки в другую – пересыпайте. Если помогает определённая песня, которую вы слушаете на репите уже три года – слушайте. Если помогает надевать на голову душлаг – надевайте. (Только не на публике, вас могут не понять.) Нет никаких «правильных» ритуалов. Есть только те, которые работают для вас.

Мы привыкли думать, что чистый лист – это враг. Мы боимся его. Мы откладываем момент встречи с ним. Мы заполняем его чем угодно, только бы не писать. Мы даже создали специальный термин – «синдром чистого листа». Звучит как медицинский диагноз. Словно это болезнь, которую нужно лечить.

Но чистый лист не враг. Чистый лист – это друг, который молча ждёт. Он не осуждает. Он не ставит оценки. Он просто есть. Белый, пустой, безмолвный. В его пустоте – бесконечные возможности. Вы можете написать что угодно. Роман. Рассказ. Стихотворение. Позорную страницу. Список покупок. Всё, что придёт в голову. Он не будет спорить. Он не будет говорить «это плохо». Он просто примет ваш текст, сохранит его, и будет ждать нового.

Проблема не в чистом листе. Проблема в нас. В наших страхах, сомнениях, внутренних критиках, которые орут на ухо: «Это неинтересно! Эту фразу уже тысячу раз писали! Ты бездарь, брось это дело!» Чистый лист не виноват. Это наши собственные демоны. А демонов нужно обманывать. Хитростью. Иррациональностью. Маленькими ритуалами, которые отвлекают их внимание.

Поэтому не бойтесь чистого листа. Смотрите на него и думайте: «Сейчас я что-нибудь с тобой сделаю». И делайте. С ритуалом или без. Как получится. Главное – начать.

Дальше будет книга. Не учебник. Не инструкция. Не сборник правил, которые нужно зубрить и сдавать экзамен. Просто книга, написанная человеком, который тоже иногда не может написать ни строчки, который тоже прокрастинирует, который тоже надевает дырявые тапки и чешет левую бровь в надежде, что сегодня получится. Я расскажу вам о великих писателях и их глупых привычках. О том, как не превратить ритуал в тиранию. О том, как найти свои странности и сделать их инструментом. О запахах, звуках, позах, одежде. О том, что делать, когда ритуал перестал работать. О дисциплине и свободе. И, конечно, о моих собственных, самых дурацких, но работающих ритуалах.

Вы будете смеяться. Возможно, иногда плакать (но от смеха). Вы узнаете себя в моих историях. Вы поймёте, что вы не один такой странный. Что ваши странности – это нормально. Что есть целая армия таких же странных людей, которые пишут, спотыкаясь, падая, вставая и снова пишут.

Но сразу предупреждаю: я не буду говорить вам, что нужно делать. Потому что я не знаю, что нужно вам. Я знаю, что нужно мне. Вы – другой. У вас свои тапки, своя бровь, своё печенье. Я лишь покажу вам инструменты. А вы уже сами решите, брать их в руки или нет. Если какой-то совет не подходит – выбросьте его. Если какой-то ритуал вызывает отвращение – не делайте. Если вы чувствуете, что всё это ерунда и вы и так прекрасно пишете – закройте книгу и идите писать, в конце концов, чего вы ждёте? Только не говорите потом, что я вас не предупреждал.

Я написал эту книгу не для того, чтобы научить вас писать. Этому научить нельзя. Я написал её, чтобы показать: писать – это нормально, не писать – тоже нормально, искать способы начать – нормально, использовать странные методы – нормально. Ненормально только одно – сдаться.

Поэтому не сдавайтесь. Даже если сегодня не написали ни строчки. Даже если завтра не напишете. Послезавтра – получится. Или через неделю. Или через месяц. Главное – продолжайте пытаться. Пробуйте новые ритуалы. Отказывайтесь от старых. Ищите своё. Танцуйте с бубном. Нюхайте мяту. Чешите бровь. Ешьте печенье. Делайте всё, что угодно, только не останавливайтесь.

Глава 1. Ритуал – это не рутина, а боевой танец

Представьте себе человека, который собирается рубить дрова. Не в лесу, не в фильме ужасов, а на обычной даче в субботу утром. Что он делает? Он не хватает топор и не бежит к поленнице с криком «берегитесь, щепки!». Нет. Сначала он надевает перчатки, чтобы не натереть мозоли. Потом проверяет, хорошо ли насажен топор на топорнице – потому что летающий топор, как известно, смешон только в цирке, и то не всегда. Потом он точит лезвие – тупым топором можно только испортить настроение и заработать грыжу. Потом он снимает верхнюю одежду, потому что через пять минут будет жарко. Потом он ставит чурбаки на плаху, примеривается, размахивается. И только потом – вуаля! – расколотое полено отлетает в сторону, а дровосек чувствует удовлетворение, сравнимое разве что с тем, которое испытывает писатель, закончивший трудную главу.

Весь этот процесс – от надевания перчаток до первого удара – и есть ритуал. Но никто не называет его ритуалом, потому что дровосеки не пишут книг о своих привычках. (А зря, между прочим. «Топор и вдохновение: заметки лесоруба-интеллектуала» – я бы купил.)

Почему же мы, писатели, так любим слово «ритуал»? Почему мы обвешиваем простые действия пафосными определениями и ищем в них сакральный смысл? Да потому что акт письма – занятие противоестественное с точки зрения эволюции. Саблезубого тигра не интересует метафора. Мамонта не впечатлит описание заката. Нашим предкам было достаточно жестов, криков и умения быстро убегать. Письмо же – это технология, которой всего несколько тысяч лет, а наш мозг, как нерадивый студент, до сих пор не выучил к ней инструкцию.

Поэтому нам приходится изобретать костыли. Подпорки. Танцы с бубном. Ритуалы.

И это нормально. Более того – это необходимо. Как необходим разбег перед прыжком, как необходима увертюра перед оперой, как необходим первый бокал вина перед тем, как сказать тост, который никто не запомнит, но все похлопают вежливо.

Третий кит: обмануть мозг (или как я притворяюсь, что пишу, чтобы начать писать)

Начнём с простого. Ваш мозг – замечательный орган, но он абсолютно лишён чувства юмора и страшно ленив, когда дело касается сложных когнитивных задач. Написание текста – это сложная когнитивная задача. Очень сложная. Сродни игре в шахматы одновременно с решением уравнений третьей степени и при этом удержанием в голове списка покупок (молоко, яйца, гречка, не забыть забрать пальто из химчистки, но это уже совсем другая история).

И мозг, как опытный чиновник, начинает активно саботировать процесс. Он предлагает вам «сначала сделать что-то полегче». Проверить почту – полегче. Почитать новости – полегче. Протереть монитор – смехотворно легко. Даже вынести мусор – и то проще, потому что для этого нужно только встать, взять пакет и совершить сорокасекундный марш-бросок до мусоропровода, попутно обдумывая, не пора ли сменить резину на машине, хотя до зимы ещё три месяца.

Мозг не знает (или делает вид, что не знает), что вы – писатель. Что писание – это ваша работа. Или ваше хобби, но такое значимое, что без него вы чувствуете себя так, будто у вас украли часть души и продали её на Авито вместе с некомплектным конструктором Lego.

И вот здесь на сцену выходит первый кит нашего ритуала – обман мозга.

Вы не говорите мозгу: «Сейчас мы будем писать роман в четырёх томах, том первый, глава третья, сцена в публичном доме в Сан-Франциско, нужна историческая достоверность и яркие диалоги». Мозг услышит слово «роман», «четыре тома» и «публичный дом» (последнее, возможно, его заинтересует, но не факт, что в правильном ключе), после чего нажмёт красную кнопку и скажет: «Ошибка. Перегрузка через никогда».

Вместо этого вы говорите мозгу маленькую, незаметную, почти незаслуживающую внимания ложь. Вы говорите: «Мы просто выпьем кофе. И наденем вот эти носки с оленями. Кстати, а почему олени, а не, скажем, северные сияния? Неважно. Всё. Кофе выпит. Носки надеты. Теперь мы просто откроем файл. И посмотрим на курсор. И, может быть, напишем одно слово. Одно. Всего одно. С него не убудет».

И мозг, расслабившись после кофе и носков, а также услышав про «одно слово» (это же легко! это как почесать нос! это вообще не работа!), даёт зелёный свет. А дальше вы уже сами. Потому что одно слово тянет за собой второе. Второе – третье. И вот вы уже написали абзац, страницу, главу, и мозг спохватывается только тогда, когда вы дошли до описания той самой сцены в Сан-Франциско, и уже поздно что-то менять.

