

ПЛАТОН ТИШИН

Творчество в потоке без насилия над собой



Хватит мечтать, начинай писать

Платон Тишин

**Творчество в потоке
без насилия над собой**

«Автор»

2026

Тишин П.

Творчество в потоке без насилия над собой / П. Тишин —
«Автор», 2026

Писательство должно приносить радость. Даже когда не получается. Автор этой книги — профессиональный писатель — прошёл через всё: страх перед чистым листом, бесконечную редактуру, синдром самозванца и желание выбросить ноутбук в окно. И нашёл выход. Точнее, много выходов. «Творчество в потоке и без насилия над собой» — это не очередной учебник по «успешному успеху». Это честный разговор о том, как перестать быть рабом своего перфекционизма, как подружиться с внутренним критиком и как получать удовольствие от каждого написанного слова. Иронично, без пафоса, с живыми примерами и упражнениями, которые действительно работают. Если вы мечтаете писать, но боитесь начать — эта книга для вас. Если вы пишете, но чувствуете, что выдыхаетесь — эта книга для вас. Если вы просто хотите вспомнить, что творчество — это весело — эта книга точно для вас.

© Тишин П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Миф о муках творчества. Почему страдающий художник – это скучно	10
Синдром чистой страницы (или как подружиться с белым фоном)	16
Поток как состояние, а не как цель	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Платон Тишин

Творчество в потоке без насилия над собой

Введение

Эта книга – не учебник. Даже не пытайтесь искать в ней пошаговую инструкцию «Как написать бестселлер за 30 дней, пока вы спите». Если вы это ищете – закройте её прямо сейчас и идите на маркетплейсы, там полно таких. Там обещают деньги, славу и оргазм от каждой написанной строчки. Я такого не обещаю. Я обещаю только одно: к последней странице вы перестанете ненавидеть себя по утрам из-за того, что вчера не написали ни строчки. И, возможно, вы даже начнёте получать от этого процесса удовольствие. Возможно. Я не даю гарантий, потому что писательство – это как свидание: если кто-то гарантирует вам оргазм, это как минимум подозрительно.

Я пишу книги не первый год. И я устал. Устал не от слов, не от сюжетов, не от персонажей, которые не хотят делать то, что я им приказал. Я устал от себя. Точнее – от того монстра, которого я сам вырастил в собственной голове. Монстр сидит в кресле напротив меня каждый раз, когда я открываю ноутбук. Он поправляет очки, закатывает глаза, вздыхает и говорит: «Ну и это ты называешь текстом? Моя бабушка пишет лучше, а она умерла в 93-м и никогда не держала клавиатуру в руках».

Монстра зовут Аркадий. Или Сергей. Или просто «Внутренний Редактор с Петербургским Акцентом». Неважно. Важно, что я потратил десять лет своей жизни, пытаясь его перекричать. Я пытался его переспорить. Я пытался его подкупить. Я пытался его напоить. Бесплезно. Он трезвенник, и он всегда прав. Или делает вид, что прав.

Но однажды я выбросил двести страниц. Двести страниц. Это не опечатка. Полноценный роман, который я выстрадал, вымучил, вырвал из себя по кускам. Я сидел над ним год. Я вставал в пять утра, потому что «настоящие писатели встают в пять утра», даже когда я сова и моя продуктивность начинается в час ночи. Я пил чёрный кофе без сахара, хотя люблю чай с бергамотом. Я перечитывал каждое предложение по двадцать раз, менял запятые местами, удалял эпитеты, возвращал их обратно, а потом снова удалял. Я превратил свою жизнь в ад. И я решил выбросить этот роман. Не в папку «Черновики». Не в облако. Не в архив. В корзину. Навсегда.

Потому что он был недостаточно хорош. Вот так просто. Недостаточно. Мне было тридцать два года, и я сидел перед пустым экраном с ощущением, что я – никто. Что всё, что я когда-либо написал, – это позор. Что мой внутренний критик, был прав с самого начала.

Я не буду врать, что в этот момент случилось озарение. Не случилось. Я напился, посмотрел два сезона какой-то тупой комедии, проспал до обеда и проснулся с ощущением, что жизнь кончена. Не драматизирую. Просто было такое утро. Пустое. Белое. Как тот самый лист в Word, на который я боялся смотреть.

Но через неделю, когда боль немного утихла, я понял одну странную вещь. Я не жалел о том, что потратил год. Я жалел о том, что потратил его в ненависти к себе. Я не помнил ни одной сцены из того романа. Я помнил только утреннюю тошноту перед экраном. Помнил, как сердце колотилось, когда я открывал файл. Помнил, как ненавидел каждое слово, которое выходило у меня из-под пальцев.

И я понял, что так больше нельзя. Что если я продолжу в том же духе – я просто никогда ничего не напишу. Или напишу, но умру от инфаркта в сорок лет с гордой надписью «Заслуженный мучитель русского языка» на надгробии.

Так я начал искать другой путь. И, как ни странно, нашёл его там, где не искал. В детстве. Когда я писал свои первые рассказы, мне было плевать. Я писал про космических пиратов, про говорящих котов, про приключения, в которых логика хромала на обе ноги. Я не думал о стиле, о композиции, о «сценарном потенциале». Я просто вываливал слова на бумагу, как ведро с кубиками Лего. И мне это нравилось. Мне нравился сам процесс. Звук карандаша. Шелест страниц. Ощущение, что я создаю целый мир из ничего.

А потом пришли взрослые. Учителя. Редакторы. Критики. И сказали: «Хорошо, но...». И вот это «но» убило во мне ребёнка.

