

A man with a beard and curly hair, wearing a grey shirt, is sitting at a desk. He is looking out of a large window at a scenic landscape of rolling green hills and a small town in the distance. On the desk, there are several stacks of papers, a typewriter, and a pen. The scene is lit with warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

ПИСАТЕЛЬСКИЙ ДЗЕН

ОРГАНИЗАЦИЯ БЫТА
И ТВОРЧЕСТВА

ПЛАТОН ТИШИН

Платон Тишин

Писательский дзен.

Организация быта и творчества

<https://litres.ru/74300219>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы писатель? Нет, вы не писатель. Вы человек, который хочет писать, но постоянно находит причины отложить: работа, семья, усталость, дети, ремонт, отсутствие вдохновения, чувство вины, прокрастинация, котики в интернете. Вы хотите написать книгу, но кажется, что это невозможно совместить с обычной жизнью. Эта книга — для вас.

«Писательский дзен» — это честный, ироничный и практичный путеводитель по миру писателя, который не живёт в башне из слоновой кости.

Организация быта, тайм-менеджмент для сов и жаворонков, дипломатия с семьей, борьба с чувством вины, юмор как спасательный круг и экспресс-редактура за один вечер — это и есть ваш писательский дзен.

Книга — с юмором, самоиронией, анекдотами и ссылками на исследования. Без пошлости, но с правдой. Здесь нет магии, но есть четкий план: от «я не могу написать ни строчки» до «у меня есть готовая книга». Главный секрет: «Пиши, когда

пишешь, и живи, когда живешь». Откройте ноутбук, напишите одно предложение — и сделайте первый шаг.

Содержание

Введение	5
Обнаженный писатель. В поисках волшебного пенделя	15
Дневник самоуничтожения. Анализируем свои отговорки	31
Теория «маленьких шагов» для больших писателей	50
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Платон Тишин

Писательский

дзен. Организация

быта и творчества

Введение

Я пишу это введение в третий раз.

Первый раз я написал его в ванной. Сидел в горячей воде по самую шею, держал телефон над головой и тыкал большим пальцем в экран. Моя двухлетняя дочь пыталась залезть ко мне в ванну с игрушечным паровозиком. Моя жена заглянула, посмотрела на меня с выражением, которое я видел уже тысячу раз – смесь умиления, раздражения и полного непонимания, – и спросила: «Ты серьезно? Ты не можешь подождать десять минут?».

Я не мог. Потому что если бы я подождал, я бы не написал ничего. Я откладывал это введение уже две недели. Две недели я сидел за столом, открывал документ, смотрел на мигающий курсор, и он смотрел на меня. Мы играли в гляделки. Я проигрывал. Я закрывал документ, открывал YouTube, смотрел

рел, как какой-то парень строгаёт деревянную ложку в лесу, и чувствовал себя ничтожеством. Потом я открывал документ снова. Курсор все так же насмешливо мигал. Я закрывал снова. Я пил кофе. Я ел печенье. Я проверял почту, хотя там никогда ничего не было. Я переставлял иконки на рабочем столе. Я даже разобрал ящик с носками. И только когда я оказался в ванной, когда у меня не было доступа к ноутбуку, когда я был заперт в комнате с влажным паром и игрушечным паровозиком, я наконец начал писать.

Этот абзац, который вы только что прочитали, был написан в воде. Он стал началом этой книги. Он оказался самым честным, самым живым, самым настоящим из всего, что я писал за последний месяц. Потому что у меня не было выбора. Не было возможности отложить. Не было «правильного» места, «правильного» времени, «правильного» настроения. Была только вода, телефон и необходимость сделать это.

Второй раз я переписал введение, когда уже начал работать над книгой серьезно. Я сел за свой новый письменный стол (да, я купил новый стол, потому что думал, что старый недостаточно вдохновляющий). Я заварил зеленый чай, зажег свечу с запахом «Кедровый лес», надел наушники с инструментальной музыкой, закрыл дверь, повесил табличку «Не беспокоить» и приготовился писать. Через два часа у меня было пять абзацев. Они были правильными, грамотными, структурированными. И абсолютно мертвыми. Я прочитал их и понял, что они звучат как инструкция к стиральной

машине. В них не было меня. Не было того парня из ванной, который отчаянно тыкал пальцем в экран, пока его дочь пыталась утопить паровозик.

Третий раз я пишу сейчас. За столом, но без свечей и без кедрового леса. С чашкой остывшего кофе, с собакой, которая спит под столом, с женой, которая смотрит сериал в соседней комнате, и с мыслью, что на этой неделе я уже трижды опаздывал сдать главу редактору. И знаете? Это лучшее введение из всех. Потому что оно настоящее. Потому что оно честное. И потому что я наконец понял главную вещь, которую хочу сказать вам в этой книге.

Писательский дзен – это не когда у вас все идеально. Это когда вы можете творить в любых условиях. Когда быт не враг, а союзник. Когда хаос становится топливом. Когда вы перестаете ждать идеального момента и начинаете писать прямо сейчас, в этом дерьмовом «сейчас», со своим дерьмовым настроением, дерьмовой работой, дерьмовыми счетами, дерьмовыми соседями и дерьмовой погодой за окном.

Я писатель. Отец двоих детей. Мужчина, который работает на обычной работе с девяти до шести, платит ипотеку, выгуливает собаку, меняет лампочки, чинит кран, ссорится с женой, мирится с женой, смотрит с детьми «Тома и Джерри» и мечтает, что однажды его книги будут стоять на полках в магазинах. Я – один из вас. Я не гуру, не маг, не йог, достигший просветления. Я – такой же, как вы. Уставший, злой, иногда вдохновленный, иногда опустошенный. Но я нашел

способ.

И я хочу поделиться им с вами.

Я перепробовал всё. Абсолютно всё. Я вставал в пять утра, как советовал Бенджамин Франклин. Я ложился в два часа ночи, как советовал Бальзак. Я пробовал писать в кафе, в парках, в метро, в перерывах между встречами, в очередях, даже на свадьбе друга (да, я писал на свадьбе, сидел в углу, пока все танцевали, и чувствовал себя социопатом). Я пробовал методику «Помидора», методику «Страница в день», методику «Написать 2000 слов до завтрака», методику «Не писать три дня, чтобы накопить напряжение», методику «Писать только когда придет муза» (это была самая провальная). Я пробовал блокировать соцсети, выключать интернет, прятать телефон, запирались в чулане. Я пробовал писать в дорогих блокнотах с кожаной обложкой и в дешевых тетрадях в клеточку. Я пробовал писать от руки, печатать на механической машинке, диктовать голосом в диктофон. Я пробовал медитировать перед письмом, делать зарядку, принимать холодный душ. Я пробовал пить зеленый чай, черный чай, мате, эспрессо, американо, какао, глинтвейн (это было ошибкой). Я пробовал слушать классику, джаз, рок, электронную музыку, тишину, белый шум, звуки дождя.

Я пробовал всё, что написано в ста книгах по тайм-менеджменту для творческих людей.

И знаете, что я понял? Почти всё это фигня.

Нет, правда. Не потому что эти методы плохие. Они хоро-

шие. Они работают. Для кого-то. Для того, у кого есть дисциплина, привычка, железная воля, поддержка близких, финансовые возможности. Но для обычного человека, который не живет в идеальном мире, большинство советов – как совет безногому бежать марафон. «Вставай в пять утра!» – а я сова, я не могу заснуть до часу ночи, и если я встану в пять, я буду похож на зомби, и все, что я напишу, будет бредом сумасшедшего. «Выключи интернет!» – а мне нужно проверять рабочие письма, потому что если я не отвечу на письмо начальника, меня уволят, и тогда я не смогу платить за интернет, чтобы выключить его. «Уйди в уединение!» – а у меня двое детей, я не могу просто уйти в уединение, я должен их кормить, купать, укладывать спать, водить в школу, забирать из садика, слушать их бесконечные истории про динозавров и драконов.

Я понял одну простую вещь: универсальных рецептов не существует. Но есть подход. Есть философия. Есть система мышления, которая позволяет вам адаптировать любые советы под свою жизнь, под свои условия, под свой хаос.

Я назвал этот подход «Писательский дзен».

Дзен – это не религия. Это не про то, чтобы сидеть в позе лотоса и повторять «ом». Дзен – это про принятие. Это про то, чтобы не бороться с реальностью, а использовать её. Не ждать идеальных условий, а создавать внутри себя устойчивость к любым условиям. Это как в боевых искусствах: вы не пытаетесь остановить удар противника силой, вы используете

те его энергию, уклоняетесь и наносите ответный удар. Так и в писательстве: вы не пытаетесь остановить хаос жизни, вы используете его, вы танцуете с ним, вы делаете его частью своего творческого процесса.