Мой любимый пример – работа с таймером. Техника «Помodoro» (25 минут работы, 5 минут отдыха) работает именно по этому принципу. Вы говорите мозгу: «Мы поработаем всего 25 минут. Это же меньше серии «Семейки Симпсонов» без рекламы. Это же даже не полный сеанс массажа. Это кот заплакал». Мозг соглашается. А когда таймер прозвенел, вы уже в потоке, и остановиться сложнее, чем продолжать. Поэтому многие продлевают помodoro до 40 минут, до часа. Но об этом мы поговорим в главе про дисциплину. Не забегайте вперёд, у нас тут строгая структура, как в хорошем детективе Агаты Кристи, только вместо убийства – творческий кризис, а вместо Пуаро – я в тапках.

Второй кит: зажигаем зелёный свет (условный рефлекс, который Павлов бы одобрил)

Иван Петрович Павлов, великий русский физиолог, лауреат Нобелевской премии и человек, который мог бы похвастаться самым необычным экспериментом в истории науки (он вшивал фистулы собакам, чтобы изучать слюноотделение, и это звучит жутковато, но тогда это был прорыв), однажды сделал простое, но гениальное открытие.

Если каждый раз перед тем, как давать собаке еду, звенеть в колокольчик, то через некоторое время собака начнёт выделять слюну просто на звук колокольчика. Даже если еды нет. Даже если вы просто позвонили и ушли. Даже если вы позвонили из соседней комнаты, а собака вас не видит. Связь «колокольчик – еда» укоренилась в мозгу так прочно, что тело реагирует автоматически.

Этот механизм называется условный рефлекс. И он работает не только с собаками. Он работает с людьми. Он работает с вами. Он работает, чёрт возьми, даже с кошками, хотя кошки делают вид, что никакие рефлексы на них не действуют, потому что кошки – философы-стоики в пушистой обёртке.

Ваша задача – создать свой собственный «колокольчик Павлова». Только вместо слюны (хотя, если вы пишете кулинарную книгу, слюна тоже пригодится) вы будете вызывать состояние «писательского фокуса».

Как это сделать?

Выберите действие-триггер. Оно должно быть простым, быстрым и легко воспроизводимым. Щелчок пальцами. Глубокий вдох и выдох. Фраза, произнесённая вслух или про себя (моя любимая – «ну, погнали, трухлявый пень», но вы, человек с хорошим вкусом, наверняка придумаете что-то более изящное). Прикосновение к определённому предмету (столу, кружке, подбородку). Включение музыки. Выключение света. Зажигание свечи. Надевание шляпы. Снятие шляпы. Завязывание шнурков на левом ботинке. Поцелуй фотографии Агаты Кристи. Не переборщите с последним.

Совместите действие-триггер с письмом. Каждый раз, когда вы садитесь писать – именно садитесь, а не прокрастинируете – выполняйте это действие. Перед тем, как написать первое слово. В момент, когда курсор уже мигает в ожидании. Сделайте это частью стартовой процедуры. Важно: не делайте триггер после того, как написали что-то хорошее – тогда он свяжется с наградой, а не с процессом. Триггер должен предшествовать процессу, как увертюра предшествует опере.

Повторяйте. Многократно. Без исключений. Чем больше раз вы свяжете действие и писание, тем прочнее будет рефлекс. Первые десять раз будет казаться, что вы разыгрываете спектакль для одного зрителя (себя). Это нормально. На двадцатый раз станет легче. На сотый вы уже не сможете начать писать без этого действия – и это именно то, что нам нужно. Мы создаём полезную зависимость. Как от кофе, только дешевле и без трясущихся рук (хотя руки могут трястись от волнения, но это уже другой вопрос).

Вот как это работает у меня с моими ужасными тапками. Я надеваю их только для письма. Только. Для. Письма. Я не хожу в них на кухню (опасно, можно поскользнуться на пролитом масле). Я не гуляю в них на улице (меня бы забрали санитары с обаятельными улыбками). Я даже не ношу их, когда читаю, хотя чтение – тоже важная часть писательской работы. Тапки – якорь. Как только мои ноги находят привычные протёртые дыры – мозг получает сигнал: «Включена запись. Камера, мотор, начали».

Однажды, как я уже рассказывал во введении, я забыл тапки взять в командировку. И не мог писать четыре дня. Четыре! Я пробовал всё: надевал другие тапки (нет, не те), ходил босиком (слишком холодно для продуктивности), надевал носки и воображал, что это тапки (воображение подвело). Рефлекс не срабатывал. Зелёный свет не загорался. Павлов бы покачал головой с укоризной и, возможно, написал бы гневную статью о том, что писатели – плохой материал для экспериментов, потому что слишком много курят и слишком мало слушаются.

Позже я прочитал, что условные рефлексy имеют свойство угасать, если их не подкреплять. Но тут была не эта ситуация. Просто я нарушил связь «тапки – письмо», и мой мозг, как честный служащий ГАИ, не пропустил меня на творческую трассу без положенного талона. Пришлось просить жену выслать тапки экспресс-почтой. Она вздохнула, назвала меня «тапко-голиком» (новое слово в моём словаре) и отправила.

Кстати, с тех пор я заказал вторую пару таких же тапок. Нашёл на сайте рукодельницы, которая делает их на заказ по бабушкиным лекалам. Теперь у меня есть «рабочие тапки» и «выездные тапки» для командировок. Я чувствую себя Джеймсом Бондом, только вместо галстука-удавки у меня носки с оленями, а вместо кейса с оружием – ноутбук и запасные тапки. Жизнь удалась.

Первый кит: защита от хаоса (дети, жена, звонок из банка – ритуал строит форт)

Третий кит, возможно, самый важный, особенно если вы не живёте в уединённой башне из слоновой кости, куда не доносятся звуки внешнего мира. А вы не живёте. Давайте будем честными: вы, скорее всего, живёте в обычной квартире или доме, где есть другие люди (или, что хуже, кошки, которые решают, что ваша клавиатура – это идеальное место для послеобеденного сна). У вас звонит телефон. Вам приходят сообщения. Кто-то из домашних включает телевизор. Кто-то из домашних выключает ваш роутер, потому что «слишком много сидишь в этом интернете». Сосед сверху начинает сверлить ровно в тот момент, когда у вас родилась великолепная фраза, вторая после «Свет мой, зеркальце, скажи». Ребёнок просит помочь с домашним заданием по математике, и вы, взрослый человек, вдруг с ужасом понимаете, что не помните, как решать задачи на движение, хотя когда-то получали пятёрки.

Хаос. Абсолютная, тотальная, неумолимая энтропия.

Ритуал – это ваш форт. Помните, как в детстве вы строили крепости из подушек и одеял? Это был маленький, шаткий, но ваш собственный мир, куда не мог проникнуть взрослый с его глупыми правилами «пора спать» и «выключи свет». Ритуал делает то же самое, только без подушек (хотя, если подушки помогают – кто против? Я не буду).

Когда вы выполняете ритуал, вы говорите миру и, что важнее, окружающим вас людям: «Стоп. Красная линия. Я сейчас вхожу в режим, который нельзя прерывать без крайней необходимости. Не крайней необходимости, а крайней. Если дом не горит, если никто не истекает кровью, если кошка не родила трёхглавого котёнка – отстаньте от меня на ближайшие два часа».

Конечно, мир не всегда слушается. Дети не понимают слова «ритуал» (и слава богу, а то пришлось бы объяснять, что это не игра в индейцев). Жена/муж/партнёр могут не разделять вашей страсти к священнодействию. Начальник, если вы работаете в офисе, вообще не в курсе ваших писательских амбиций и звонит именно тогда, когда вы настроились на лирическое отступление о смысле бытия. И ваше собственное отношение к ритуалу меняет внутреннее состояние. Вы надели тапки. Вы налили кофе. Вы произнесли заклинание «ну, погнались». И даже если в этот момент кто-то ворвётся в комнату с вопросом «а где мой синий носок?», вы уже внутри. Вы уже в форте. Вас сложнее выбить из колеи, потому что вы прошли ритуал, а ритуал – это броня.

Я проверял на себе. Когда-то давно, в эпоху, когда мои дети были маленькими, а моя нервная система – перетянутой струной, я пытался писать без ритуала. Просто садился и начинал. Каждый раз это было как прыжок в ледяную воду без разбега. Я садился, смотрел на чистый лист, и в этот момент кто-то из глубины квартиры кричал «Пааааап!». И я срывался. Потому что у меня не было форта. Я был голым и уязвимым перед лицом хаоса.

Когда же я ввёл ритуал (тогда это были ещё не тапки, а наушники и конкретный плейлист, который включал ровно на три минуты, пока я делал дыхательное упражнение), ситуация изменилась. Дети могли кричать. Жена могла задавать вопросы, где лежит тот самый синий носок (кстати, он нашёлся под диваном, и это был не мой носок). Мир мог рушиться. Но я уже был в наушниках. Я уже дышал по схеме «вдох-задержка-выдох». Мой мозг уже переключился в режим «писатель» и игнорировал внешние раздражители с эффективностью, которой мог бы позавидовать картезианский дуалист, отделивший душу от тела.