Теперь я пишу эту книгу для того, чтобы воскресить этого ребёнка. Или хотя бы сделать ему искусственное дыхание.

Знаете, что я понял за эти годы? Гениальность – это не результат страданий. Гений – это побочный эффект скуки и свободы. Да-да. Скуки. Свободы. И отсутствия этого чёртова перфекционизма.

Мы придумали себе миф о том, что писатель должен страдать. Что только через кровь, пот и слёзы рождается истинное искусство. Что Достоевский – это про эпилепсию и рулетку. Что Хемингуэй – это про алкоголь и пулю. Что Толстой – это про проклятые вопросы бытия и уход из дома. Но никто не говорит о том, что большинство этих страданий были следствием их личных проблем, а не творческого метода. Они были гениальными не благодаря страданиям, а вопреки им. И если бы у них была возможность просто наслаждаться тем, что они делают, они бы точно ею воспользовались. И, скорее всего, написали бы ещё больше.

Но нам, современным писателям, почему-то кажется, что если мы не мучаемся – значит, мы недостаточно серьёзны. Если мы не встаём в пять утра, не рвём волосы на голове и не плачем над каждым абзацем – значит, мы дилетанты. Это ложь. И она очень удобная. Она позволяет нам оправдывать свою лень: «Я не пишу, потому что я слишком много страдаю». Или, что ещё хуже, она позволяет нам превратить процесс творчества в ритуал самобичевания.

Я называю это «насилием над собой». И хочу, чтобы мы разобрались в этом понятии раз и навсегда.

Что такое насилие над собой в контексте творчества? Это когда вы заставляете себя писать через ненависть. Когда вы садитесь за стол с ощущением, что идёте на каторгу. Когда каждое слово даётся вам с кровью, и вы вытираете пот со лба после одного абзаца. Это не дисциплина. Дисциплина – это когда вы садитесь, потому что договорились с собой, и делаете это спокойно, как чистят зубы. Насилие – это когда вы садитесь, чтобы отхлестать себя розгами за то, что вы несовершенны.

Мы путаем эти две вещи постоянно. Мы думаем, что если не больно – значит, не продуктивно. Но посмотрите на любой другой вид спорта или искусства. Музыкант не бьёт себя по пальцам, чтобы сыграть гамму. Художник не режет себе руку, чтобы нарисовать линию. Они просто делают. Тренируются. Набивают руку. Почему же мы, писатели, считаем, что слово должно рождаться только в муках?

Представьте, что вы пришли в спортзал. И каждый раз, когда вы берёте штангу, вы думаете: «Вот сейчас я умру. Вот сейчас я покажу всем, какой я сильный. Вот сейчас я подниму столько, что у меня жилы порвутся, и все увидят, что я – Настоящий Спортсмен». Звучит абсурдно, правда? Но именно так мы поступаем с текстом. Мы берём штангу весом в «идеальный роман», который невозможно написать в принципе, и пытаемся её поднять с первого раза. А потом удивляемся, что у нас грыжа.

Поэтому первое, что я хочу сделать в этой книге – это вернуть вас в реальность. В реальность, где слова – это просто слова. Где черновик – это черновик. Где первый вариант – это просто способ понять, о чём вы вообще хотите сказать.

Я не буду давать вам упражнения, которые заставят вас корчить лицо от напряжения. Я хочу, чтобы вы расслабились. По-настоящему. Как будто вы пьёте пиво с другом, а не спасаете мировую литературу.

Для этого я предлагаю познакомиться с нашим главным врагом. Давайте представим его. Представьте человека в очках с толстыми линзами, который сидит у вас в голове и всегда, слышите, всегда знает, как надо. Его зовут, ну, скажем, Семён. Семён Петрович. Он носит серый пиджак с оторванной пуговицей и вечно проверяет ваш текст на соответствие правилам. Он говорит тонким голосом: «Это слишком банально. А вот это слишком сложно. Тут не хватает запятой. А здесь запятая лишняя. Вы не можете написать «он бежал быстро», потому что это тавтология, и вообще, кто вас учил литературе?»

Мы устроим с ним спор. Настоящий. И я покажу вам, как заставить его замолчать. Не убить (это было бы слишком просто), а именно замолчать. Отправить его в долгосрочный отпуск, на необитаемый остров, где он будет пересчитывать песчинки и исправлять их с точки зрения морфологии.

Как это сделать? Очень просто. Начать писать назло ему. Каждый раз, когда Семён Петрович говорит «нельзя», вы пишете «можно». Каждый раз, когда он говорит «стыдно», вы пишете с удвоенной гордостью. Потому что литература – это игра. И в этой игре нет запретов. Есть только правила, которые вы сами для себя придумали, и которые вы можете поменять.

Читатели, кстати, редко прощают скуку. Но они почти всегда прощают ошибки, если текст их цепляет. Они прощают странные слова, если они живые. Они прощают ломаный синтаксис, если он передаёт эмоцию. Единственное, чего они не прощают – это фальши. А фальшь чаще всего появляется именно тогда, когда вы слишком стараетесь. Когда вы боитесь ошибиться. Когда вы пишете, как под копирку с учебником.

Помните: вы пишете для людей. Люди – они такие. Они любят, когда им рассказывают истории. Они не заходят в книжный магазин с линейкой, чтобы проверить, совпадает ли количество запятых с правилами Розенталя. Они хотят, чтобы их увлекли. Чтобы их заставили смеяться, плакать, думать. И единственный способ это сделать – быть живым.