Это книга не про магию. Это книга про осознанность. Про организацию. Про тайм-менеджмент, который не похож на заводской конвейер, а похож на джазовую импровизацию. У вас есть структура – но вы можете отклоняться от неё. У вас есть ритм – но вы можете синкопировать. У вас есть план – но вы можете его менять.

И, самое главное, это книга про юмор. Потому что без юмора мы сойдем с ума. Писательство – это тяжелый труд. Это эмоциональные качели. Это бесконечная битва с внутренним критиком, с внешними обстоятельствами, с чувством вины. Если вы не научитесь смеяться над собой, над своими провалами, над своим перфекционизмом, над тем, как выглядят ваши первые черновики, вы просто сломаетесь. Юмор – это не украшение. Это инструмент выживания.

Исследования показывают, что юмор снижает уровень кортизола (гормона стресса) на 30-40%. Он улучшает креативность, потому что снижает тревожность и позволяет мозгу свободно ассоциировать. Смех увеличивает приток кислорода к мозгу, улучшает когнитивные функции и даже повышает болевой порог. Это научно доказано. Поэтому я буду шутить. Буду вставлять анекдоты. Буду стебаться над собой, над вами, над всем писательским сообществом. Без пошло-

сти, без грязных шуток, но с доброй иронией.

Вот, например, анекдот:

– Писатель сидит за столом третий час, смотрит в потолок. Жена спрашивает: «Ты пишешь?». Писатель: «Нет, я жду вдохновения». Жена: «А что, оно приходит через потолок?». Писатель: «Нет, через задницу. Поэтому я и сижу».

В этом анекдоте – вся наша жизнь. Мы ждем, когда вдохновение упадет нам на голову, а оно не падает. Оно не падает, потому что мы не работаем. Оно приходит в процессе работы, как утренняя пробка приходит к тем, кто выехал рано. Мы думаем, что вдохновение – это метеорит. А это – ручей, который течет только тогда, когда вы копаете канал.

В этой книге я расскажу вам, как копать этот канал. Как организовать свой день, свой быт, свою работу так, чтобы писать было легко. Или хотя бы не мучительно. Как находить время, когда его, казалось бы, нет. Как восстанавливать энергию, когда вы выжаты как лимон. Как работать с текстом так, чтобы не умереть от тоски на этапе редактирования.

Мы разберемся с главным врагом – собой. С теми голосами в голове, которые говорят: «Не пиши, получится плохо», «Отдохни, ты заслужил», «Начни завтра, сегодня не день». Я покажу вам, что прокрастинация – это не лень, это защитный механизм, и что его можно обойти. Мы изучим ваши отговорки, разберем их по косточкам и найдем противоядие.

Мы поговорим о реальности. О том, что ваше рабочее место может быть на кухне, в коридоре, в машине, в подвале

– и это нормально. О том, как объяснить семье, что вы работаете, когда сидите с ноутбуком. О том, как писать, когда вокруг шум, дети, ремонт и конец света. О том, как сделать быт союзником, а не врагом.

Мы разберем самые эффективные системы тайм-менеджмента для творческих людей. Вы узнаете, как найти свои «золотые часы», как использовать технику «Помидора», как строить график, когда у вас нет графика, как не сгореть от перегрузок и как прощать себе нулевые дни. Мы поговорим о чувстве вины – главном убийце творчества.

Отдельный блок о том, как использовать юмор в книге и в жизни. Как не скатиться в сарказм, как создавать смешных персонажей, как смеяться над своей редактурой и над своими провалами. Я приведу примеры из собственного опыта, из книг великих юмористов и даже из исследований, как юмор увеличивает продажи и лояльность читателей.

Наконец, про само письмо. Как составить план, который не будет душить творчество. Как писать быстро и не бояться черновиков. Как редактировать без боли и без потери качества. Как закончить книгу, когда вы уже устали и хотите всё бросить.

И еще одна важная вещь. Я – мужчина. И пишу я с мужской точки зрения. Но это не значит, что книга только для мужчин. Женщины-писательницы сталкиваются с теми же проблемами: нехватка времени, прокрастинация, чувство вины, семейные обязательства. Просто у меня другие при-

меры, другие анекдоты, другой юмор. Но суть одна. Поэтому я буду обращаться к вам в мужском роде («писатель», «читатель»), но знайте: это условность. Я пишу для всех.

Теперь о том, как читать эту книгу. Вы можете читать её последовательно, главу за главой. А можете прыгать, выбирать то, что вам нужно сейчас. Но я рекомендую последовательно, потому что структура логична: сначала мы разбираем внутренние барьеры, потом внешние, потом переходим к практике.

В каждой главе будут задания. Я знаю, вы их ненавидите. Я тоже ненавижу, когда в книге дают задания. Вы чувствуете себя учеником, которого заставляют делать уроки. Но поверьте: без заданий эта книга – просто развлечение. С заданиями – инструмент. Вы можете прочитать все главы, кивать головой, соглашаться, но ничего не изменить. Или вы можете делать упражнения и реально увидеть прогресс. Выбор за вами. Я только обещаю, что задания будут короткими, простыми и не займут больше пяти минут.

И последнее. Я хочу, чтобы вы знали: я пишу эту книгу не для того, чтобы заработать денег или славы. (Хотя и от них не откажусь.) Я пишу её, потому что я сам прошел через всё это. Через чувство вины, через отчаяние, через ненависть к себе, через мысли «я никчемный», «я никогда не напишу книгу», «все писатели лучше меня». Я лежал ночью, смотрел в потолок и думал: «Вот уже год я не написал ни строчки. Я – не писатель. Я – никто». И я знаю, что вы тоже

через это проходили. Или проходите сейчас.

Я хочу, чтобы вы знали: это нормально. Это часть процесса. Это не вы такие плохие. Это писательская жизнь такая. И я хочу помочь вам выйти из этого ада в более светлое место. Не в рай, не в эдем. Просто в место, где вы пишете. Каждый день. По чуть-чуть. Без ненависти к себе. Без чувства вины. С улыбкой, с иронией, с принятием.

Это место называется «Писательский дзен».

Добро пожаловать.

А теперь – переверните страницу. Или нажмите кнопку «Далее». Мы начинаем наше путешествие. Я – ваш проводник. И я не брошу вас на полпути.

Обнаженный писатель. В поисках волшебного пенделя

Знаете, в чем главная разница между профессиональным писателем и любителем? Профессионал пишет даже тогда, когда ему не хочется. Любитель – только когда хочется. Но вот незадача: «когда хочется» наступает примерно раз в полгода, обычно в три часа ночи, когда завтра на работу, а у вас нет сил даже зубы почистить. И вы лежите, смотрите в потолок, чувствуете, как в груди зарождается гениальная идея, как она пульсирует, как она просится наружу – и вы говорите себе: «Завтра. Завтра я обязательно сяду и напишу это». А завтра вы просыпаетесь, идея тускнеет, растворяется в утреннем кофе, в новостях, в пробках, в рабочих задачах, и к вечеру вы даже не помните, что хотели написать. Вы помните только чувство: «Мне надо что-то сделать, но я не помню что». И это чувство гложет вас изнутри, как маленький паразит, который питается вашей энергией и вашим временем.

Я долго считал себя профессиональным писателем. У меня была дорогая клавиатура с механическими переключателями – я купил её за триста долларов, потому что прочитал в блоге одного известного автора, что «настоящий писатель

должен печатать с тактильным удовольствием». У меня была программа Scrivener – я потратил два вечера, изучая её интерфейс, настраивая шаблоны, создавая папки для персонажей, локаций и сюжетных арок. У меня была куча блокнотов с кожаными обложками, купленных в командировках в разных странах – в Японии, в Италии, в Исландии. Я покупал эти блокноты и думал: «Вот здесь я напишу свой следующий роман». Я гладил их обложки, нюхал бумагу, проводил пальцем по шероховатой текстуре и чувствовал себя настоящим литератором. Я даже купил авторучку с золотым пером за двести евро. Она лежала в специальном футляре, я доставал её по праздникам, писал ей пару слов в блокноте, любовался на чернильные завитки, потом вытирал, убирал обратно и чувствовал себя очень важным. Я выглядел как профессионал. Я пах как профессионал. Я даже пах дорогим одеколоном, который мне подарила жена на день рождения, потому что «писатели должны хорошо пахнуть, это улучшает творческий процесс» (она действительно так сказала, я не выдумываю). Но я не писал.