Позже я вычитал, что этот эффект называется «когнитивная защита» или, если по-научному, «снижение латерального торможения в дорсолатеральной префронтальной коре». Но звучит слишком умно для книги, которая обещала быть весёлой. Поэтому давайте просто называть это Форт Ритуал. Звучит как кино про супергероев. В котором главный герой – вы. И ваше супероружие – чашка кофе и дырявые тапки.

А теперь, дорогой читатель, давайте перейдём к самой болезненной части этой главы. Я обещал честность, и вы её получите. Даже если эта честность выставляет меня в дурацком свете (а я, признаться, в дурацком свете выгляжу довольно органично, как старая лампа с абажуром в виде совы).

Был период в моей жизни, когда я решил, что ритуалы – это для слабаков и невротиков. Я прочитал интервью с каким-то ультра-продуктивным писателем (имя не называю, чтобы не позорить человека, но он пишет детективы и живёт в Швеции, а больше вы от меня ничего не добьётесь), который сказал: «Я сажусь за стол и пишу. Никаких ритуалов. Просто беру и делаю. Как сантехник чинит трубу. Как хирург режет аппендицит. Это работа».

Вдохновлённый этой суровой, мужской, скандинавской философией, я решил, что отныне буду писать именно так. Никаких тапок. Никаких ритуалов. Никаких «боевых танцев». Просто сажусь – и пишу, чёрт возьми.

В назначенный день (это было воскресенье, 11 утра, дети у бабушки, жена в магазине, тишина идеальная) я торжественно сел за стол. Открыл ноутбук. Открыл файл с романом, который был на середине. Курсор мигал где-то в конце страницы 47, в диалоге между главным героем и его бывшей женой, которая только что сказала фразу, требовавшую убийственной реплики в ответ.

И я замер.

Я сидел. Смотрел на курсор. Я не знал, что написать. Точнее, знал, но не мог выдавить из себя эту реплику. В голове была пустота. Не та пустота, которая бывает после трудного дня, когда не осталось ни единой мысли, а какая-то звенящая, абсолютная пустота, как в космосе, только без звёзд и без намёка на жизнь.

Я решил, что это просто нужно перетерпеть. «Вдохновение придёт, если просто сидеть и ждать», – сказал я себе. Я сидел. Ждал. Прошло пять минут. Десять. Пятнадцать. Я сидел и смотрел на мигающий курсор с такой ненавистью, с какой, наверное, смотрели на свои будильники в 5 утра древние римляне, которым нужно было идти в атаку на варваров.

Чтобы хоть чем-то занять руки, я открыл новый документ. «Напишу список покупок, – подумал я. – Просто чтобы разогреться. Для разминки рук. Чтобы набрать первые слова и войти в ритм. Это не прокрастинация, это подготовка».

Я написал: «Молоко». Потом: «Хлеб». Потом: «Яйца, 10 штук, лучше деревенские, но если нет, то любые». Потом: «Масло сливочное, несолёное». Потом: «Колбаса варёная, но без жира, срочно, та, что в красной упаковке». Потом: «Помидоры черри». Потом: «Огурцы для салата». Потом: «Сметана 15%». Потом: «Сыр пармезан для пасты, натереть самому, не покупать тёртый, это преступление против итальянской кухни». Потом: «Паста, та, что в синей пачке, не перепутать». Потом: «Чеснок». Потом: «Петрушка, лучше пучок, а не в горшке, в горшке она дохлая». Потом: «Соль морская, крупная, для пасты». Потом: «Перец чёрный горошком и мельницу, если сломалась, купить новую мельницу».

Список рос. Как снежный ком, который катится с горы и набирает массу, так и мой список покупок набирал абзацы, страницы, смыслы. Я начал добавлять комментарии к пунктам. Например, к пункту «колбаса» я приписал целое эссе о том, почему варёная колбаса без жира – это оксюморон, сравнимый разве что с «сухой водой» или «честным политиком». К пункту «чеснок» я добавил поэму в прозе о том, как чистить чеснок, не испачкав руки, и как это похоже на творческий процесс – снимаешь шелуху, а остаётся чистое, жгучее, настоящее ядро.

Через два часа у меня было четырнадцать страниц текста. Четырнадцать. Страниц. Текста. Про покупки. Я описал предполагаемую траекторию движения по супермаркету, попутно рассуждая о психологии покупателей в субботу утром и о том, почему тележки с одним подзрительно скрипящим колесом всегда выбирают самые нервные люди. Я написал инструкцию по выбору авокадо (нажимать на плод, но не слишком сильно, как в хороших отношениях). Я создал теорию о том, что очередь в кассу всегда движется быстрее в той линии, где вы не стоите, и что это – не случайность, а проявление принципа неопределённости Гейзенберга на макроуровне.

Я был продуктивен. Я был в потоке. Я написал четырнадцать страниц гениального, остроумного, живого текста. Единственная проблема: это не был мой роман. Это был, мать его, список покупок.

Когда я, наконец, вышел из этого транса, я посмотрел на часы, потом на файл с романом, потом снова на часы, потом на список покупок. И тихо сказал себе: «Ты идиот».

В тот день я не написал ни одной строчки романа. Зато я знал, что куплю в магазине на следующей неделе, включая пармезан, который потом так и остался лежать в холодильнике, потому что пасту я так и не сварил, отвлекшись на другой список – список тем для будущих статей, который тоже начал составлять вместо работы.

Этот униженный, но поучительный опыт показал мне две вещи.

Первое. Без ритуала я не могу начать. Мой мозг сбегает в любую другую деятельность, которая хоть отдалённо похожа на письмо (составление списков, написание комментариев, даже заполнение сухой анкеты кажется привлекательным), лишь бы не делать то, что действительно нужно.

Второе. Мне нужен не просто ритуал, а именно ритуал начала. Действие, которое чётко отделит «не писание» от «писания». Потому что в моём случае «просто сесть и написать» привело к четырнадцати страницам списка покупок. В каком-то другом случае – к трём часам сортировки фотографий на телефоне. В третьем – к подробному анализу того, как правильно мыть окна (я тогда жил в квартире с окнами, выходившими на север, и мыл их с особой, никому не нужной старательностью).

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю: мне не хватало переключателя. Мне не хватало действия, которое сказало бы мозгу: «Список покупок – это не работа. Написание романа – это работа. И мы сейчас делаем работу, а не играемся в супермаркет».

Сегодня у меня есть такой переключатель. Это надевание тапок (которые, напомним, я надеваю только для письма). Плюс чашка кофе (но я пью кофе и не для письма, так что это слабый якорь, но приятный). Плюс фраза, произнесённая вслух или мысленно. Плюс – и это важно – я запретил себе открывать какие-либо другие документы, кроме того, который относится к текущему проекту. Если я хочу что-то записать в список покупок – я делаю это в телефоне. В отдельном приложении. Которое даже не открываю, пока не закончу писательскую сессию.

Этот комплексный ритуал не даёт мне сбежать в составление списков, сортировку файлов или протирание монитора. Он берёт меня за шкуру и тащит к работе, как опытный охотничий пёс тащит упирающегося зайца. Не всегда нежно. Не всегда приятно. Но эффективно.

Именно так, кстати, родилась идея этой книги. Я сидел, надев тапки, и должен был писать роман. Но вместо этого я написал в блокноте (физическом, не в телефоне, чтобы не отвлекаться) фразу: «А почему, собственно, я делаю именно так? Почему тапки? Почему кофе? И есть ли у других писателей такие же дурацкие привычки?» И понеслось. Сначала я написал короткую заметку в блог. Потом ещё одну. Потом ещё. Потом мне написал издатель и сказал: «Слушай, это же тема для целой книги. Ты только не пиши её в тапках, а то вдруг просочится в текст запах нафталина». Я написал в ответ: «Слишком поздно. Запах уже просочился». И подписал контракт.

Вот такая история. Смешная, местами стыдная, но полезная. И если вы узнали в ней себя – примите мои поздравления и мои соболезнования одновременно. Вы – писатель. И вам нужен ритуал. Не потому, что вы слабый или суеверный. А потому, что ваш мозг так устроен. И вы не сможете его перехитрить, если не будете действовать хитрее, чем он. А действовать хитрее – это и есть ритуал.

Прежде чем мы перейдём к следующей главе, где разберём ритуалы великих (и не очень) писателей прошлого, давайте зафиксируем основные тезисы. Кратко, по-армейски, без воды (хотя вода нам нужна, потому что писательство – дело сухое, и горло часто пересыхает).

Ритуал – это не рутина. Рутину – это когда вы делаете одно и то же без осознанности, по инерции, как зомби. Ритуал – это осознанное действие, которое вы выполняете с намерением переключить сознание. Рутину усыпляет. Ритуал пробуждает.

Первый кит – обман мозга. Не говорите мозгу правду о том, какой объём работы вас ждёт. Вместо этого создайте маленькое, почти игрушечное действие, которое откроет дверь. Кофе, носки, шелчок – что угодно. Главное, чтобы мозг не испугался.