Поэтому к концу этой книги у вас возникнет странное чувство. Вы начнёте писать не потому, что «надо» или «пора выкладывать пост в блог». Вы начнёте писать из чистого любопытства. Или из спортивного интереса. Или даже из желания позлить Семёна Петровича. И это будет лучшая мотивация на свете. Потому что она настоящая.

А теперь, чтобы вы поняли, насколько серьёзно ваша жизнь зашла в тупик перфекционизма, я предлагаю вам пройти маленький тест. Не научный, нет. Юмористический. И, как любой хороший тест, он не даст вам ответов, но хотя бы заставит улыбнуться.

Тест: «Насколько сильно вы ненавидите себя по утрам из-за текста?»

Вопрос 1. Вы открываете новый файл. Ваши действия:

(А) Медленно ввожу название, курсивом, проверяю шрифт. Тишина. Ничего не приходит в голову. Я закрываю файл и иду плакать в ванную.

(Б) Я сразу пишу «Глава 1» и смотрю на мигающий курсор пять минут. Курсор дразнит меня. Я ненавижу курсор.

(В) Пишу первое попавшееся слово, даже если это «привет», а потом быстро удаляю, потому что оно неправильное.

(Г) Всё перечисленное выше, плюс я считаю пробелы и делю на количество слов, чтобы проверить, не слишком ли длинное предложение.

Вопрос 2. Ваш друг прочитал ваш черновик и сказал: «Неплохо». Вы:

(А) Слышите в этом «неплохо» скрытое «ужасно, давай больше никогда не встречаться». Вы сжигаете черновик и инсценируете свою смерть.

(Б) Просите перечислить всё, что ему не понравилось, а когда он отвечает, что всё понравилось, вы говорите: «Ты просто мне льстишь».

(В) Идёте переписывать главу, потому что «неплохо» – это недостаточно хорошо.

(Г) Говорите: «Брось, я знаю, что это дерьмо», и переводите тему на погоду.

Вопрос 3. Вы пишете ровно один час и получаете 400 слов. Вы думаете:

(А) Все великие писали по 3000 в день. Я – никто.

(Б) Почему так мало? Наверное, я тупой.

(В) Нужно было писать быстрее, это позор.

(Г) Я всё равно удалю это завтра, так что какая разница.

Вопрос 4. Вы читаете старый текст, который написали год назад. Вы:

(А) Удивляетесь, как вы могли написать такую чушь. Рвёте текст.

(Б) Видите, что есть хорошие моменты, но их слишком мало, чтобы спасти всё остальное.

(В) Чувствуете ностальгию, но сожаление перевешивает.

(Г) Переписываете полностью, сохраняя только имя главного героя. Имя тоже под вопросом.

Результаты:

Если вы выбрали хотя бы один вариант (А), (Б), (В) или (Г) (а вы выбрали, потому что иначе не читали бы эту книгу) – поздравляю. Вы – перфекционист. Ваш случай хронический. Но не отчаивайтесь. Мы здесь, чтобы это лечить.

Шучу. Конечно, мы не будем лечить. Мы будем хулиганить. Потому что единственное лекарство от перфекционизма – это наглость.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь: эта книга написана не для того, чтобы вы стали новым Достоевским. Эта книга для того, чтобы вы перестали корить себя за то, что вы не Достоевский. Это большая разница.

Достоевский уже был. Он написал свои романы. Мир не рухнет, если вы напишете свой с ошибками, с плоским сюжетом и с героями, которые говорят одинаково. Мир рухнет, если вы вообще ничего не напишете. Если ваш текст останется у вас в голове, в зародыше, задушенный критиком на ранней стадии.

Поэтому давайте начнём. Прямо сейчас. Переверните страницу. Или, чёрт возьми, откройте новый документ и начните писать с этой фразы: «Я не знаю, что я пишу, и мне всё равно». Это будет ваш первый шаг к свободе. Не к шедевр. К свободе.

А дальше мы поговорим о том, как сделать так, чтобы этот шаг не оказался последним. Как превратить писательство не в акт самопожертвования, а в акт самоудовлетворения. В прямом смысле. Потому что если вы не получаете кайфа от процесса – зачем вы вообще это делаете?

Ради денег? Тоже вариант, но тогда вы не мучаетесь, а работаете. Работа тоже должна приносить удовольствие, иначе вы просто рано умрёте, а рукопись так и останется в столе.

Ради славы? Слава – штука капризная. Она не придёт, если вы будете корчить из себя страдальца. Она приходит к тем, кто делает своё дело с азартом. Кто искрит. Кто не боится быть смешным, глупым, несовершенным.

Я хочу, чтобы вы разрешили себе быть несовершенным. Это сложно. Это страшно. Это как прыгнуть в воду, не зная глубины. Но поверьте мне, вода тёплая. И на дне нет акул. Там только ваши собственные страхи, которые на самом деле просто мыльные пузыри.

Итак, добро пожаловать в Клуб «Без истерики». Правила клуба простые:

Не ныть.

Писать хотя бы по чуть-чуть.

Смеяться над собой.

Помнить, что вы – не ваш текст. Вы – тот, кто его пишет. И вы всегда можете написать что-то другое.

Мы начинаем. Если вы дочитали до этого места – значит, у вас ещё есть надежда. Или вы просто застряли в пробке. Неважно. Главное – что вы здесь. И я рад, что мы встретились. Теперь пойдёмте творить без истерики. Или с истерикой, но весёлой. Это тоже вариант.

Впереди главы, в которых мы разберём всё: от страха перед чистым листом до искусства посылать критика в долгий путь. Будет много практики, много смеха и, я надеюсь, много слов. Не идеальных. Живых.

Поехали.