Я был профессиональным имитатором. Я был актером, который играет роль «Писатель», но забывает самое главное – сам акт письма. Это как купить спортивный зал, абонемент, форму, кроссовки, гантели, штангу, спортивное питание, трекер активности, а потом сидеть дома и смотреть на всё это. Вы не становитесь атлетом от того, что у вас есть форма. Вы становитесь атлетом, когда начинаете потеть. Ко-

гда вы поднимаете тяжести и вам больно, когда ваши мышцы горят, когда вы хотите всё бросить, но продолжаете. То же самое с писательством. Вы не становитесь писателем, когда покупаете дорогую клавиатуру. Вы становитесь писателем, когда садитесь и печатаете. Когда вы мучаетесь, когда вы ненавидите каждое слово, когда вы удаляете написанное и пишете снова, когда вы плачете от бессилия, но продолжаете. Вот тогда вы – писатель. А пока вы только покупаете атрибуты, вы – потребитель.

И вот однажды я понял: всё это – декорации. Театр одного актера, где я играю роль, но забываю текст. И этот момент прозрения случился не в кабинете, не за рабочим столом, а в тот самый день, когда я сидел в ванной с телефоном и писал первое предложение этой книги. В тот момент у меня не было дорогой клавиатуры, не было Scrivener, не было блокнота с кожей. Был только телефон, вода и отчаянная необходимость написать хоть что-то. И я написал. Я написал этот абзац, который вы прочитали в начале. И он оказался живым. Он был настоящим. В нём не было позы, не было «писательского» снобизма, не было желания понравиться. В нём была только правда. И тогда я понял, что проблема не в инструментах, не в условиях, не во времени. Проблема во мне. Точнее, в моём отношении к процессу.

Первое, что нам нужно сделать, – это найти волшебный пендель. Тот самый, который заставит вас сесть и начать. Но вот беда: волшебных пенделей не существует. Их никто не

даст. Ни издатель, который ждет ваш роман, ни жена, которая говорит «ты же талантливый, напиши уже что-нибудь», ни друг, который читал ваш первый рассказ и сказал, что это «круто, чувак, просто круто», ни мама, которая хранит ваши школьные сочинения и перечитывает их каждую субботу. Все эти слова – не пендель. Это слова. Они давят. Они вызывают чувство вины. Они создают внутреннее напряжение. Но они не заставляют ваши пальцы двигаться по клавиатуре. Они не превращают идею в текст. Они не переводят воображение в реальность.

Волшебный пендель – это когда вы сами себя берете за шкуру и говорите: «Слушай, приятель. Давай-ка мы сейчас сядем и напишем хотя бы одно предложение. А если не напишем – то завтра утром ты будешь ненавидеть себя еще больше, чем сегодня. И это будет продолжаться до бесконечности, пока ты не умрешь с мыслью «я мог бы написать книгу, но не написал». И ты не хочешь умирать с этой мыслью, правда?». Это жестоко. Это страшно. Но это честно. Иногда нам нужна именно эта жесткость. Иногда нам нужно слышать правду, даже если она бьет по самолюбию.

Я знаю писателей, которые годами вынашивают идею. Они рассказывают о ней на вечеринках, в баре, за ужином с семьей. Они оживают, когда говорят о сюжете, о персонажах, о финальной развязке. В их глазах загорается огонь. Они жестикулируют, они вдохновляются своей же историей. Они обсуждают персонажей с друзьями – «Представляешь,

он бывший полицейский, но теперь он печет пирожные и ведет расследования в своем булочной». Они рисуют карты вымышленных миров, придумывают генеалогические древа на пять поколений, разрабатывают магические системы с точностью до формулы заклинания. Они даже придумывают название и обложку. И всё. Дальше – тишина. Потому что идея в голове всегда идеальна. Она прекрасна, как первый снег, как закат на океане, как музыка Моцарта. Она чиста, безупречна, великолепна. А когда вы начинаете её записывать, она превращается в серую слякоть. Первая страница всегда дерьмо. Вторая – чуть лучше. Третья – может быть, нормальная. А вот десятая – уже что-то. Потому что она дышит. Потому что она пережила первые девять. Но чтобы добраться до десятой, нужно пережить первую. А первую никто не хочет переживать, потому что она страшная. Она как первое свидание: вы боитесь, что всё будет неловко, нелепо, что вы скажете не то, что вы не понравитесь. И вы откладываете свидание. И откладываете. И откладываете.

Я помню, как начинал свой первый роман. Я прочитал кучу книг о том, как писать. Я проштудировал «Как писать книги» Стивена Кинга, «Мастерство прозы» Солнцева, «Сюжет и структура» Воглера, «Сценарий» Макки. Я законспектировал их все в толстую тетрадь с цветными закладками. Я знал теорию лучше любого преподавателя литинститута. Я составил гениальный план на 30 страниц с поворотными точками, кризисами, кульминациями, развязками, арками пер-

сонажей, символическими параллелями. Я набросал характеры так детально, что знал, какую зубную пасту использует главный герой и какую музыку он слушает в машине. Я сел за стол, открыл ноутбук и... написал: «Это была темная и дождливая ночь». И всё. Я смотрел на эту строчку, и мне казалось, что это самая банальная, самая избитая, самая убогая строчка в истории литературы. Я удалил её. Написал: «Ночь была чернильно-черной, как душа главного героя». Удалил. Написал: «Он не знал, что эта ночь изменит всё». Удалил. Написал: «Его звали Сергей, и он не любил дождь». Удалил. Через два часа у меня была одна строчка: «Дождь». Я смотрел на неё и чувствовал, как внутри разрастается липкая, холодная ненависть к себе. «Ну что за бездарность, – думал я. – Ты не можешь написать даже первое предложение. Ты ничемный. Ты лжец. Ты называешь себя писателем? Ты даже не можешь нормально описать дождь».

Я закрыл ноутбук, пошел на кухню, съел полтора торта (я не шучу, полтора большого торта с клубникой и кремом), потом выпил чай, потом посмотрел три серии «Игры престолов», потом еще одну серию, потом залип в YouTube на час, потом сказал себе: «Я просто не создан для этого. Я не писатель. Я никто». И я искренне в это поверил. Я поверил, что моя мечта – это просто глупость, что я переоценил свои способности, что я должен заниматься чем-то другим, что у меня нет таланта, что я просто смешной в своих претензиях.

А потом я прочитал интервью с писателем. Я даже не пом-

ню, с кем именно, с одним из классиков фантастики. И он сказал фразу, которая изменила всё: «Я каждое утро сажусь и пишу дерьмо. Три страницы дерьма. А потом в этом дерьме появляется одна строчка, которая не дерьмо. И я её оставляю. А остальное выкидываю. Но чтобы найти эту строчку, я должен сначала написать три страницы дерьма».

Тут-то до меня и дошло. Я ждал, что у меня сразу получится шедевр. Я требовал от себя совершенства, хотя не написал еще ни одной страницы. Я сравнивал свой черновик с готовыми книгами, которые прошли через редакторов, корректоров, три-четыре переписывания, пиар-кампании, дизайн обложек. Я сравнивал сырое тесто, которое я только что замесил, с выпеченным хлебом с хрустящей корочкой, который лежит на прилавке в дорогой булочной. Это глупо. Это нечестно по отношению к себе. Это как сравнивать эмбрион со взрослым человеком. Конечно, эмбрион не красив. Конечно, он не умеет говорить и ходить. Но это этап. Это необходимый этап. Без него ничего не вырастет.

Исследования подтверждают эту простую истину. Нейробиологи из Калифорнийского университета провели эксперимент: они измеряли активность мозга у писателей, когда те начинали работать над новым проектом. Оказалось, что в первые 15-20 минут творческого процесса в мозге доминирует префронтальная кора – зона, отвечающая за самоконтроль, анализ, критику. Она работает как строгий редактор, который говорит: «Это плохо, это неинтересно, это ба-

нально, удали всё». Но если писатель продолжает писать, префронтальная кора постепенно «выключается», и в работу включаются другие зоны – те, что отвечают за воображение, ассоциации, свободный поток мыслей. Это состояние называется «поток», его описывал психолог Михай Чиксентмихайи. В потоке вы не оцениваете, вы просто пишете. Слова текут сами собой. Время исчезает. Вы чувствуете, что делаете что-то правильное, естественное. Но чтобы войти в поток, нужно пережить первые 20 минут боли. Нужно сидеть и писать, даже когда внутренний критик орёт на ухо: «Ты бездарь!». Нужно писать через сопротивление, через боль, через желание встать и уйти. И, самое важное, нужно писать без остановки. Не исправлять. Не перечитывать. Не редактировать. Просто писать.