Второй кит – условный рефлекс по Павлову. Свяжите действие-триггер с процессом письма. Повторяйте связку много раз. Добейтесь автоматизма. Павлов бы вами гордился. (И собаки бы гордились, если бы могли говорить, но они, к сожалению, только слюну пускают в ответ на колокольчик.)

Третий кит – защита от хаоса. Ритуал строит форт. Внутри форта вы неуязвимы для внешних раздражителей. Дети могут кричать, кошка может ходить по клавиатуре, сосед может сверлить стены – вы уже в зоне. Вы уже там, где рождаются тексты.

Пример со списком покупок – предупреждение и утешение. Предупреждение: без ритуала ваш мозг сбежит в любую, даже самую абсурдную деятельность, чтобы не заниматься письмом. Утешение: с этим сталкиваются все. И я. И вы. И, если верить слухам, даже Дэн Браун, хотя он в интервью это отрицает (но мы-то знаем, Дэн, мы-то знаем).

Домашнее задание (да, в этой книге будет домашнее задание, я предупреждал)

Я не просто автор, я ещё и мучитель. Поэтому задание. Не бойтесь, оно лёгкое и почти приятное.

В течение следующих трёх дней (не больше, иначе вы забудете и не сделаете) понаблюдайте за собой. Как вы прокрастинируете? Какие действия вы совершаете, когда должны писать, но не пишете? Проверяете почту? Протираете стол? Читаете новости? Смотрите видео про ремонт стиральных машин? Выпиваете чай (и не один)? Записывайте каждую «побегушку» в блокнот.

В конце трёх дней вы увидите карту своих привычек. Вы увидите, как именно ваш мозг сбегает от работы. И, что важнее, вы увидите, какие из этих действий можно легализовать, превратив их в ритуал. Да-да, то самое действие, которое вы используете для побега, может стать якорем. Потому что мозг уже связал это действие с чем-то. С чем? С тревогой? С ожиданием? С надеждой? А если немного подкорректировать – связать с письмом?

Например, если вы постоянно пьёте кофе вместо того, чтобы писать, – сделайте кофе первым шагом ритуала. Выпейте кофе, но не отходя от ноутбука. И сразу после первого глотка откройте файл и напишите одну фразу. Всего одну. Даже если эта фраза будет «кофе сегодня слишком горячий». Главное – написать. Повторите несколько раз. И вуаля – вы создали рефлекс.

На следующей неделе попробуйте то же самое, но уже с носками. Или с тапками. Или с надеванием шляпы. Или с открыванием форточки. Экспериментируйте. Ищите своё.

А мы тем временем переходим в следующую главу, где нас ждут великие. И их странности. Спойлер: Бальзак пил пятьдесят чашек кофе в день. И умер в пятьдесят один год. Я не говорю, что это связано. Я просто констатирую факты. И надеюсь, что ваш ритуал будет менее смертельным, чем бальзаковский. А если нет – хотя бы познакомьтесь с интересными людьми на том свете.

Но лучше всё же без смертельных ритуалов. Договорились?

Глава 2. Великие зануды: ритуалы классиков

Прежде чем мы начнём экскурсию по музею писательских странностей, давайте договоримся об одном правиле, которое спасёт вас от комплекса неполноценности и желания бросить всё и пойти работать в офис, где хотя бы зарплату платят регулярно и не требуют надевать тапки с оленями.

Правило звучит так: восхищайтесь, но не подражайте слепо.

Я понимаю, как это заманчиво – прочитать, что Марсель Пруст писал только лёжа в кровати, и тут же броситься перетаскивать рабочий стол в спальню, сметая по пути подушки и пугая кошку. Или узнать, что Хемингуэй писал стоя, и немедленно заказать в интернете высокую конторку, которая потом будет пылиться в углу, потому что стоя писать оказалось неудобно, а колени к вечеру напоминают о себе так, будто вы пробежали марафон в неудобной обуви. Или вдохновиться примером Бальзака и начать пить кофе литрами, чтобы потом в три часа ночи писать письма жене (которой у вас, скорее всего, нет, но это неважно) с объяснением, почему вы её любите, хотя на самом деле вы просто хотите спать и галлюцинируете.

Не надо так.

Ритуалы великих писателей – это не инструкция к применению. Это, скорее, коллекция этнографических диковинок, которые интересно разглядывать, но опасно повторять без адаптации. Это как смотреть передачу «Очумелые ручки» и после каждого выпуска пытаться собрать вечный двигатель из пластиковых бутылок и скрепок. Можно. Но зачем? У вас есть своя голова на плечах (надеюсь). У вас есть свои привычки (безусловно). У вас есть своя жизнь, которая отличается от жизни Пруста примерно так же, как ваш микроволновый ужин отличается от обеда в парижском ресторане начала XX века.

Поэтому давайте подойдём к делу с холодной головой, тёплым сердцем и горячим чаем (кофе – потом, кофе будет в главе про Бальзака, и мы тогда ещё поплачем над его печенью). Будем анализировать, смеяться, иногда поражаться, но всегда помнить: мы ищем свой путь, а не прокладываем чужой, протоптанный великими ногами, которые, между прочим, тоже иногда болели от стояния или лежания.

Марсель Пруст: кровать, пыльца и тишина, которой не существовало

Марсель Пруст – человек, который написал «В поисках утраченного времени». Семь томов. Около трёх тысяч страниц. Более двух тысяч персонажей. И всё это – лёжа в кровати. В кровати, обитой пробкой, чтобы не проникали внешние звуки. В комнате с задёрнутыми шторами, где царил вечный полумрак, потому что солнечный свет Пруст ненавидел так же сильно, как некоторые люди ненавидят утренние звонки от тещи.

Пруст был астматиком. Тяжёлым астматиком. Пыльца цветущих деревьев, тополинный пух, ароматы духов – всё это могло спровоцировать приступ. Поэтому он закупорился в своей пробковой комнате как сыр в восковой головке. Поэтому он писал ночью, когда мир затихал и меньше чихал. Поэтому он требовал абсолютной тишины – настолько абсолютной, что слуги должны были ходить в войлочных тапочках и разговаривать шёпотом, если разговор вообще был необходим.

Звучит как мечта интроверта, не так ли? Комната-крепость. Никто не трогает. Тишина. Темнота. Можно лежать и творить бессмертные романы, периодически макая печенье в чай и предаваясь воспоминаниям о детстве в Комбре.

Но давайте посмотрим правде в глаза, дорогой читатель. У вас нет такой комнаты. У вас есть комната, в которой, скорее всего, не хватает места для пробковой обшивки. У вас есть дети, которые не понимают слова «тишина» иначе как приглашение к игре «кто громче заорёт». У вас есть жена/муж/партнёр, которые хотят смотреть телевизор, общаться или просто

дышать, но их дыхание почему-то всегда издаёт звуки. У вас есть соседи, которые сверлят, стучат, двигают мебель и, кажется, специально выбирают для ремонта именно то время, когда вы садитесь писать.

И даже если у вас нет ни детей, ни партнёра, ни соседей (что маловероятно, если вы не живёте в уединённом особняке в лесу, где единственные звуки – это уханье сов и шум ветра, который, кстати, тоже отвлекает, как я выяснил на собственном опыте, арендовав домик в Карелии), – даже в этом случае у вас есть вы сами. Ваши собственные мысли, которые не умолкают ни на секунду и которые гораздо громче любого внешнего шума.

Что же полезного мы можем извлечь из прустовского ритуала, не превращая свою спальню в бункер?

Первое: тишина бывает разной. Прусту нужна была абсолютная тишина. Может быть, вам нужна не тишина, а определённый звуковой фон. Белый шум. Звуки дождя. Кошачье мурлыканье (если у вас есть кошка, которая не орёт в три часа ночи, потому что ей скучно). Я, например, пишу под музыку группы «Sigur Ros» – она на выдуманном языке, поэтому мозг не пытается разобрать слова, но при этом создаётся ощущение наполненности. Никто не требует от вас слушать Вагнера на полной громкости. Экспериментируйте с фоновыми звуками.

Второе: ограничьте сенсорный вход. Пруст закрыл глаза (буквально и фигурально) для внешнего мира, чтобы погрузиться в мир внутренний. Вы можете сделать то же самое в меньшем масштабе. Физически убрать с рабочего стола всё, что отвлекает. Отключить уведомления на телефоне – полностью, а не «только важные», потому что каждое «важное» уведомление оказывается рекламой доставки суши или сообщением от друга с мемом про кота. Закрывать вкладки в браузере, оставив только ту, которая нужна для работы (и то, если нужна). Надеть наушники с шумоподавлением (лучшая инвестиция в писательское спокойствие после хорошего стула, и я не шучу).