Миф о муках творчества. Почему страдающий художник – это скучно

Давайте сразу договоримся. Я не буду говорить вам, что страдать – это плохо. Иногда страдать – это единственное, что у нас получается хорошо. Но я настаиваю на том, что страдание – это не ингредиент творчества. Это не соль для супа. Это побочный эффект, как головная боль после трёх бокалов дешёвого вина. Вы же не говорите: «Боже, какое прекрасное вино, у меня так раскалывается голова!» Нет. Вы говорите: «Вино так себе, голова болит».

Так почему же мы упорно считаем, что хороший текст должен болеть внутри нас? Что если мы пишем легко, быстро, с улыбкой – значит, мы пишем ерунду? Ответ, как ни странно, лежит не в психологии, а в истории. В той самой истории литературы, которую нам рассказывали в школе с таким пафосом, будто сами авторы спускались с небес с горящими глазами и терновым венком на голове.

Откуда ноги растут: романтизм XIX века и «Голодный поэт»

Всё началось с них. С этих проклятых романтиков. Байрон, Шелли, Лермонтов – все эти красивые мужчины с трагическими взглядами и чахоткой. Они создали моду на страдание. Они превратили депрессию, изгнание и раннюю смерть в обязательную программу для настоящего поэта. Байрон был красив, богат и знаменит, но он ныл так, будто его заставляли есть стекло. И это стало примером.

Романтизм внушил нам простую, но смертельно опасную мысль: творчество требует жертв. И не просто жертв – жертв огромных. Ты должен быть непонятым, бедным, голодным, предпочтительно – больным. Иначе какой ты поэт?

Знаете, что забавно? Эти романтики, которых мы считаем образцом, писали свои шедевры отнюдь не в лачугах. Байрон жил в роскошных апартаментах и плавал на собственной яхте. Лермонтов служил в гвардии, получал хорошее жалованье и не знал, куда девать деньги. Их «страдания» были по большей части литературным приёмом. Это был имидж. Бренд. Они страдали так же, как современные блогеры страдают от того, что им пришлось лететь бизнес-классом, а не первым.

Но мы, люди XXI века, эту историю переварили иначе. Мы решили: «Ага! Значит, надо страдать!» Мы стали культивировать боль. Мы стали считать, что если нам легко – мы не правы. Что мы недостаточно глубоки. Что наш текст – поверхностный.

Между тем, если присмотреться к биографиям классиков, которых мы не называем «романтиками» (потому что они писали прозу и не носили жабо), картина выглядит совсем иначе. Чехов – тот, кого мы считаем великим страдальцем, на самом деле много шутил, быстро писал и говорил, что если писатель пьёт чай и смеётся – он уже хороший писатель. Тургенев имел огромное состояние и писал свои романы в поместьях, не зная забот о хлебе насущном. Дюма просто штамповал романы как горячие пирожки, получая кайф от процесса и от денег.

Но почему же в учебниках пишут про страдания, а не про то, как Дюма вставал утром, делал зарядку и за три часа выдавал десять страниц? Потому что это скучно. Страдания – это драма. А обычный рабочий процесс – это не драма. Это просто работа. И нам, как зрителям, хочется драмы. Мы хотим видеть мучения. Мы хотим, чтобы гений страдал, потому что тогда мы можем сказать себе: «Ну, я не гений, поэтому я не страдаю, и всё правильно». Это очень удобное самооправдание.

Можете проверить сами. Возьмите любую биографию писателя. Найдите страницу, где он сидит с чашкой кофе в уютном кабинете, стряхивает пепел в пепельницу и пишет. Вы не

найдёте такого упоминания. А найдёте сцены: «Он метался по комнате», «Он рвал рукописи», «Он плакал в подушку», «Он был в депрессии». Журналисты и биографы выбирают драматичные эпизоды, потому что они продаются. Спокойная продуктивная работа не продаётся. Она не делает кликбейт.

И мы, современные писатели, глотаем эту наживку. Мы считаем, что если наш текст не выжат из нас через силу – значит, в нём нет правды. Но позвольте мне задать вам вопрос: когда вы читаете любимую книгу, вы же не чувствуете, что автор кровью писал каждое слово? Вы чувствуете историю. Вы чувствуете персонажей. Вы чувствуете юмор или драму. Вам глубоко наплевать, сколько потов он пролил. Вам важно, хорошо ли написано. И поверьте, чаще всего хорошо написано именно тогда, когда автору было комфортно. Потому что мозг, находящийся в стрессе, плохо генерирует идеи. Он занят выживанием. Он не думает об изящном сюжете. Он думает, как отбиться от хищника. Хищник – это ваш перфекционизм.

Алкоголь, депрессия и прочие костыли: почему это работает только у мертвых гениев

Отдельная история – это миф о том, что алкоголь, наркотики и депрессия помогают творить. Я не знаю, откуда пошла эта ерунда. Наверное, от Хемингуэя. Он действительно много пил. Но он писал не когда пил, а когда просыпался утром (с похмелья, если честно), садился и писал. Он использовал алкоголь, чтобы снять барьеры, но он жестоко страдал от последствий. И умер он не от творческого взлёта, а от собственного решения уйти из жизни. Мы не знаем, сколько бы он написал, если бы был трезв. Может, больше. Может, лучше. Но мы почему-то романтизируем его пьянство, а не его утреннюю дисциплину.