Я, как и многие, не верил в этот метод до тех пор, пока не попробовал. Я решил: «Окей, я буду писать каждый день по 20 минут, не оценивая, не перечитывая, не удаляя. Я буду просто печатать, что придет в голову, даже если это бред». Первые пять сессий были пыткой. Мои тексты были ужасны. Сплошные клише, бессмысленные диалоги, герои, которые говорили одними и теми же фразами. Но на шестой день случилось чудо. Я сел, начал печатать – и на десятом абзаце вдруг выскочила фраза, которая была действительно хорошей. Она была неожиданной. Она была смешной. Она была живой. Я смотрел на неё и думал: «Я это написал? Это я?». И я понял: эта фраза не появилась бы, если бы я не написал

предыдущие девять абзацев дерьма. Она выросла из дерьма, как цветок вырастает из навоза. И это стало моим откровением.

Вот вам анекдот, который я люблю пересказывать начинающим писателям:

– Писатель сидит за столом, мучается, не может ничего написать. Жена заходит и говорит: «Дорогой, ты обещал сдать роман издателю, а у тебя только три страницы за месяц». Писатель отвечает: «Я ищу совершенство, дорогая. Я хочу, чтобы каждое слово было безупречным». Жена смотрит на него и говорит: «Если бы ты искал совершенство в сексе, мы бы до сих пор были девственниками». Писатель задумался. И начал писать.

В этой шутке – глубокая правда. Перфекционизм – это маскировка страха. Мы делаем вид, что ищем совершенство, а на самом деле мы боимся несовершенства. Мы боимся выглядеть глупо. Мы боимся, что нас осудят. Мы боимся, что мы не оправдаем ожиданий – своих и чужих. И мы прячемся за фразой «Я должен сделать это идеально». Но идеально не бывает. Бывает только «сделано». И «сделано» всегда лучше, чем «идеально, но не начато».

Давайте поговорим о ещё одной иллюзии, которая мешает нам начать. Иллюзия называется «Правильное время». Мы думаем, что есть какой-то волшебный час, когда мы будем наиболее продуктивны, наиболее вдохновлены, наиболее сосредоточены. Мы ждем этот час. Мы думаем: «Вот сейчас

я проснусь, выпью кофе, приведу мысли в порядок, проветрю комнату, сделаю зарядку, съем что-то полезное, почитаю умную книгу, помедитирую – и тогда я сяду и напишу». Мы создаем целый ритуал, который становится не подготовкой к письму, а самой деятельностью. Мы проводим час, два, три за «подготовкой», а потом у нас нет сил на само письмо. Или появляются другие дела. Или приходит усталость. Или мы чувствуем, что ещё не готовы.

Я провел эксперимент. Я решил писать не тогда, когда чувствую себя «готовым», а тогда, когда у меня есть свободные 15 минут – в любое время, в любом состоянии. Я писал утром, не выпив кофе, с сонными глазами, с мыслями о том, что я еще не проснулся. Я писал днем, после тяжелого обеда, когда меня клонило в сон. Я писал вечером, когда голова гудела от рабочих задач. Я писал в плохом настроении, в хорошем настроении, в раздражении, в эйфории. И знаете, что я выяснил? Качество текста почти не зависело от моего состояния. Да, в хорошем состоянии было легче, но не намного. В плохом состоянии было тяжелее, но текст всё равно рождался. Потому что писательство – это навык. А навык работает независимо от эмоций. Вы же не говорите: «Я не могу вести машину, потому что у меня плохое настроение». Вы садитесь и ведете. Потому что это просто действие. Писательство – такое же действие. Механическое. Вы печатаете буквы. Буквы складываются в слова. Слова – в предложения. И не важно, что у вас внутри. Главное, что буквы появляются.

ся на экране.

Я знаю, вы скажете: «Но я хочу писать хорошо, а не просто печатать буквы». И я отвечу: «Хорошо приходит с практикой. Сначала вы учитесь печатать. Потом вы учитесь писать. Потом вы учитесь писать хорошо. Это три разных этапа. Вы не можете перепрыгнуть через первые два и сразу оказаться на третьем. Так не работает». Вспомните, как вы учились играть на гитаре. Вы не начинали сразу с «Stairway to Heaven». Вы сначала учили три аккорда, и ваши пальцы болели. Потом вы играли простые песни, и они звучали ужасно. Через полгода вы могли сыграть что-то приличное. Через год – что-то сложное. Через пять лет – вы могли играть как бог. Но если бы вы на первом месяце сказали: «Я не буду играть, пока не смогу сыграть как Хендрикс», вы бы никогда не научились. Вы бы просто сидели с гитарой и страдали.

То же самое с писательством. Ваш первый роман, скорее всего, будет плохим. Ваш второй – немного лучше. Третий – может быть, даже хорошим. Но вы должны написать их. Все три. Вы должны пройти через дерьмовые черновики, чтобы добраться до хороших. И, знаете, что самое забавное? Даже ваши плохие черновики все равно будут лучше, чем пустой экран. Потому что пустой экран ничего не стоит. А черновик – это уже работа. Это уже материал. Вы можете его улучшить. Вы можете его переписать. Вы можете его выбросить, но у вас есть опыт, который вы получили, когда его писали. Пустой экран не даёт вам ничего. Он просто стоит перед ва-

ми, насмехается, и вы тратите на него свою жизнь.

У меня есть еще одна история. Я познакомился с одним писателем на конференции. Он был пожилой, лет 70, с седой бородой и добрыми глазами. Он написал 40 книг. Я спросил его: «Как вам удастся писать так много? У вас есть секрет?». Он усмехнулся и сказал: «Секрет прост, сынок. Я никогда не жду вдохновения. Я просто сажусь и работаю. Каждое утро, как на завод. Я прихожу к своему столу в 8 утра, как на работу, и ухожу в 12. За это время я пишу. Иногда хорошо, иногда плохо, но я пишу. А вдохновение... оно приходит, когда я уже работаю. Примерно на 40-й минуте. Но если бы я ждал его до начала, я бы никогда ничего не написал». Он был прав. Вдохновение – это награда за работу. Это не волшебный луч, который падает на избранных. Это состояние, которое вы создаете своей регулярной практикой. Как мышцы. Вы не ждете, когда ваши мышцы вырастут сами. Вы ходите в спортзал. Вдохновение – это мышцы. Вы тренируете их каждый день. И через месяц они становятся сильнее.

Есть ещё одно исследование, которое меня поразило. Психологи из Университета Мэриленда изучали связь между регулярностью и креативностью. Они взяли две группы людей: первая группа занималась творчеством только тогда, когда чувствовала вдохновение, вторая – строго по расписанию. Через три месяца оказалось, что вторая группа создала в 4 раза больше продуктов и их креативность оценили как более высокую. Почему? Потому что регулярность создает нейрон-

ные связи. Мозг привыкает к тому, что в определенное время он должен генерировать идеи. И он начинает генерировать их автоматически. Это как условный рефлекс у собак Павлова. Вы садитесь за стол в одно время – и мозг начинает готовиться к творчеству. Он начинает выделять нужные нейромедиаторы. Он начинает активировать нужные зоны. Через две-три недели ваш мозг работает как часы.

Но есть один нюанс. Вы не можете заставить себя писать, если внутри вас сидит страх. Если вы боитесь, что ваш текст плох. Если вы боитесь, что вы недостаточно талантливы. Если вы боитесь, что вас высмеют. Страх – это главный враг писателя. И он живет в каждом из нас. Я боюсь, что эта книга не понравится читателям. Боюсь, что я не смогу донести свои идеи. Боюсь, что кто-то напишет в комментариях: «Автор – бездарь». Я боюсь этого, и я все равно пишу. Потому что я знаю: страх не уйдет, если я буду ждать. Он уйдет только тогда, когда я начну действовать. Когда я столкнусь с ним лицом к лицу и скажу: «Да, я боюсь. Но я делаю это, несмотря на страх». Это называется мужество. Мужество – это не отсутствие страха. Это действие вопреки страху. И каждый раз, когда вы садитесь писать, несмотря на страх, вы становитесь смелее.

Давайте я расскажу вам, как я справляюсь со страхом. Я говорю себе: «Я пишу это не для того, чтобы сейчас получить шедевр. Я пишу это для того, чтобы получить опыт. Я пишу это для того, чтобы научиться. Я пишу это для того, что-

бы мозг понял: страх не работает. Он не может меня остановить». И это работает. Страх отступает. Потому что он теряет свою силу. Он перестает быть большой тенью на стене. Он становится просто мыслью. А мысли можно игнорировать.

И еще один важный момент. Мы слишком много думаем о результате. О том, что скажут другие. О рейтингах, отзывах, продажах. О том, станем ли мы знаменитыми или нет. Это всё убивает творчество. Потому что результат – это внешнее. А писательство – это внутреннее. Это процесс. Это разговор с самим собой. Это исследование. Это игра. Когда вы думаете о результате, вы перестаете играть. Вы начинаете работать на оценку. А работа на оценку всегда хуже, чем работа ради удовольствия. Это подтверждают исследования психолога Терезы Амабайл. Она доказала, что внутренняя мотивация (желание делать что-то ради самого процесса) в разы эффективнее внешней (желание получить награду или избежать наказания). Когда вы пишете ради удовольствия, ваш текст живой. Когда вы пишете ради денег или признания – он мертвый. Поэтому, садясь за стол, скажите себе: «Я пишу для себя. Я пишу, потому что мне это нравится. Я пишу, потому что я хочу исследовать этот мир. Я пишу, потому что это мое». И результат придет сам. Он всегда приходит, когда вы не думаете о нем.