Третье: спите достаточно, но не становитесь заложником кровати. Пруст писал лёжа, потому что он был болен и слаб. Вы, надеюсь, здоровы. Кровать – это место для сна, секса и чтения (в порядке убывания важности, хотя порядок может меняться в зависимости от обстоятельств). Работа в кровати – это прямой путь к бессоннице и проблемам со спиной. Мозг перестанет ассоциировать кровать со сном, и вы обнаружите, что ворочаетесь до трёх ночей, прокручивая в голове диалоги персонажей, вместо того чтобы спать. Не надо так.

Но есть в прустовском ритуале одна деталь, которую я вам рекомендую перенять безоговорочно, даже если вы здоровы как бык и спите на досках. Эта деталь – изоляция от внешнего хаоса. Пруст не просто лежал в кровати. Он находился в безопасном пространстве, где ничто не напоминало ему о суете мира. Вы можете воссоздать это пространство не только физически, но и ментально. Например, с помощью ритуала «отключения внешнего»: закрыть шторы, выключить верхний свет, оставить только настольную лампу. Это сигнал мозгу: «мы вошли в пещеру, здесь темно и уютно, здесь можно творить».

И ещё одна деталь, о которой часто забывают. Пруст, при всей своей затворнической жизни, был невероятно чувствителен к деталям. Он замечал то, что другие пропускали мимо ушей. Его знаменитая «мадленка» (печенье, макнутое в чай) стала символом непроизвольной памяти именно потому, что он обратил внимание на это мимолётное ощущение. Ритуал Пруста – это ритуал обострения чувств. Он обострял их искусственно, отсекая лишние стимулы, чтобы оставшиеся работали на полную мощность.

Попробуйте эксперимент: закройте глаза на минуту. Прислушайтесь к звукам вокруг. Что вы слышите? Тиканье часов? Гул холодильника? Шум за окном? Собственное дыхание? Теперь откройте глаза и посмотрите вокруг. Что вы видите? Трещинку на стене? Пятно света от лампы? Пылинку, танцующую в воздухе? Это и есть прустовское внимание к деталям. Оно не требует пробковой комнаты. Оно требует только одного: остановиться на секунду и посмотреть. А потом – записать. Потому что детали – это то, что делает текст живым.

Я сам иногда практикую «прустовскую минуту» перед тем, как начать писать. Закрываю глаза, делаю три глубоких вдоха, потом открываю – и записываю одну деталь, которую заметил прямо сейчас. Например: «на клавиатуре между буквами G и H застряла крошка от печенья, напоминая о минуте слабости вчера вечером». Или: «солнце пробивается сквозь занавеску и рисует на стене узор, похожий на карту незнакомой страны». Это не входит в мой основной текст. Но это разогревает механизм внимания. И когда я потом перехожу к роману, я вижу его героев так же отчётливо, как эту трещинку на стене или эту крошку между клавишами.

Полезно? Полезно. Сложно? Нет. Копирует ли это Пруста? Отчасти. Но это мой Пруст, адаптированный под мои тапки и мою квартиру с соседями, которые уже вторую неделю сверлят что-то в стене и, кажется, собрались прорыть тоннель до Китая.

Эрнест Хемингуэй: стоя, карандаш, с утра и «хорошая фора»

Эрнест Хемингуэй – человек-легенда, человек-бренд, человек-борода, которая стала символом маскулинности XX века. Он пил, дрался, ловил рыбу, ходил на корриду, был на войне, имел четырёх жён, охотился на львов (это не метафора, он на самом деле охотился) и при этом умудрялся писать прозу, которую потом разбирали на цитаты студенты филфаков и мужчины среднего возраста, решившие, что они тоже могли бы написать роман, если бы не работа, семья и отсутствие лицензии на охоту.

Но мало кто знает, что за этим фасадом сурового мачо скрывался человек с дисциплиной, достойной монаха в ордене картезианцев. Хемингуэй вставал в шесть утра (иногда в пять, если ночь была особенно продуктивной или особенно бессонной). Он не пил алкоголь до вечера (это правда, как бы ни хотелось верить в образ вечно пьяного гения). Он писал стоя, используя высокую конторку, а иногда и просто стоя на ногах с блокнотом в руках, потому что, по его словам, «так проще писать энергично и не расслабляться».

Хемингуэй писал карандашом. Не ручкой, не печатной машинкой (хотя машинку использовал для перепечатки), а простым карандашом. Точнее, не совсем простым – он использовал карандаши марки «Blackwing 602», которые славились мягкостью грифеля и которые сейчас продаются на МП по цене, сопоставимой с билетом в театр. Он точил семь карандашей перед началом работы – ровно семь, потому что в это число входило и то, что нужно остановиться, когда предпоследний карандаш затупится. Это была его система.

Но самый гениальный элемент хемингуэевского ритуала – это «хорошая фора». Хемингуэй всегда останавливался в середине предложения. Да, вы не ослышались. Он намеренно не дописывал предложение до конца, а прекращал работу на полуслове, посередине мысли, оставляя незаконченную фразу. Почему? Потому что на следующее утро, вернувшись к работе, он видел эту незаконченную фразу и мог легко её закончить. А потом – продолжить дальше. Ему не нужно было мучительно придумывать, с чего начать. Начало уже было написано вчера. Оставалось только поставить точку или запятую и двинуться вперёд.

Это, друзья мои, гениально. Это настолько просто, что гениально. Это настолько очевидно, что большинство писателей (включая меня долгое время) этого не замечали. Мы призывали, что нужно закончить главу, завершить мысль, поставить точку и только потом уходить. А Хемингуэй поступал наоборот. Он уходил в самый интересный момент, оставляя себя на крючке. Как в хорошем сериале, который заканчивает серию клиффхэнгером, чтобы вы обязательно вернулись завтра.

Я сам долгое время сопротивлялся этой технике. Мне казалось, что это проявление слабости. Что настоящий писатель должен уметь начинать с чистого листа каждый день, как герой-одиночка, который каждое утро выходит на бой с драконом, даже если доспехи уже проржавели. Но потом я попробовал. И это чертовски работает.

Теперь я всегда останавливаюсь в середине сцены, в середине диалога, иногда даже в середине слова (хотя это сложнее, потому что потом приходится вспоминать, какое слово я собирался написать, и иногда выходит чушь вроде «он подошёл к двери и... ние» – привет,

корни «двер-» и «-ние» не сочетаются, но мозг достраивает). На следующее утро я вижу этот оборванный кусок, и моя перфекционистская натура, не выносящая незавершённости, буквально заставляет меня дописать его. А раз я уже написал одно слово – я могу написать и второе. И третье. И вот я уже в потоке, и утренняя инерция осталась где-то позади, вместе с невыпитой чашкой кофе и непрочитанными новостями.

Почему же эта техника не стала популярнее? Потому что она противоречит нашему воспитанию. Нас с детства учили доводить дело до конца. Не оставлять недоделок. Собрать портфель с вечера, но домашнее задание сделать до конца. До точки. До запятой. До последней страницы. Хемингуэй перевернул эту логику. Он сказал: «Оставьте немного на потом. Оставьте так, чтобы вам интересно было вернуться». И это работает, особенно для тех, кто страдает от синдрома чистого листа. Потому что чистый лист – это не незаконченное предложение. Это зияющая пустота, которая пугает. А незаконченное предложение – это приглашение к диалогу. Это открытая дверь, а не глухая стена.

Что ещё мы можем взять у Хемингуэя?

Первое: утро – лучшее время для письма (не для всех, но для многих). Исследования показывают, что префронтальная кора – та самая часть мозга, которая отвечает за самодисциплину и сложные когнитивные задачи – наиболее активна в первые часы после пробуждения. Потом она устаёт, отвлекается и требует вознаграждения в виде дофаминовых ловушек (соцсети, новости, видео с котами). Хемингуэй это чувствовал интуитивно. Он писал с шести до обеда, а после обеда отдыхал, читал, отвечал на письма, пил (да, пил, но только после работы, и не так много, как в легендах). Правда, его знаменитый «Мохито» был вечерним напитком, а не утренним допингом.

Но если вы сова, а не жаворонок – не страшно. Хемингуэй просто взял своё лучшее время. Ваше лучшее время может быть в десять вечера, когда дом затихает, а дети наконец-то уснули и не требуют показать фокус с монеткой. Главное – найти это время и защищать его от вторжений.

Второе: работа стоя. Это не для всех. Я пробовал. Мои колени сказали мне что-то непечатное на четвёртый день эксперимента. Но есть люди, которые успешно пишут стоя. Говорят, что это улучшает кровообращение, держит в тонусе и не даёт расслабиться настолько, чтобы начать проверять почту. Плюс стоя вы быстрее устаёте, но, в отличие от сидения, усталость стоя – это усталость ног, а не спины, и она проходит быстрее. Если вы решите попробовать – возьмите конторку регулируемой высоты. Не повторяйте мою ошибку: я сначала поставил коробку на стол, потом уронил ноутбук, потом полдня ловил данные с жесткого диска. Не надо так.