Я не призываю к трезвости. Я сам люблю пропустить рюмку-другую за успешный финал главы. Но я чётко знаю разницу: если я пью, чтобы писать – это плохо. Если я пишу, чтобы потом выпить – это нормально. Потому что творчество – это не состояние изменённого сознания. Творчество – это состояние повышенной собранности. Творческий человек похож на лучника: он натягивает тетиву, прицеливается, делает выдох – и пускает стрелу. Если он натягивает тетиву, шатаясь от опьянения, он попадёт разве что в своё собственное ухо.

Мы с вами живём в мире, где все эти «костыли» – алкоголь, депрессия, отсутствие сна – скорее мешают, чем помогают. Потому что мы не Байрон. Мы – люди с рабочими графиками, с ипотекой, с детьми, которые не дают спать. У нас нет времени болеть депрессией профессионально. Нам нужно писать, сдавать тексты, кормить семью. И если мы будем ждать, пока придёт «глубокая душевная боль», мы просто ничего не напишем.

Есть такая штука – «синдром бедного художника». Это когда человек сознательно отказывается от комфорта, потому что считает, что комфорт убивает талант. Он садится на жёсткий стул. Он не покупает хорошую клавиатуру. Он работает в полумраке. Он думает: «Я страдаю – значит, я творю». Но это самообман. Жёсткий стул не делает ваш текст глубже. Он просто делает вам больно. И ваш мозг отвлекается на боль. Он не думает о персонажах. Он думает: «Как же задница болит».

Я привожу этот пример не для того, чтобы рассмешить вас. Я серьёзно. Комфорт – это топливо для творчества. Не лень. Не расслабленность. Комфорт. Это когда ваше тело не отвлекает вас от мыслей. Когда вы можете полностью сосредоточиться на истории, потому что у вас удобное кресло, нормальный свет, хороший кофе и есть запас времени. Это не роскошь. Это инвестиция в продуктивность.

Психологическая ловушка: если я не мучаюсь – значит, я не настоящий писатель?

Вот тут мы подошли к главному. К тому, что сидит глубже всего и мешает нам дышать.

Мы боимся, что если перестанем мучиться – мы перестанем быть «настоящими». Что кто-то (непонятно кто, но это важный кто-то) скажет: «Ты не страдаешь? Ты просто баловень судьбы. Ты пишешь для денег. Ты – ремесленник. Ты не художник».

И вот тут я хочу произнести слова, которые, возможно, изменят вашу жизнь. Или хотя бы помогут вам спать спокойнее.

Художник – это не профессия по страданию. Художник – это профессия по созданию иллюзии. Иллюзии жизни, иллюзии эмоций, иллюзии смысла. Если вы делаете это хорошо – вы художник. Неважно, плакали ли вы при этом.

Великий хирург не плачет над каждым разрезом. Он сосредоточен. Он профессионален. Он может пошутить во время операции. Это не делает его чёрствым. Это делает его опытным. Так и писатель. Когда вы набираете опыт, вы перестаёте плакать над каждым словом. Вы начинаете просто работать. И это нормально.

Но мы почему-то считаем, что профессионализм = холодность = отсутствие души. И поэтому мы искусственно вызываем у себя боль, чтобы «доказать», что душа есть. Мы пишем сложно. Мы пишем мучительно. Мы не даём себе расслабиться. И в итоге текст получается зажатый, как студент на экзамене. В нём нет жизни. Есть только пот, кровь и слёзы, которые читатель, к счастью, не видит.

Я как-то читал интервью с одним известным современным прозаиком. Журналист спросил: «Вы сильно мучаетесь, когда пишете?» Автор ответил: «Нет, я получаю удовольствие. Иначе я бы не писал. Я не мазохист». Журналист был растерян. Он ждал трагической истории. Он её не получил. Интервью вышло скучным. Но автор продолжил писать хорошие романы. Потому что его цель – писать, а не интервью.

Мы должны понять: боль – это не индикатор качества. Это индикатор того, что у вас что-то не так с процессом. Возможно, вы выбрали неправильный жанр. Или вам нужно отдохнуть. Или вы слишком много читаете критиков. Боль – это симптом, а не диагноз. Если вы чувствуете, что пишете «через силу», остановитесь. Сделайте паузу. Спросите себя: «Зачем я это делаю? Что я получу, если продолжу?».

Если ответ: «Я получу одобрение», – это плохой ответ. Вы никогда не получите того одобрения, которое вас удовлетворит. Одобрение – это наркотик, который требует повышения дозы. Сначала вам нужно, чтобы редактор сказал «хорошо». Потом – «отлично». Потом – «гениально». Потом – чтобы все вокруг рыдали от вашего текста. Это никогда не закончится.

Если ответ: «Я получу деньги», – это честный ответ. Работайте. Но не страдайте. Работайте как на заводе: от звонка до звонка. Профессионально. Без драмы.

Если ответ: «Я получу удовольствие от процесса», – это лучший ответ. Потому что это то, что зависит только от вас. Никто не может отнять у вас это удовольствие. Ни один критик, ни один редактор, ни одна низкая оценка на ЛитРес. Если вы кайфуете от того, как складываются слова, как рождается мир, как дышит персонаж – вы уже выиграли. Всё остальное – бонус.

Анекдот про писателя, который ждал вдохновения 10 лет и случайно стал менеджером по продажам

Мы всё время шутим про вдохновение. Но на самом деле это не смешно. Это трагедия.

Жил-был писатель. Очень талантливый. Но он ждал вдохновения. Он говорил: «Когда муза придёт, я сяду и напишу роман». Муза не приходила. Он пил чай, смотрел в окно, ходил на прогулки, читал книги «о том, как обрести вдохновение». Прошло 5 лет. Он сказал: «Вдохновение – штука серьёзная, его надо выстрадать». Он сел на диету, перестал смотреть телевизор, начал медитировать. Прошло ещё 5 лет. Вдохновение так и не пришло. Писателю стало скучно. Ему надоело ждать. Он пошёл работать менеджером по продажам в офис. Там он писал письма клиентам. Ему платили деньги. Он получал премии. Через год он написал в корпора-

тивном чате: «Ну его, это вдохновение, я лучше буду писать коммерческие предложения, там хоть результат видно».