А теперь давайте поговорим о самой главной ошибке. Ошибке, которую совершают все новички. Они думают, что писательство – это вдохновение. Что это что-то таинствен-

ное, что-то, что спускается с небес. Они ждут этого таинственного. Они ждут знаков. Они ждут, когда звезды сойдутся. А на самом деле писательство – это труд. Простой физический труд. Как копать картошку. Вы берете лопату и копаете. Слово за словом. Вы садитесь и пишете. Вы не ждете. Вы делаете.

Вот вам еще один анекдот, который я обожаю:

– Молодой писатель приходит к маститому автору и говорит: «Я хочу стать великим писателем, как вы. Научите меня секрету». Маститый автор задумался и говорит: «У меня есть один секрет. Я пью два литра кофе в день, не сплю по ночам, у меня три развода, двое детей-наркоманов и бессонница. Но я каждый день пишу по 2000 слов. И через 30 лет у меня вышло 20 книг. В этом секрет». Молодой писатель растерялся: «Но это не секрет. Это труд». Маститый автор улыбнулся: «Наконец-то ты понял».

Да, это труд. Он не всегда приятен. Иногда он мучителен. Иногда вы хотите плакать и биться головой о стену. Но это ваш труд. Ваш путь. Ваша книга. И никто не напишет её за вас. Только вы.

Поэтому давайте договоримся прямо сейчас. Мы перестаем ждать волшебного пенделя. Мы перестаем ждать вдохновения, правильного времени, правильного места, правильного настроения. Мы перестаем оправдываться. Мы просто садимся и начинаем. С одного слова. С одного предложения. С одного абзаца. Мы не думаем о всей книге. Мы думаем толь-

ко о сегодняшнем тексте. Мы даем себе право писать плохо. Мы даем себе право ошибаться. Мы даем себе право быть несовершенными.

Потому что совершенство – это миф. А текст – это реальность. И мы выбираем реальность.

В следующей главе мы начнем разбирать ваши любимые отговорки. Я покажу вам, как вы обманываете себя каждый день и как перестать это делать. Но перед этим я хочу, чтобы вы сделали одну простую вещь. Прямо сейчас. Откройте документ и напишите одно предложение. Любое. Не думайте о нем. Не оценивайте. Просто напишите. «Сегодня я начинаю». Или «Я сижу и пишу». Или «Привет, книга, я к тебе пришел». Или что угодно. Просто напишите. И закройте. Это ваш первый шаг. Поздравляю. Вы – писатель. Теперь вы официально можете носить это звание.

Дневник самоуничтожения.

Анализируем свои отговорки

Знаете, что общего между писателем и алкоголиком? И тот, и другой умеют находить тысячу причин, чтобы не писать. Только алкоголик ищет повод выпить, а писатель – повод не писать. И, честно говоря, писатели в этом искусстве гораздо изобретательнее. Мы можем оправдать свое бездействие так виртуозно, что сами поверим в собственную занятость, усталость и трагическую судьбу непризнанного гения. Мы можем закрутить такую красивую легенду вокруг своего неделания, что она станет романом сама по себе. Я знаю писателей, которые годами рассказывают историю о том, как они «готовятся к написанию великого романа». Они собирают материалы, изучают эпоху, посещают места действия, общаются с экспертами. Они так увлеклись подготовкой, что она стала их основной деятельностью. Если бы давали премии за подготовку к написанию, они бы выигрывали Оскар каждый год. Но готовый роман – это не про них.

Давайте проведем честный аудит. Прямо сейчас. Без обид, без жалости к себе, без попытки смягчить углы. Я буду называть ваши любимые отговорки – те самые, которые вы используете каждый день, когда садитесь за ноутбук и откры-

ваете документ, но вместо того чтобы писать, вы открываете соцсети, новости, погоду, курсы валют, почту, игру «Сапер», которую вы не запускали десять лет, а теперь она кажется жизненно важной, потому что надо же проверить, не заржавел ли навык. Я буду разбирать эти отговорки по косточкам, показывать, как они работают, и главное – предлагать противоядие. Потому что просто сказать «это отговорка» недостаточно. Нужно дать инструмент, которым вы можете заменить старую привычку на новую. Мы будем учиться не просто выявлять вранье, но и заменять его на рабочие стратегии.

Начнем с короля всех отговорок. С самого популярного, самого удобного, самого универсального оправдания.

Отговорка №1. «У меня нет времени».

О, это классика жанра. Это старый друг, который всегда приходит на помощь, когда вам нужно объяснить, почему вы не написали ни строчки за последний месяц. Это универсальный ключик, который открывает любую дверь и закрывает любую совесть. «У меня нет времени» звучит так убедительно, так объективно, так неопровержимо. Ведь время – это ресурс, который нельзя создать или растянуть. У всех нас 24 часа в сутках. С этим не поспоришь.

Но давайте посчитаем. Откровенно. Без обмана. Возьмите свой телефон и откройте настройки экранного времени. Там есть вкладка «Использование приложений». Нажмите на неё. Посмотрите, сколько часов в день вы проводите в соцсетях. Я проверял у себя – в среднем выходило четыре с

половиной часа. Четыре с половиной часа в день, Карл! Это почти 30 часов в неделю. За месяц – 120 часов. Это пять полных суток. Пять суток, которые я мог бы потратить на книгу. Вместо этого я смотрел, как котики открывают двери, как собаки танцуют под музыку, как кто-то готовит еду в три часа ночи, как два парня спорят о политике в комментариях так, будто от их спора зависит судьба мира, как девушка намазывает авокадо на тост с идеальной точностью, как парень объясняет, почему его машина лучше, чем машина его соседа. Я смотрел на это всё. Часами. Каждый день. И потом я говорил себе и другим: «У меня нет времени писать».

Это ложь. Самая опасная ложь – та, которую мы говорим сами себе, потому что в неё легче всего поверить. Мы используем соцсети как анестезию. Когда нам страшно сесть и писать, мы идем туда, где безопасно, где есть лайки, где есть привычный дофамин, где не надо ничего создавать, только потреблять. Потребление не требует усилий. Оно требует только времени. А мы говорим, что у нас нет времени на созидание. Парадокс.

Я не говорю, что соцсети – это зло. Они полезны. Они помогают общаться, узнавать новости, отдыхать. Я говорю, что мы используем их как бегство от реальности. Мы не отдыхаем, мы сбегает. И это большая разница. Отдых восстанавливает силы. А бегство их истощает. Вы замечали, что после двух часов в соцсетях вы чувствуете себя уставшим, раздраженным, опустошенным? Потому что вы не отдыхали. Вы

потребляли информацию, ваш мозг обрабатывал её, а вы думали, что отдыхаете. Это как сидеть на работе и говорить, что вы отдыхаете, потому что не встаете из-за стола.

У меня есть друг, который работает программистом. Он говорит: «У меня нет времени писать, я работаю по десять часов в день». Я спросил: «А в выходные?». Он сказал: «Выходные – с семьей». Я спросил: «А вечером?». Он сказал: «Вечером я устал». Я спросил: «А в обед?». Он сказал: «В обед я с коллегами». Я спросил: «А когда ты смотришь сериалы?». Он покраснел. Потому что он смотрит сериалы два часа каждый вечер. Каждый вечер. Два часа. Это 14 часов в неделю. 56 часов в месяц. Это больше, чем полная рабочая неделя. Он тратит целую рабочую неделю на сериалы. И говорит, что у него нет времени.

Я не сужу. Я сам так делал. Я приходил с работы, падал на диван, говорил: «Я вымотан, сегодня точно ничего не напишу». И включал Netflix. Через два часа я был все так же вымотан, но уже посмотрел серию. И чувствовал себя виноватым. И ненавидел себя. И на следующий день повторялось то же самое. Это был замкнутый круг. Выхода из него не было, пока я не понял одну простую вещь: усталость – это не причина. Это симптом. Симптом того, что я боюсь. Боюсь, что у меня ничего не получится. Боюсь, что я испорчу идею. Боюсь, что близкие будут смеяться. Боюсь, что я потрачу время впустую. И вместо того чтобы признать этот страх и пойти в него, я сдаюсь и включаю сериал. Потому что сериал без-

опасен. Он не требует от меня ничего. Он не может сказать мне, что я плохой. Он просто идет, и я смотрю.