Третье: карандаш вместо клавиатуры. Это звучит архаично, но в этом есть своя магия. Во-первых, карандаш нельзя стереть мгновенно. Вы не можете нажать Backspace и заставить ошибку исчезнуть. Вам нужно либо аккуратно стирать (что заметно и оставляет след), либо перечёркивать. Это приучает вас к мысли, что первый черновик может быть неидеальным. Во-вторых, карандаш (особенно мягкий) скользит по бумаге иначе, чем ручка. Замечали, как по-разному пишутся слова «любовь» и «смерть» в зависимости от инструмента? Карандаш даёт ощущение временности, эскизности, черновичности. А это освобождает от перфекционизма. Я иногда пишу отдельные сцены карандашом в блокноте. Не потому, что я ретроград, а потому, что после этого перепечатывать текст в ноутбук – это уже редакция первого уровня. Ты перечитываешь, перепечатаешь, правишь на ходу. Двойная польза.

В общем, Хемингуэй оставил нам не только «Старика и море», но и рабочий инструментарий. Бери и пользуйся. С поправкой на ваши колени, ваши хронотипы и вашу любовь или нелюбовь к карандашам марки «Blackwing 602» (которые, кстати, до сих пор выпускаются, и они прекрасны, но стоят как пакет гречки с икрой).

Оноре де Бальзак: 50 чашек кофе в день и вопрос о цене гениальности

Оноре де Бальзак – это человек-монумент. Не только потому что он написал «Человеческую комедию» – цикл из почти сотни романов, повестей и рассказов, связанных общими персонажами, что по тем временам было революционно, а по нынешним – самоубийственно. А потому что он писал так, как будто дьявол гнался за ним по пятам. Он писал по 15-18 часов в сутки. Он переписывал главы по десять-пятнадцать раз. Он правил гранки так, что наборщики проклинали его на чём свет стоит и требовали доплату за вредность. И всё это – на потоке кофеина, который убил бы лошадь средних размеров.

Бальзак выпивал до пятидесяти чашек кофе в день. Пятьдесят. Давайте представим. Это примерно 5-6 литров крепчайшего, чёрного, сваренного без сахара кофе. Это не тот капучино, который вы пьёте в кофейне с книжкой. Это концентрированный яд, который Бальзак называл «своим топливом» и который он употреблял в чистом виде, без молока, без сахара, без пощады к собственному организму.

Он не пил кофе залпом. Он выработал целую систему. Утром – первой чашкой кофе он запускал механизм. Потом, через час – второй, которая переключала передачу. Днём – три-четыре чашки подряд, чтобы не заснуть за столом. Вечером – самые крепкие сорта, которые он заказывал специально из Аравии и которые готовил на холодной воде, настаивая сутки, чтобы получить максимальную концентрацию кофеина. Он менял сорта кофе, потому что организм привыкал и переставал реагировать. Он молол зёрна вручную, считая, что это часть ритуала, что запах свежемолотого кофе помогает ему настроиться на работу.

И это срабатывало. Бальзак написал девяносто один роман и множество повестей. Он создал более двух тысяч персонажей. Он работал как проклятый (и умер в 51 год, что, вероятно, связано с образом жизни, хотя прямых доказательств влияния кофе на его смерть нет – он умер от гипертрофии сердца, осложнённой гангреной ноги, но пятидесятилетний мужчина с больным сердцем и гангреной, который пьёт пятьдесят чашек кофе в день – это, согласитесь, клиническая картина, вызывающая вопросы у любого врача).

Так чему же нас может научить Бальзак, кроме того, что не надо пить пятьдесят чашек кофе в день, даже если очень хочется закончить роман к издательскому дедлайну?

Первое: стимуляторы – это оружие, которое стреляет в обе стороны. Бальзак использовал кофе для того, чтобы обманывать свой организм, заставлять его работать больше, чем ему хотелось. Это сработало для одного романа, для двух, для десяти. А потом организм сказал «сдаюсь». Важно понимать: здоровье – это ресурс, который не бесконечен. Вы можете использовать кофе (или чай, или что-то ещё, кроме запрещённых веществ, о которых мы не будем говорить, потому что это книга не про то) как часть ритуала. Одна чашка утром, вторая после обеда – пожалуйста. Пятьдесят – это уже не ритуал, это лабораторный эксперимент над собой, и этический комитет его не одобрил бы.

Второе: иногда гениальность – это просто одержимость, облечённая в форму. Бальзак не был магическим творцом, которому музы спускали тексты с небес. Он был трудоголиком, который переписывал одну и ту же сцену двадцать раз, потому что ему казалось, что она звучит недостаточно хорошо. Это не талант. Это дисциплина, подогретая кофеином и отчаянием. И эту дисциплину можно взять на вооружение. Не в объёме Бальзака (потому что у вас, вероятно, есть жизнь, семья и хотя бы восемь часов сна, которые вы не готовы отдавать работе), а в принципе: писать каждый день, переписывать, править, не жалеть написанное. Бальзак научил меня не бояться уничтожать написанное. Если нужно переписать главу заново – я переписываю. Не потому что я Бальзак, а потому что Бальзак доказал: плохой текст можно исправить. Отсутствие текста – нельзя.

Третье: ритуал может меняться в зависимости от обстоятельств. Бальзак не всегда пил пятьдесят чашек. Он начинал с двадцати. Потом увеличил до тридцати. Потом до пятидесяти, когда работа была особенно интенсивной. У него была градация. Если роман «шёл легко», он снижал дозу. Если работа «буксовала» – повышал. Это не здоровый подход, но идея адаптации

ритуала под ситуацию – здоровая. У вас могут быть «лёгкие дни» и «тяжёлые дни». Ритуал не должен быть монолитным. Он может включать разные элементы, если вы чувствуете, что сегодня нужна поддержка потяжелее, а завтра – полегче.

Помню, как я пытался повторить бальзаковский метод на своей шкуре. Нет, я не стал пить пятьдесят чашек кофе (я люблю себя, спасибо). Но я решил, что буду работать по 15 часов в день, как Бальзак. «Если он мог, почему я не могу?» – подумал я с высокомерием неопита. Результат: через три дня я написал ровно на 20% больше, чем обычно, но при этом моя продуктивность на четвёртый день упала до нуля. Я сидел перед ноутбуком с красными глазами, трясущимися руками и пустой головой. Потом я ещё три дня отходил: спал по двенадцать часов, пил ромашковый чай и смотрел дурацкие сериалы, не в силах связать два слова.

Вывод: Бальзак был сверхчеловеком или самоубийцей. Я – ни то, ни другое. Вы, скорее всего, тоже. Поэтому оставим Бальзаку его кофе, а себе возьмём только принцип дисциплины и готовности переписывать. Плюс – как вариант – кофе по утрам, но одну чашку, с молоком и сахаром, потому что жизнь слишком коротка, чтобы пить горькую бурду без наслаждения.

Агата Кристи: ванна, яблоки и отсутствие шумного коворкинга

Агата Кристи – это, пожалуй, самый приятный для современного человека пример. Потому что её ритуал не требовал ни пробковой комнаты (как у Пруста), ни стояния (как у Хемингуэя), ни разрушительного количества кофеина (как у Бальзака). Всё, что нужно было Агате – это ванна. Тёплая ванна. И зелёные яблоки. Много зелёных яблок.

Кристи писала свои детективы, лёжа в ванне. Она говорила, что в ванне она расслабляется настолько, что перестаёт контролировать свой внутренний цензор. А внутренний цензор – как известно – главный враг творчества. Это тот голос в голове, который говорит: «это глупо», «это уже было», «твоя бабушка лучше написала бы», «тебя никто не будет читать». Когда вы лежите в тёплой воде, говорит Кристи, этот голос затихает. Он то ли тонет, то ли ему становится стыдно мешать вам в такой интимный момент. И тогда на поверхность выходят самые смелые, самые неожиданные идеи.

Агата держала на бортике ванны доску (специальную, деревянную, которая кладётся поперёк, как в старых фильмах про аристократов). На доске – блокнот и карандаш. А рядом – тарелка с зелёными яблоками. Она грызла их во время работы. Зелёные яблоки, по её словам, помогали ей думать. Может быть, потому что они кислые и бодрящие. Может быть, потому что зелёный цвет успокаивает. Может быть, потому что ей просто нравились зелёные яблоки, и она искала им оправдание. Неважно.

Важно другое: Агата Кристи создала ритуал, который идеально вписывался в её жизнь. У неё был дом, муж, потом дочь. Она не могла позволить себе уйти в пробковую комнату на несколько часов, отгородившись от всех. Ей нужно было писать урывками, между домашними делами, между приёмами гостей (а гостей в её доме бывало много). Ванна была местом, где её не трогали. Потому что кто будет беспокоить женщину в ванне? Никто, если только не случился пожар или не приехала королева.

Что мы можем взять у королевы детектива?