Этот анекдот – про нас с вами. Мы ждём какой-то магии. Мы думаем, что придёт «красный дракон» или «небесный глас», и мы напишем. Но правда в том, что вдохновение – это результат, а не причина. Вы не садитесь писать, потому что есть вдохновение. Вдохновение приходит, когда вы уже сели и начали.

Да, это банально. Но я повторю. Это как с сексом. Вы не ждёте, пока вас пронзит желание, чтобы начать прелюдию. Вы начинаете, и желание приходит. Я знаю, что сравнивать писательство с сексом – это рискованно. Может быть, даже неприлично. Но это работает. Ваш мозг – это механизм, который можно запустить. Кнопка «пуск» – это первое слово. Напишите «И». Напишите «Однако». Напишите «Блин». Напишите что угодно. Через пять минут вы уже в процессе. Вы уже не думаете о том, есть ли у вас вдохновение. Вы думаете о том, что будет дальше с героем.

Многие скажут: «Но у меня есть обязательства, работа, дети. Я не могу просто сесть и писать». Окей. Тогда напишите одну строчку. Откройте документ и напишите: «Я сейчас напишу одну строчку». Это уже победа. Завтра напишите ещё одну. Через месяц у вас будет 30 строчек. Это 30 строчек больше, чем было. И это нормально. Потому что писание – это марафон, а не спринт. И если вы будете бежать марафон с мыслью «я должен пробежать 42 километра прямо сейчас», вы сдохнете на первом же километре. Бегите медленно. Наслаждайтесь видами. Иногда останавливайтесь, чтобы перевести дух. И главное – не сравнивайте себя с тем парнем, который бежит рядом. Может, у него короче дистанция. Или он пьёт допинг.

Переход к «технике безопасности»: как писать легко, не теряя глубины

Теперь, когда мы разобрались, что боль – это не обязательная опция, давайте поговорим о том, как сохранить глубину, когда вам легко. Это ключевой вопрос. Потому что обычно мы думаем: если я пишу легко – я пишу поверхностно. Если я не корчу лицо – я не копаю глубоко. Это ошибка.

Глубина – она не в страдании. Глубина – в честности. И честность не требует боли. Честность требует смелости. А смелость – это не когда у тебя трясутся коленки. Смелость – это когда ты говоришь правду, даже если тебе не больно. И это даже сложнее. Потому что часто мы используем боль как анестезию от страха. Мы говорим себе: «Мне больно, значит, я – настоящий, и я имею право писать эту непонятную херню». Мы прячемся за болью, чтобы не признать, что на самом деле мы просто не знаем, что хотим сказать.

Легкость письма – это когда вы знаете, что хотите сказать, и говорите это максимально ясным языком. Это не отсутствие глубины. Это мастерство. Это как у хорошего гитариста: он не напрягает пальцы, он просто перебирает струны, и звук льётся. У новичка пальцы болят, он мучается, но играет фальшиво. У профессионала пальцы не болят – он выучил правильную технику.

Итак, техника безопасности в несколько пунктов:

Пишите короткими сессиями. Не заставляйте себя сидеть пять часов. Сидите 30 минут. Если хочется ещё – сидите дальше. Если не хочется – вставайте. Ваша психика не должна ассоциировать писательство с каторгой. Пусть это будет как приятный перерыв.

Не перечитывайте в процессе. Серьёзно. Это главный убийца лёгкости. Вы написали абзац, прочитали его, ужаснулись, начали переписывать – и вы уже не в потоке. Вы в редактуре. А редактуре и творчество – это разные режимы мозга. Не смешивайте их. Пишите до конца главы или до конца сессии, и только потом перечитывайте.

Разрешите себе быть банальным. Иногда мы боимся написать что-то «банальное», и поэтому не пишем вообще. Но знаете, что хуже банальности? Пустота. Банальность можно

оживить нестандартным поворотом или неожиданной деталью. А пустоту – никак. Напишите банальность, а потом, если захотите, перепишите её.

Используйте метод «грязного черновика». Представьте, что вы черновик пишете для себя и только для себя. Никто не увидит этот текст. Поэтому можете писать как угодно: со сленгом, с матом, с повторами, с перескоками. Грязный черновик – это ваш личный тренажёр. Вы не на соревнованиях, вы в спортзале.

Относитесь к себе как к ребёнку. Если ребёнок рисует кривого слона, вы же не говорите ему: «Какая чушь, слоны так не выглядят». Вы говорите: «Красивый слон, давай ещё одного нарисуем». Так и вы – будьте для себя добрым родителем. Слон у вас кривой? Отлично! Это ваш слон. Потом вы научитесь рисовать прямого. Но сначала надо нарисовать кривого.

Упражнение: «Напишите самую плохую, клишированную и ужасную сцену за 5 минут»

А теперь – время практики. Это упражнение выглядит глупо, но оно работает. Я хочу, чтобы вы расслабились и сделали то, что ваш внутренний критик считает немыслимым. Напишите самую плохую сцену, какую только можете придумать. Самую клишированную, самую банальную, самую ужасную. Вот, например:

«Был тёмный-тёмный вечер. За окном выл ветер. Героиня, красивая блондинка с зелёными глазами, стояла у окна и ждала своего возлюбленного. Она была в длинном платье. Вдруг в дверь постучали. Это был он – высокий брюнет с твёрдым подбородком. Он сказал: «Я вернулся». Она заплакала. Они обнялись. За окном сверкнула молния. Конец».