Я научился обманывать свою усталость. Теперь, когда я чувствую, что слишком устал для писательства, я говорю себе: «Я напишу только пять минут. Всего пять минут. Если через пять минут я буду все еще уставшим, я остановлюсь и пойду посмотреть сериал». И знаете, что происходит? Через пять минут я уже в процессе, я уже забыл про усталость, я уже пишу. И я пишу час. А потом еще час. И в итоге вместо двух часов сериалов у меня два часа текста. И я чувствую себя не вымотанным, а наполненным. Потому что я создал что-то. Я сделал шаг к своей мечте. Я не просто потребил – я произвел.

Исследования подтверждают этот эффект. Психолог Рой Баумейстер, который изучал силу воли, доказал, что воля – это как мышца. Она устает, когда вы её используете. Но если вы даете ей отдых, она восстанавливается. И, что важно, когда вы делаете что-то трудное, вы не тратите волю, а тренируете её. Каждый раз, когда вы садитесь писать, несмотря на усталость, вы становитесь сильнее. В следующий раз вам будет легче. Потому что мозг запоминает: «Когда я сажусь писать, ничего страшного не происходит. Наоборот, становится хорошо». И он перестает сопротивляться. Он начинает ждать этого момента.

Но есть одна тонкость. Если вы ставите себе слишком большую цель («я напишу главу»), мозг включает защиту и

говорит: «Это слишком много, я не могу, я устал». А если вы ставите цель «пять минут», мозг соглашается: «Пять минут – это несложно, давай». И вы начинаете. А начав, вы уже не можете остановиться. Это как с бегом: самое сложное – надеть кроссовки и выйти за дверь. Когда вы уже бежите, остановиться труднее, чем продолжать.

Отговорка №2. «Мне нужно сначала проветрить вдохновение».

Боже, какая красивая фраза. Как поэтично. «Проветрить вдохновение». Звучит так, будто у меня есть комната в голове, где живет вдохновение, и я открываю окно, чтобы впустить свежий воздух. На самом деле это просто означает: «Я сейчас пойду делать что угодно, только не писать». Я прикидываюсь, что готовлюсь. Я создаю видимость деятельности. Я делаю всё, что угодно – мою посуду, убираю в шкафу, глажу белье, читаю новости, слушаю музыку, смотрю на облака – но только не пишу. Потому что писать страшно. А мыть посуду – нет.

Я знаю писателей, которые «проветривают вдохновение» годами. Они ходят в музеи, слушают музыку, пьют кофе в красивых кофейнях, гуляют по набережным, ездят в путешествия, изучают философию, медитируют, занимаются йогой, читают умные книги, посещают литературные вечера. Они накапливают впечатления, как белки орехи. Но белка потом ест эти орехи. А писатель накапливает впечатления, а потом накапливает новые впечатления, а потом новые, и в

итоге у него столько впечатлений, что он не может даже пошевелиться. Он становится коллекционером впечатлений, а не создателем текстов. Это как человек, который собирает книги, но никогда их не читает. У него много книг. Он гордится своей библиотекой. Но он не знает, что внутри.

Вдохновение, друзья мои, рождается в процессе работы. Это не входной билет в парк аттракционов. Это приз за то, что вы пришли и начали. Исследования показывают, что состояние потока (то самое «вдохновение») достигается только через 20-30 минут непрерывной работы. Это подтверждает теория Чиксентмихайи, который изучал пиковые состояния креативности. Он выяснил, что поток возникает тогда, когда задача достаточно сложна, чтобы требовать полной концентрации, но не настолько, чтобы вызывать тревогу. И это состояние не приходит само. Вы должны войти в него. Вы должны пройти через первые 20 минут сопротивления, когда всё отвлекает, когда каждая мысль кажется глупой, когда хочется встать и уйти. Это как разогрев мышц перед тренировкой. Без разогрева вы не сможете бежать быстро. Без первых 20 минут работы вы не войдете в поток.

Я сейчас скажу крамольную вещь. Вдохновение – это отговорка ленивых. Простите, но это так. Я знаю, это звучит жестко. Я знаю, вы хотите верить, что вдохновение – это что-то таинственное, что снисходит на избранных. Но великие писатели не ждали вдохновения. Они садились и писали. Каждый день. В одно и то же время. Даже когда ничего

не лезло. Даже когда персонажи умерли, а сюжет загнулся в тупик. Даже когда они ненавидели то, что писали. Они писали. Потому что знали: только так можно найти выход. Только так можно прочистить трубы, через которые течет творчество. Не ждать дождя, а самому открыть кран.

Вот вам цитата Сомерсета Моэма: «Я пишу только тогда, когда меня посещает вдохновение. К счастью, оно посещает меня каждый день в девять утра». Вы поняли? Вдохновение можно приручить. Можно научить его приходить в определенное время. Как собаку, которую вы приучаете есть в одно и то же время. Вы просто садитесь и работаете. И мозг привыкает. И через две недели вдохновение приходит само, как только вы садитесь за стол. Это не магия. Это нейробиология. Мозг создает нейронные связи. Он запоминает паттерн. Он знает: «Когда я сижу за этим столом, я пишу». И он начинает писать автоматически. Без усилий. Без внутреннего сопротивления.

Я сам использовал этот метод. Я решил писать каждый день в одно и то же время – с восьми до девяти утра. Первые две недели было тяжело. Мне хотелось спать, я зевал, я смотрел в окно, я думал о чем угодно, только не о тексте. Но я сидел. Я писал. Даже если это был бред. Через две недели я заметил, что сажусь за стол, и идеи приходят сами. Я не искал их. Они появлялись. Как будто кто-то включил кран. Сейчас я не могу представить, как я раньше ждал вдохновения. Теперь я просто сажусь и работаю.

Вот вам анекдот:

– Писатель сидит в кафе, пьет кофе, смотрит в окно. К нему подходит друг и спрашивает: «Ты работаешь?». Писатель отвечает: «Нет, я жду вдохновения». Друг смотрит на часы: «Ты уже три часа ждешь». Писатель вздыхает: «Оно опаздывает. Как всегда».

В этой шутке – горькая правда о нас. Мы готовы ждать часами, днями, годами. Но вдохновение не опаздывает. Оно просто не придет, пока мы не начнем работать. Оно не сидит в пробке. Оно не потеряло ключи. Оно ждет нас там же, где и мы – за столом. Оно ждет, пока мы сядем и начнем печатать. Но мы не садимся. Мы ждем его. И так проходит наша жизнь.

Отговорка №3. «Мне нужно сначала подготовиться».

Это моя любимая. У меня в столе лежит 15 блокнотов с набросками, характерами, идеями, планами, сценами, диалогами, описаниями миров, генеалогическими древами, картами, хронологиями, черновиками, заметками на полях. Я готовился к написанию романа два года. Два года я делал наброски, а потом выбрасывал их и начинал новые. Я так привык к подготовке, что она стала моей основной деятельностью. Я был профессиональным подготовщиком. Если бы давали премии за подготовку к написанию, я бы их выигрывал каждый год. Я был чемпионом мира по подготовке.

А потом я понял: я готовлюсь потому, что боюсь начать. Потому что если я начну писать, мои гениальные наброски

превратятся в посредственный текст. И тогда вся иллюзия величия рухнет. А так, пока я готовлюсь, я остаюсь гением в своих глазах. Неписанным гением, но гением. Я могу говорить себе: «Я – великий писатель, просто у меня пока нет времени написать книгу. Но когда я напишу, все увидят, как я велик». Это удобная позиция. Она позволяет не рисковать. Она позволяет оставаться в зоне комфорта. Она позволяет не сталкиваться с реальностью.

Прямо сейчас я скажу вам то, что знают все профессиональные писатели, но что скрывают от новичков: подготовка – это тоже прокрастинация. Да, нужен план. Да, нужны характеры. Но не на два года. Не на десять блокнотов. Не на километры заметок. Вам нужно начать писать как можно скорее. Потому что настоящие характеры рождаются в тексте, а не в набросках. Настоящий сюжет возникает, когда вы пишете диалог и персонаж вдруг говорит что-то, чего вы не планировали. А вы с удивлением смотрите на экран и думаете: «Откуда это взялось? Я же не писал это в плане!». Но так и работает творчество. Вы подкидываете искру, а оно разгорается само. Вы даете себе свободу, и персонажи начинают жить своей жизнью. Вы не можете контролировать их. Вы можете только наблюдать и записывать.