Первое: найдите своё «ванное» место. Это не обязательно ванна. Это может быть любое место, где вас не трогают по умолчанию. Например, кухня ранним утром, когда все ещё спят. Или балкон (только не зимой, если вы не русский морж). Или машина, припаркованная у дома, если вы никуда не спешите. Главное, чтобы это место было связано с расслаблением и защищённостью. Я, например, иногда пишу в душе. Нет, не в душе (ноутбук под струями воды – сомнительная затея). Я прокручиваю сцены в голове, а выходя, сразу записываю. Вода расслабляет, да.

Второе: добавьте сенсорный элемент – еду или напиток. Зелёные яблоки Кристи – гениальный ход. Они задействуют вкус и обоняние, добавляют ещё один якорь. Это может быть ваш любимый чай. Или печенье (как у Пруста). Или шоколад. Или, если вы последователь здо-

рового образа жизни, – морковные палочки. Главное, чтобы этот элемент был ритуальным, то есть вы едите/пьёте это только во время письма, а не в другое время. Тогда запах и вкус станут триггерами. Я, например, пью особый сорт чая – «Эрл Грей» с бергамотом – только за работой. Если я пью его в другое время, мозг начинает нервничать: «Мы где? Мы пишем? Нет? Тогда зачем этот чай? Я запутался, перезагрузка». Это забавно, но полезно.

Третье: попробуйте писать, когда вы расслаблены, а не когда взвинчены. Многие писатели считают, что для творчества нужно особое состояние – почти гипнотическое, на грани транса. Кристи нашла способ достигать этого состояния через физическое расслабление. Ванна – это буквально снятие мышечных зажимов. А когда мышцы расслаблены, расслабляется и психика. Вместо ванны вы можете использовать любой способ релаксации: медитацию (только выберите не ту, которая требует полной неподвижности, а то уснёте), лёгкую растяжку, массаж шеи, даже просто глубокое дыхание в течение трёх минут. Засеките время. Три минуты. Это недолго. Но эффект может быть значительным.

Кстати, о неподвижности. Я пытался воссоздать ритуал Агаты Кристи. Принял ванну, положил доску, на доску положил ноутбук в специальном водонепроницаемом чехле (да, такие существуют, интернет помнит всё). Я купил зелёных яблок. Жена заглянула в ванную, посмотрела на меня, на ноутбук, на яблоки, вздохнула и сказала: «Ты хоть не расплескай воду, пожалуйста, у нас соседи снизу нервные». И закрыла дверь. Я написал тогда три страницы. Они были ужасны: вода остыла, я замёрз, пальцы на руках сморщились, а яблоки почему-то оказались червивыми (не все, два из пяти, но этого достаточно, чтобы испортить настроение). Больше я так не делал. Но сам принцип – расслабление перед письмом – остался со мной. Теперь я делаю три минуты дыхательной гимнастики. Без воды. И без яблок.

Вывод: ритуалы великих – это милые неврозы, которые работали

Что объединяет Пруста, Хемингуэя, Бальзака и Агату Кристи? Неврозы. Навязчивые, иногда смешные, иногда тревожные, но – неврозы. Пруст боялся пыльцы и внешних звуков. Хемингуэй не мог начать утро без семи отточенных карандашей. Бальзак не мог писать без кофеина. Кристи не могла думать без зелёных яблок и воды.

Но эти неврозы были не болезнью, а инструментом. Они помогали этим людям писать. Много. Хорошо. Регулярно. Они превратили свои слабости в систему, в ритуал, в костыль, без которого они, возможно, не смогли бы работать.

И это главный урок этой главы. У вас тоже есть свои тараканы. Свои странности. Свои «а я не могу писать, пока...». Вместо того чтобы бороться с ними, стыдиться их или считать их признаком профессиональной деформации, – примите их. Исследуйте их. Используйте их. Возможно, именно ваша нелюбовь к тишине (или, наоборот, одержимость ей) станет ключом к вашему личному ритуалу. Возможно, ваше пристрастие к определённому сорту чая, к определённой музыке, к определённому времени суток – это не просто каприз, а ваш встроенный, природный ритуал, который нужно только калибровать и запускать.

Но помните: чужой ритуал – чужой. Пруст не смог бы работать стоя с семью карандашами, запивая это пятидесяти чашками кофе в ванной. И вы не сможете скопировать чужой ритуал полностью, потому что он заточен под чужую психику, чужое тело, чужую жизнь.

Мы будем искать свой. Будем создавать свой, с уникальными настройками, как профиль в компьютерной игре. И это будет наш собственный, уникальный, нелепый, но работающий «боевой танец».

А в следующей главе мы поговорим о том, что нельзя делать. Об антиритуалах. О ловушках, которые выставляют нам наш же мозг, наше воспитание и наше желание всё делать идеально. Спойлер: перфекционизм – это не добродетель, а проклятие. И мы научимся с ним бороться. Не идеально, конечно. Но хотя бы чуть-чуть.

Глава 3. Антиритуалы (или как не стать заложником носков)

В предыдущих главах мы с вами, дорогой читатель, пели дифирамбы ритуалам. Мы сравнивали их с боевым танцем, с фортотом против хаоса, с условным рефлексом, который Павлов бы одобрил. Мы разбирали ритуалы великих – от кровати Пруста до ванны Агаты Кристи – и находили в них рациональные зёрна, которые можно адаптировать под себя.

И всё это правда. Ритуалы – это мощный инструмент. Они помогают обмануть мозг, переключиться, войти в поток. Они – наши союзники в борьбе с чистым листом и бесконечной прокрастинацией.

Но есть одна проблема. Та же самая сила, которая делает ритуал полезным, может сделать его опасным. Та же самая привычка, которая запускает творческий механизм, может превратиться в кандалы. Тот же самый якорь, который удерживает нас в продуктивном состоянии, может приковать нас к одному месту и не давать двигаться дальше.

Добро пожаловать в мир антиритуалов – ритуалов, которые работают против вас, а не на вас. Ритуалов, которые стали самоцелью, а не средством. Ритуалов, которые вы кормите, а они кусают вас за руку.

Эта глава – как разговор с другом, который зашёл слишком далеко со своим здоровым образом жизни и теперь не может съесть кусок пиццы без чувства вины, достойного убийцы, который только что признался в содеянном. Я не буду вас стыдить – сам через это прошёл. Я просто покажу, где проходит граница между полезным ритуалом и вредным антиритуалом. И как не переступить эту границу, если вы уже на неё наступили (спойлер: мы все на неё наступили, кто-то чаще, кто-то реже, а кто-то живёт на ней, как на даче, и не собирается съезжать).

«Без зелёной ручки не пишу» – отмазка, а не помощь

Начнём с самого распространённого антиритуала – ритуала обязательного атрибута.

Это когда вы говорите себе (и, не дай бог, другим): «Я не могу писать без...» (нужное вставить). Без зелёной ручки. Без любимой кружки. Без ноутбука конкретной марки. Без тишины. Без кофе особого сорта. Без вида из окна на парк. Без поцелуя жены на удачу. Без того самого стула, который скрипит определённым образом и только так, а если не скрипит – значит, день не задался.

Изначально этот атрибут был якорем. Вы сознательно или случайно связали его с состоянием продуктивности. Вы надели «счастливые носки», когда написали удачную главу, и мозг запомнил: носки → успех. Потом вы повторили это несколько раз, и связь укрепились. И вот уже носки стали обязательным условием. Без носков – ни строчки. Даже если на улице +30. Даже если вы в гостях, где ходят босиком. Даже если носки в стирке, а стиральная машина сломалась, а мастер приедет только через три дня, а у вас дедлайн через два. Вы не пишете. Потому что носки.

Это, друзья мои, уже не ритуал. Это тирания. Вы стали заложником собственной привычки. Вы создали себе кумира из ткани (или керамики, или пластика) и теперь приносите ему жертвы в виде потраченного времени и нервов.

Как отличить полезный якорь от вредной зависимости?

Задайте себе простой вопрос: можете ли вы написать хотя бы абзац без этого атрибута?

Если ответ «да» – вы в порядке. Атрибут помогает, но не управляет вами.

Если ответ «нет» – вы в ловушке. Атрибут управляет вами. Вы – раб зелёной ручки или счастливых носков.

Я сам был рабом. Моей слабостью была кружка. Не просто кружка, а конкретная – синяя, с отколотым кусочком эмали на дне, купленная в Берлине в 2014 году на блошином рынке за три евро. В ней был идеальный объём – 350 миллилитров. Идеальная форма – чуть расширяющаяся кверху, чтобы удобно было держать. Идеальная ручка – без заусенцев. Идеальное прошлое – столько воспоминаний, столько написанных страниц, столько утренних кофе, когда мир ещё спал, а я уже боролся с абзацем.