Написали? Отлично. Теперь у вас есть текст. Он ужасен. Он клиширован. Он никуда не годится. Но он есть. И он лучше, чем пустой лист. Потому что вы его написали. Вы не боялись. Вы плюнули на критику. Вы сделали шаг.

А теперь самое интересное. Возьмите этот ужасный текст и перепишите его, сохраняя только суть, но добавляя детали, которых нет в клише. Кто эта блондинка? Почему она стоит у окна? Кто этот брюнет? Почему он уходил? Что между ними произошло? Что они чувствуют на самом деле, а не в шаблоне?

Вы удивитесь, но из самой банальной сцены можно вырастить хороший сюжет. Потому что банальность – это просто скелет, на который можно нарастить мясо. А если у вас нет даже скелета – вы не сможете нарастить ничего.

Поэтому – пишите плохо. Пишите глупо. Пишите страшно. Это тренировка. Это разогрев. Это как мат в раздевалке перед важным матчем. Это не для публики. Это для того, чтобы размять мозг.

Когда я учился писать (и до сих пор учусь, потому что процесс никогда не заканчивается), я делал так: я давал себе задание написать «самый ужасный роман в мире». И я писал его с удовольствием. Потому что, когда ты ставишь планку так низко, что она уже в подвале, ты не боишься ошибиться. И в этом состоянии свободы ты часто пишешь то, что потом, после правки, превращается в нечто стоящее.

Главное, что я хочу сказать в этой главе: страдание – это не ключ к мастерству. Ключ к мастерству – это действие. Регулярное, спокойное, без истерики действие. Если вы будете писать каждый день по чуть-чуть, через месяц вы заметите, что вам стало легче. Через три – вы перестанете бояться. Через полгода – вы поймёте, что можете писать в любых условиях. И тогда вы сможете позволить себе роскошь – быть глубоким, не напрягаясь. Как Бах, который писал музыку на заказ, но она была гениальной. Потому что он был профессионалом.

Итак, запомните:

Ваша боль не делает ваш текст лучше.

Ваш комфорт не делает ваш текст хуже.

Глубина – это честность, а не мучения.

Идеального текста не существует. Есть только текст, который вы написали сегодня.

В следующей главе мы поговорим о самом страшном враге – о белом листе. О том, как сделать его другом, а не палачом. Но это уже завтра. А сегодня – напишите что-нибудь. Плохое. Пусть оно будет плохим. Это ваш первый шаг к тому, чтобы однажды написать хорошее.

Синдром чистой страницы (или как подружиться с белым фоном)

Знаете, что общего между писателем и боксёром? И тот, и другой боятся первого удара. Боксёр боится пропустить, писатель боится нанести. Потому что первый удар – он самый страшный. Он определяет весь бой. Если ты ударил слабо или не туда – ты проиграл ещё до того, как начал. Если ты ударил сильно, но неудачно – тебя ждёт контратака. И в боксе, и в писательстве мы тратим так много времени на подготовку к первому удару, что пропускаем момент, когда надо было просто бить.

Я сидел перед чистым листом тысячи раз. Тысячи раз я смотрел на это проклятое белое поле в Word, на мигающий курсор, который издевался надо мной своим ритмичным морганием. Тысячи раз я чувствовал, как мои плечи поднимаются к ушам, как напрягаются мышцы шеи, как начинает болеть голова ещё до того, как я написал хотя бы одно слово. И каждый раз я думал: «Ну вот опять. Опять я не могу начать. Опять я никчёмный. Опять я не писатель».

Я пытался бороться. Я читал советы. Мне говорили: «Просто начни писать, не думай». Я пробовал. Пальцы застывали над клавиатурой, как в фильме ужаса, когда герой замирает перед дверью, за которой, он знает, монстр. И монстр был там. Монстр по имени «А что, если у меня ничего не выйдет?».

И только спустя много лет я понял одну простую вещь, которую мог бы понять в первый же день, если бы у меня был кто-то, кто сказал бы мне это. Чистый лист – это не враг. Это не пропасть. Это не экзамен. Это экран для проектора. Это просто поверхность, на которую вы можете спроецировать что угодно. Вы включаете проектор – и там картинка. Любая. Хоть порнуха, хоть «Война и мир». Бумаге всё равно. Ворду всё равно. Курсору всё равно. А вам – не всё равно. Но вам не всё равно потому, что вы сами себе создаёте проблему. Проблема не в листе. Проблема в том, что вы уже ждёте от себя шедевра.

Физиология страха: почему тело цепенеет перед началом

Давайте начистоту. Ваш страх перед чистым листом – это не просто «лень» или «прокрастинация». Это физиология. Это ваш древний мозг, который до сих пор думает, что вы живёте в пещере и должны убивать мамонтов, чтобы выжить.

Что происходит в вашем теле, когда вы открываете пустой документ? Сердце начинает биться чаще. Ладони становятся влажными. Дыхание поверхностным. Мышцы шеи и плеч сжимаются в комок. Вы буквально готовитесь к бою. Ваш организм выделяет кортизол и адреналин. Вы в состоянии стресса.