Я приведу пример. Когда я писал свой первый роман, у меня был главный герой – суровый детектив, циничный, одинокий, с бутылкой виски в руке. Я планировал его таким. Я написал десять страниц, и он был именно таким. Скуч-

ным. Предсказуемым. Картонным. А потом, на одиннадцатой странице, я позволил ему сказать что-то не по плану. Он сказал: «Я не люблю виски, я люблю чай с мятой». И всё. Весь образ рухнул. Но вместо этого родился новый персонаж – живой, противоречивый, настоящий. Он был не тем, кого я планировал. Он был тем, кого я обнаружил. И это было открытие. Это было настоящее творчество. А не просто реализация плана.

Поэтому я говорю: начните писать. Не ждите, пока у вас будет идеальный план. Не ждите, пока вы всё продумаете до мелочей. Начните с одного абзаца. Опишите комнату. Опишите персонажа. Напишите диалог. Что угодно. Просто начните. А план вы сможете доработать позже. План – это инструмент, а не цель. Он должен помогать вам, а не сковывать.

Отговорка №4. «Я должен сначала закончить все дела».

Ах, это вечная песня. «Вот уберу в доме, помою посуду, разберу шкаф, починю кран, позвоню маме, оплачу счета, куплю продукты, выгуляю собаку, сменю масло в машине, запишусь к стоматологу, подстригу газон, пересажу цветы, почищу компьютер, переустановлю Windows, куплю новую клавиатуру, поставлю программу для заметок – и сяду писать». И конечно, дела никогда не кончаются. Потому что у жизни есть одно неприятное свойство: она продолжается. Вы убрали в доме – через день там снова беспорядок. Вы помыли посуду – пришел обед, и посуда снова грязная. Вы почи-

нили кран – соседи залили вас сверху. Вы позвонили маме – она сказала, что вы недостаточно часто звоните, и теперь у вас новое дело – звонить чаще. Вы оплатили счета – пришла новая квитанция. Вы выгуляли собаку – она снова хочет гулять через час. Дела никогда не заканчиваются. Это как чистить зубы: вы же не говорите: «Я не буду ничего делать, пока не почищу зубы». Вы чистите зубы и параллельно идете по жизни. Так и с делами. Они будут всегда. Вы не можете остановить жизнь, чтобы заняться творчеством. Вы должны заниматься творчеством, несмотря на жизнь.

Я научился этому у своей жены. Она однажды спросила меня: «Ты когда-нибудь начнешь писать книгу, или будешь ждать, пока дети вырастут и уедут, пока мы купим новый дом, пока ты сменишь работу, пока купишь новый ноутбук, пока прочитаешь все книги по писательству, пока выучишь английский, чтобы читать в оригинале?». И я понял: если я буду ждать, пока появится идеальное время, я не начну никогда. Идеального времени не существует. Есть только сейчас. И сейчас, пока дети не спят, пока у меня есть энергия, пока жена не попросила помощи, пока я не включил сериал, пока я не ушел в соцсети – я могу написать один абзац. Один абзац. Всего один. И этого достаточно.

Вот что говорит психолог Дэвид Аллен, автор методики GTD (Getting Things Done): «Ваш мозг не может творить, когда он перегружен незавершенными делами. Незавершенные дела создают напряжение, тревогу, чувство вины. Они бло-

кируют креативность». И он предлагает простой метод: записать все дела, которые вы должны сделать, на отдельный лист. Выплеснуть их из головы на бумагу. А потом сказать себе: «Я не буду сейчас думать об этом. Я запишу это и вернусь к делам позже. А сейчас я пишу». И это работает. Потому что, когда дела записаны, мозг перестает о них думать. Он доверяет списку. Он знает: «Я не забуду, это записано». И освобождает ресурсы для творчества. Я использую этот метод каждый день. Я записываю все свои дела на стикер, клею его на монитор и говорю: «Я займусь этим после того, как напишу 500 слов». И я пишу. А дела подождут. Ничего страшного не случится, если я помою посуду на час позже. Никто не умрет.

Отговорка №5. «Мне нужно больше читать, чтобы научиться».

Это, возможно, самая коварная отговорка. Потому что она звучит разумно. Она звучит благородно. «Я же должен учиться у великих!». Но давайте честно: вы уже прочитали сотни книг. Вы знаете, как пишут другие. Вопрос в том, умеете ли вы писать сами? А это можно узнать только одним способом – начать писать. Чтение может стать бесконечным топливом для вашей прокрастинации. Вы читаете одну книгу, потом вторую, потом третью, потом анализируете их, потом пишете заметки, потом ищете интервью с автором, потом смотрите экранизацию, потом обсуждаете в книжном клубе, потом читаете рецензии, потом пишете свою рецензию, по-

том сравниваете переводы, потом читаете книгу о том, как читать книги. И где ваша книга? Где? Её нет. Вы стали профессиональным читателем. Вы читаете больше, чем любой человек в вашем окружении. Вы можете цитировать классиков, спорить о сюжетных ходах, критиковать стиль. Но вы не создаете. Вы только потребляете.

Я не против чтения. Я – за чтение. Чтение – это топливо. Это вдохновение. Это обучение. Но на каждый час чтения должен быть час письма. Или хотя бы полчаса. Потому что, если вы только читаете и не пишете, вы – критик, а не писатель. А мы с вами пишем книгу, помните? Мы создаем, а не анализируем. У нас другая миссия.

Вот что говорит Стивен Кинг в своей книге «Как писать книги»: «Если у вас нет времени читать, у вас нет времени писать». Но он же говорит: «Если вы хотите быть писателем, вы должны писать каждый день. Каждый. День». Он не говорит: «Читайте каждый день вместо писательства». Он говорит: «Делайте и то и другое». Чтение – это вход. Писательство – это выход. Без входа нет выхода. Но если у вас только вход, вы становитесь складом, а не фабрикой.

Отговорка №6. «Я слишком устал, я не могу ничего писать».

Да, усталость реальна. Она существует. Она не придумана. Но вот что я заметил. Усталость бывает разной. Есть физическая усталость – когда вы разгружали вагоны или бежали марафон. Тогда вы действительно не можете писать. Ваш

мозг отключается, вам нужно спать. Но в нашей жизни, в нашей сидячей работе, усталость чаще психологическая. Это усталость от принятия решений, от стресса, от информационной перегрузки. Это усталость, которая возникает не от того, что мы много сделали, а от того, что мы много пережили. И психологическая усталость лечится не сном. Она лечится переключением. Она лечится сменой деятельности. Вы устали от работы? Начните писать. Это другая деятельность. Она задействует другие зоны мозга. Она дает отдых тем зонам, которые работали целый день. Вы устали от общения с людьми? Напишите диалог. Это общение, но на ваших условиях. Вы устали от ответственности? Напишите что-то смешное, что не имеет значения. Это освобождает.

Я сам это проверял. Когда я возвращаюсь с работы, где я общался с людьми, принимал решения, решал проблемы, я чувствую себя опустошенным. Моя жена говорит: «Ты устал, отдохни». Но я знаю: если я сейчас лягу на диван и включу телевизор, усталость не уйдет. Она останется. Я просто заморожу её. А если я сяду писать, через 15 минут я забуду про усталость. Потому что я переключился. Я дал мозгу новую задачу. И он отдохнул, переключившись.

Вот вам еще одно исследование. Психологи из Университета Флориды изучали влияние творческой деятельности на уровень стресса. Они взяли группу людей, которые работали в офисе по 8 часов. Их разделили на две подгруппы. Первая подгруппа после работы отдыхала пассивно (смотрела теле-

визор, сидела в соцсетях). Вторая – занималась творчеством (рисовала, писала, музицировала) хотя бы 30 минут. Через месяц уровень кортизола (гормона стресса) во второй подгруппе снизился на 25% по сравнению с первой. Творчество лечит усталость. Оно восстанавливает ресурсы. Поэтому, когда вы говорите «я устал», вы можете сказать себе: «Я устал от работы. Но писание – это не работа. Это отдых. Это восстановление». И попробовать.

А теперь – задание. Самое сложное в этой книге. Самое честное. Вы должны будете сделать то, от чего у многих перехватывает дыхание. Но если вы это сделаете, вы сделаете первый шаг к исцелению. Вы перестанете врать себе.

Домашнее задание:

Возьмите лист бумаги (или откройте документ) и честно, без прикрас, запишите, на что вы тратите свое время в течение недели. Каждый день. Каждый час. Вот образец:

Понедельник:

7:00-7:30 – Проснулся, полежал в телефоне (соцсети, новости).

7:30-8:00 – Завтрак, просмотр YouTube.

8:00-9:00 – Дорога на работу (музыка/подкасты).

9:00-10:00 – Работа, попутно проверка почты.

10:00-10:15 – Кофе-брейк, пролистывание соцсетей.

10:15-12:00 – Работа.

12:00-13:00 – Обед, просмотр сериала на телефоне.

13:00-17:00 – Работа.

17:00-18:00 – Дорога домой.

18:00-19:00 – Ужин, разговоры с семьей.