Я пил кофе только из этой кружки. Только из неё. Если кружка была немытой – я мыл её, даже если в очереди стояли другие, совершенно чистые кружки. Если кружка была в посудомойке – я лез в посудомойку, рискуя порезаться о ножи, и доставал её. Если кружка разбилась – я чуть не плакал, собирая осколки и думая, что жизнь кончена, а роман не дописан.

Однажды я поехал в писательскую резиденцию (да, такое бывает, это когда группу писателей отправляют в лес, кормят три раза в день и не дают сбежать до окончания смены). Я забыл кружку дома. Выяснил это только вечером первого дня, когда открыл чемодан в поисках спасительной синевы. Её не было. Я впал в панику. Я обошёл всех коллег (писатели – народ запасливый, у каждого есть запасная кружка). Мне предлагали кружки всех цветов и размеров: белую с надписью «World's Best Dad» (Лучший в мире папа), чёрную с Че Геварой, прозрачную с двойными стенками, глиняную ручной работы, напоминающую утку. Я отказывался. Мне нужна была моя. Синяя. С отколотым кусочком.

Первый день резиденции я не написал ничего. Второй день я написал полстраницы, но получилось так плохо, что я удалил её, мрачно глядя на чужую кружку с Че Геварой (который, кстати, имел наглость улыбаться, как будто издевался). Третий день я сдался. Я позвонил жене и попросил срочно прислать кружку экспресс-почтой. Жена, которая уже привыкла к моим странностям после истории с тапками, даже не спросила, зачем. Она просто сказала: «Ты дурак, но я тебя люблю». И отправила.

Кружка пришла на четвёртый день. Я написал за оставшиеся два дня резиденции двадцать страниц. Чистовика, не черновика. Хорошего текста, которым я горжусь до сих пор.

И вы знаете, что я понял? Что я идиот. Не потому что пользуюсь ритуалами. А потому что позволил одному ритуалу взять надо мной верх. Моя кружка не помогала мне писать. Она была предлогом не писать. Мой мозг использовал отсутствие кружки как легальный, одобренный «высшими силами» способ избежать работы. «Кружки нет, – говорил мозг, – условия не выполнены, мы свободны. Можем смотреть сериалы, есть печенье и чувствовать себя правыми, потому что ну нет же кружки, что поделать».

Ловушка захлопнулась. И я, как мышь, которая бежит по кругу в поисках сыра, бегал по кругу в поисках своей синей кружки, не замечая, что сыр (то есть работа) уже давно на столе, просто я не хочу его есть без правильной посуды.

Что я сделал после этого инцидента? Я провёл деритуализацию. Я заставил себя писать из разных кружек. Каждый день – новая. Изначально было трудно. Рука не слушалась. Кофе казался безвкусным. Текст выходил механическим, без души. Но я продолжал. Через две недели мозг понял, что кружка – не главное. Главное – сам акт письма. Теперь я могу писать из любой кружки. Даже из пластикового стаканчика из кофейного автомата. Даже из банки. Даже из горла, если очень хочется пить, а кружки нет.

Но я не отказался от кружки полностью. Синяя, с отколотым кусочком, до сих пор со мной. Я пью из неё по утрам. Но если её нет – я пью из другой. Потому что ритуал – это моя опора, а не тюрьма.

Вот вам, кстати, клинический тест на ритуальную зависимость. Попробуйте написать без вашего «священного атрибута». Один раз. Всего один абзац. Если у вас получится – вы здоровы, ваш ритуал в порядке. Если не получится – вы в зоне риска. Если вы отказываетесь даже пробовать, потому что «это бессмысленно и ничего не выйдет» – вы уже в глубокой зависимости, и вам срочно нужна деритуализация. Проведите её, как я. Поменяйте ручку, кружку, стул,

время, место. Посмотрите, что случится. Скорее всего, вы выживете. И напишете. А может быть, даже напишете лучше, потому что исчезнет напряжение «всё должно быть идеально».

Ложный перфекционизм («сначала протру стол, потом наточу 14 карандашей»)

Второй антиритуал, который я называю ложным перфекционизмом, ещё более коварен, чем зависимость от атрибутов. Потому что он маскируется под добродетель. Он надевает маску «высоких стандартов» и «уважения к работе». Он говорит: «Нельзя же писать в грязи, верно? Нельзя же начинать с неподготовленного места, верно? Нужно, чтобы всё было идеально, тогда и текст получится идеальным».

Звучит разумно, правда? Пока вы не присмотритесь.

Ложный перфекционизм – это когда подготовка к работе становится самой работой. Когда вы тратите часы на то, что должно занимать минуты. Когда вы нарезаете круги вокруг чистого листа, вместо того чтобы прыгнуть в воду.

Самые распространённые формы ложного перфекционизма в писательской среде:

Бесконечная уборка стола. Протирание пыли, раскладывание бумаг по цветам, выравнивание ручек под прямым углом к ноутбуку. Можно потратить час, делая стол «идеальным», а потом обнаружить, что на письмо не осталось ни сил, ни времени.

Точение карандашей. Даже если вы пишете на компьютере, у вас найдётся десяток карандашей (вдруг пригодится для заметок на полях, для рисования схем, для подчёркивания важного в распечатках). И каждый карандаш нужно наточить идеально. Острым. Не сломанным грифелем. И желательно все семнадцать. Потому что «вдруг один затупится в процессе».

Настройка рабочей среды. Регулировка высоты стула. Регулировка яркости монитора. Выбор фоновой музыки (плейлист должен быть идеальным, ни одного лишнего трека). Настройка шумоподавления. Проверка работы интернета (хотя лучше бы его отключить, но вдруг пригодится для справки?). Это может длиться часами. Днями. Неделями.

Чтение «для вдохновения». Перед тем как писать, нужно прочитать что-то хорошее. Классику. Современников. Свои старые тексты. «Для вдохновения». И вы читаете. Час. Два. Весь день. Вы вдохновляетесь до такой степени, что у вас уже нет сил на собственное творчество. Зато вы прочитали отличный роман. Но не написали ни строчки.

Поиск идеального времени. «Сегодня не то настроение», «утро не задалось», «луна в огненном знаке зодиака, это не для прозы», «сначала нужно сделать зарядку, потом помедитировать, потом выпить смузи, потом ещё что-нибудь, а потом – писать». Идеальное время так и не наступает. Оно всегда завтра. Или вчера. Или никогда.

Я сам грешил этой ерундой в начале писательского пути. Моим любимым ритуалом было мытьё посуды. Да-да. Я говорил себе: «Перед тем как сесть за роман, нужно навести порядок на кухне. Иначе мысли будут заняты немытой тарелкой, и текст не получится». Я мыл посуду. Часа полтора. До блеска. Со специальным средством, с губкой с жёсткой и мягкой стороной. Потом я вытирал стол. Потом раскладывал продукты по полкам. Потом мыл раковину. Потом натирал смеситель до зеркального блеска. Потом я садился за ноутбук, смотрел на чистый лист и... ничего не писал. Потому что на самом деле я мыл посуду не для того, чтобы создать идеальные условия. Я мыл посуду, чтобы не писать. Это была прокрастинация, обёрнутая в фантик «перфекционизма» и «порядок прежде всего».

В один прекрасный день (не такой уж прекрасный, честно говоря) я осознал эту уловку. Я поймал себя на том, что стою перед раковиной, тру тарелку, которая уже и так чистая, и думаю не о сюжете романа, а о том, что хорошо бы ещё и холодильник разморозить, потому что там скопился лёд, а лёд – это символ хаоса, а хаос в холодильнике – это хаос в голове, а хаос в голове – это отсутствие текста, а отсутствие текста – это... Стоп.

Я выключил воду. Вытер руки. Сел за ноутбук. И заставил себя написать одну фразу. Любую. «Было темно». Это была первая фраза. Потом вторая: «Дождь стучал по крыше».

Потом третья. Потом четвёртая. Через десять минут я уже писал сцену, в которой появлялся персонаж, которого раньше не планировал, но он оказался кстати. Грязная посуда так и осталась в раковине до вечера. И ничего страшного не случилось. Никто не умер от того, что тарелка не была вымыта сию секунду. Зато я написал три страницы. Три страницы, которых не было бы, если бы я продолжал мыть посуду.

С тех пор я установил для себя железное правило: никакой уборки до письма. Вообще никакой. Даже если стол завален бумагами, даже если на клавиатуру упала крошка, даже если в комнате бардак, который мама не узнала бы. Письмо – сначала. Уборка – потом. Или не потом. Или никогда. Потому что, честно говоря, писателю не нужен стерильный стол. Писателю нужен написанный текст.

Я читал интервью с Донной Тартт, автором «Тайной истории» и «Щегла». Она говорила, что пишет в полном беспорядке. Книжки, бумаги, чашки, тарелки – всё это навалено кучей на её рабочем столе. Ей не нужно наводить порядок перед тем, как начать. Ей нужно начать. Порядок не помогает. Порядок – это иллюзия контроля. А контроль – это враг творчества, потому что творчество – это всегда немного хаос.

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.