19:00-21:00 – Сериал/YouTube/соцсети.

21:00-22:00 – Попытка писать, но залип в телефоне.

22:00-23:00 – Снова соцсети.

23:00 – Сон.

И так каждый день. Записывайте всё. Каждые 15 минут. Вы будете шокированы тем, сколько времени уходит на пустоту. Я сам сделал это упражнение, когда начал работать над книгой. Я увидел, что провожу три часа в день в соцсетях и два часа – за сериалами. Итого – пять часов в день. 35 часов в неделю. Это время, которое я мог бы потратить на свою книгу. Я решил сократить соцсети до 30 минут в день, а сериалы – до одного часа. И знаете, что? У меня появилось 3,5 дополнительных часа в день. Это 24 часа в неделю. Это почти целый день. И за месяц я написал 50 страниц. 50 страниц! Только за счет того, что я перестал врать себе про время.

Вы можете сказать: «Но я не могу отказаться от соцсетей, я там общаюсь с друзьями!». Хорошо. Сократите. Замените один сериал на полчаса письма. Полчаса. Это же не героический подвиг. Это 30 минут. Вы можете потратить 30 минут на свою мечту? 30 минут. Половина часа. Это меньше, чем одна серия сериала. Это меньше, чем одна игра в футбол. Это меньше, чем один поход в магазин. Вы можете найти 30 минут в своем дне. Я уверен.

И запомните: вы не должны чувствовать вину за то, что вы отдыхаете. Отдых – это нормально. Вы должны чувствовать вину только за то, что вы не делаете то, что обещали себе сделать. Если вы обещали себе написать книгу – и не пишете, вы предаете себя. А это больно. Это разрушает самооценку. Это лишает вас веры в себя. Поэтому давайте перестанем врать. Давайте будем честными. Давайте посмотрим на свой день и найдем в нем время для писательства. Оно там есть. Оно всегда есть. Просто мы его прячем под ворохом оправданий.

И последнее. Вот вам анекдот, который подводит итог этой главы:

– Писатель жалуется другу: «Я никак не могу дописать роман. Всё отвлекает. То дети, то работа, то усталость, то дел куча». Друг смотрит на него и говорит: «А ты пробовал просто сесть и писать?». Писатель возмущенно: «Ты что! Я же писатель! Я должен ждать вдохновения!». Друг вздыхает: «Ну тогда жди. Только роман, пока ты ждешь, не напишется».

Мы все это знаем. Мы все это понимаем. Но мы продолжаем ждать. Давайте остановимся. Давайте начнем. Прямо сейчас. После того, как вы прочитаете эту главу, откройте документ и напишите одно предложение. То, которое вы запланировали написать сегодня. Не думайте, не оценивайте. Просто напишите. Это будет лучший шаг, который вы сделаете за сегодня.

В следующей главе мы разберем технику маленьких шагов. Мы научимся превращать большое и страшное в маленькое и простое. Мы научимся обманывать свой мозг, чтобы он не сопротивлялся.

Теория «маленьких шагов» для больших писателей

Представьте себе, что вы решили построить дом. Вы выходите на пустой участок, смотрите на него и говорите: «Я построю здесь дворец с мраморными колоннами, бассейном, подземным гаражом на десять машин, зимним садом и винным погребом». А потом вы смотрите на лопату в руках и думаете: «Как я отсюда вообще начну? С чего начать? С фундамента? С крыши? С проекта? С покупки материалов?». И вы уходите. Вы просто не начинаете. Потому что задача кажется невыполнимой. Она слишком большая, слишком сложная, слишком страшная. Она давит на вас своей грандиозностью. И вы не знаете, как к ней подступиться. А теперь представьте, что вы говорите: «Сегодня я выкопаю маленькую ямку. Всего одну ямку. Потом еще одну. Потом еще одну. Я просто буду копать, не думая о дворце. Я буду копать и смотреть, что получается». Вы выкапываете ямку. Потом еще одну. Потом еще одну. Через месяц у вас фундамент. Через год – стены. Через два – крыша. Через три – вы живете в своем доме. Вы не построили дворец, потому что у вас не было на него ресурсов. Но вы построили хороший, крепкий, теплый дом. И он ваш. Вы сделали это.

То же самое – с книгой.

Наша главная ошибка, писателей, – мы смотрим на будущую книгу целиком. Мы видим 300 страниц, 80 000 слов, 15 глав, три части, эпилог, пролог, имена персонажей, описание миров, сюжетные повороты, философскую подоплеку, красную линию, символические параллели. И мы парализованы. Это слишком много. Это слишком сложно. Это слишком страшно. Наш мозг, этот экономный орган, который не любит тратить энергию попусту, смотрит на эту гору и говорит: «Нет. Это невыполнимо. Это слишком дорого. Мы умрем от истощения, пока будем это делать. Лучше не начинать». И мы не начинаем. Мы откладываем. Мы ждем. Мы уходим в запасные планы.

Но если мы разбиваем эту книгу на маленькие шаги, если мы делаем её простой и доступной, если мы превращаем её из монстра в последовательность простых действий, она перестаёт быть страшной. Она становится просто набором задач. Задач, которые мы можем решать по одной. Не думая о следующей. Просто решая текущую. Как есть слона по частям. Один кусочек за раз. Не пытаясь проглотить его целиком.

Вот что говорит наука. В психологии есть такое понятие – «эффект прогресса». Когда мы видим, что продвигаемся к цели, наш мозг вырабатывает дофамин – гормон удовольствия. И этот дофамин мотивирует нас двигаться дальше. Чем чаще мы видим прогресс, тем больше дофамина, тем

сильнее мы хотим продолжать. Это как в компьютерных играх: вы убиваете монстра, получаете очки, вам хочется убить следующего. Вы получаете лут, вы повышаете уровень, вы открываете новые способности – и вы не можете остановиться. Писательство – это та же игра. Только монстры – это страницы. Только очки – это написанные слова. Только новые способности – это навыки, которые вы приобретаете с каждым абзацем. Но есть и обратная сторона. Если мы ставим себе слишком большую цель («написать книгу»), мы никогда не увидим прогресса. Потому что цель слишком далеко. Мы пишем, пишем, а финишная черта не приближается. Мы не видим результата. Мы не чувствуем дофамина. Мы устали. Мы теряем мотивацию. Мы бросаем. Мозг говорит: «Я не вижу смысла, я не получаю награды, я прекращаю это». И мы прекращаем.

Что делать? Ставить маленькие цели. Очень маленькие. Настолько маленькие, что они кажутся смешными. Настолько маленькие, что мозг не может найти причину для отказа. «Сегодня я напишу 10 слов». «Сегодня я опишу цвет глаз главного героя». «Сегодня я придумаю имя для второстепенного персонажа». «Сегодня я напишу один диалог». «Сегодня я исправлю одно предложение, которое меня раздражает». Это звучит глупо. Это звучит несерьезно. Это звучит как игра, а не как работа. И в этом суть.

Я знаю, вы скажете: «Десять слов – это ничто. Это не книга. Зачем писать десять слов, если нужно написать 80 000?».

Но это не книга – сегодня. А через триста дней у вас будет 3000 слов. А это уже маленькая глава. А через год – 36 500 слов. Это уже почти половина романа. А через два – 73 000 слов. Это полноценная книга. И это с гарантией. Потому что 10 слов в день – это несложно. Это проще, чем заварить чай. Это проще, чем почистить зубы. Это проще, чем ответить на одно сообщение в мессенджере. Это проще, чем посмотреть один ролик на YouTube. Это настолько просто, что вы не можете сказать «у меня нет времени». У вас всегда есть время на 10 слов. Даже если вы в пробке, даже если вы в очереди, даже если вы на скучном совещании, даже если вы в ванной с телефоном, как я. Вы можете написать 10 слов в любых условиях.

Я попробовал это на себе. Я поставил себе цель – писать 100 слов в день. Это абзац. Один маленький абзац. Я думал: «Ну, 100 слов – это же легко. Это как дышать. Это как выпить чашку чая. Это как сказать «привет» соседу». И я писал. Но вот что произошло: когда я открывал документ, чтобы написать 100 слов, я продолжал писать. Я писал 200, 300, иногда 500 слов. Потому что войти в поток легче, чем из него выйти. Самое сложное – начать. А когда ты начал, остановка уже кажется глупой. Ты уже разогнался, ты уже внутри, ты уже слышишь голоса персонажей, ты уже видишь сцены, ты уже чувствуешь текст. И остановиться на 100 словах – это как выключить музыку на середине песни, которая тебе нравится. Это трудно. Это почти невозможно. И ты продол-

жаешь. Ты пишешь больше. И в конце ты чувствуешь удовлетворение. Ты сделал больше, чем планировал. Ты перевыполнил план. Ты – герой.

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.