Но вопрос: на кого вы собираетесь нападать? На чистый лист? Вы что, собираетесь бить его кулаком? Нет. Ваш мозг не понимает разницы между физической угрозой и угрозой социальной. Он думает: «Мы сейчас будем что-то делать, и нас могут оценить. А если нас оценят плохо – нас исключат из стаи. А если исключат из стаи – мы умрём». Поэтому он включает защитный механизм: «Ничего не делай! Замри! Если мы не будем ничего делать, нас не исключат из стаи».

Проблема в том, что в современном мире нас никто не исключит из стаи, если мы напишем плохой текст. Даже если вы напишете «фывфывфыв» и отправите редактору – он просто скажет: «Переделай». Или рассмеётся. Или уволит, но на ваше место возьмут другого, а вы пойдёте работать в другое место. Вы не умрёте. Но ваш древний мозг этого не знает. Он всё ещё в пещере, и он боится.

Поэтому первое, что мы должны сделать, – это успокоить этот древний мозг. Сказать ему: «Эй, приятель, всё нормально. Мы не выходим на охоту. Мы просто будем тыкать пальцами в кнопки. Это безопасно. Даже если мы натыкаем ерунды – никто не съест нас заживо».

Как это сделать технически? Я дам вам несколько способов. Они работают. Проверено.

Техника «Загрязнения страницы»: начинаем с матерного слова или с «Я понятия не имею, что буду писать»

Самая эффективная техника, которую я знаю, называется «Загрязнение страницы». Я не придумал это название, но я его с удовольствием использую. Суть простая: вы садитесь перед чистым листом и пишете что угодно, кроме идеального текста. Вы пишете хрень. Вы пишете мат. Вы пишете «Я понятия не имею, что я буду писать, и мне страшно». Вы пишете «Блин, опять этот белый лист, как же я его ненавижу, ну почему я не могу просто взять и написать что-то нормальное, вот сижу и смотрю на этот дурацкий курсор».

И вы пишете это не одну минуту. Вы пишете это десять минут. Вы вываливаете на страницу всё, что у вас в голове. Всю тревогу, весь страх, все глупые мысли. И знаете, что происходит? Примерно на третьей минуте вы начинаете успокаиваться. Потому что вы уже не боитесь. Вы уже сделали что-то. Вы уже нарушили чистоту. Вы уже «загрязнили» лист. И теперь на этом загрязнённом листе можно писать что-то нормальное. Потому что хуже, чем то, что вы уже написали, вы написать не можете. Вы уже написали мат. Дальше – только лучше.

Я использую этот метод постоянно. Я открываю документ и пишу: «Ну что, урод, опять будем писать? Опять будем страдать? Напиши что-нибудь, давай, не будь тряпкой». Через пять минут я уже не ругаю себя, я ругаю персонажей. Через десять минут я забываю, что вообще ругался. Потому что загрязнённый лист – это уже не чистый лист. Это поле боя, на котором я победил.

Почему это работает? Потому что вы смещаете фокус. Ваш мозг перестаёт думать о результате («напишу ли я шедевр»), он начинает думать о процессе («что сейчас написать»). А процесс – это просто. Процесс – это когда вы печатаете буквы. Буквы не страшные. Буквы – это просто символы. Их можно комбинировать как угодно. Вы не можете ошибиться в буквах. Вы можете ошибиться в смысле, но смысл – это потом. Сначала буквы.

Сравнение писателя с пианистом: пианист же не боится нажать не ту ноту?

Давайте проведём параллель. Возьмём пианиста. Он садится за рояль, перед ним 88 клавиш. Он начинает играть. Вопрос: боится ли он нажать не ту ноту? Ответ: нет. Потому что, во-первых, у него есть техника. Он знает, где какие ноты. А во-вторых, если он нажмёт не ту ноту – он просто продолжит играть. Он не остановится, не разорвёт ноты, не заплачет и не убежит со сцены. Он делает вид, что так и задумано. Или просто нажмёт следующую ноту правильно. И слушатель даже не заметит.

Так почему же мы, писатели, боимся нажать не ту «букву»? Почему мы думаем, что если мы напишем не то слово – всё рухнет? Ведь мы можем написать следующее слово правильно. Или мы можем удалить неправильное слово. Или мы можем оставить его и превратить в шутку. У нас есть миллион способов исправить ошибку. Но мы боимся совершить её.

Секрет пианиста в том, что он не думает о нотах во время игры. Если он думает о нотах – он ошибается. Он играет на автомате. Его пальцы знают, что делать. Так и писатель. Если вы думаете о каждом слове, вы ошибётесь. Если вы просто пишете потоком – ваши пальцы сами найдут нужные слова. Потому что вы читали тысячи книг, вы слышали тысячи фраз. Ваш мозг знает, как строить предложения. Он знает лучше, чем вы. Просто дайте ему управление.

Когда я пишу, я часто ловлю себя на мысли, что мои пальцы печатают что-то, а мозг уже на два абзаца впереди. И я даже не знаю, что сейчас появится на экране. Я просто доверяю

процессу. Это похоже на езду на велосипеде: если вы будете думать о том, как крутить педали, вы упадёте. Если вы просто поедете – вы поедете.

Ирония над писательскими ритуалами (особый запах кофе, особое положение ног)

Теперь давайте поговорим о ритуалах. О, это моя любимая тема. Мы все – немного идиоты, когда дело доходит до ритуалов. Мы создаём сложнейшие системы подготовки к письму, чтобы оттянуть момент, когда надо сесть и писать.

Вы знаете таких людей. Я знаю. Сам таким был. Они говорят: «Мне нужен особый кофе. Сорт «Кения» из ручной помолки, сваренный в турке, при температуре ровно 90 градусов. Мне нужна тишина. Полная. Чтобы ни одна муха не жужжала. Мне нужно, чтобы стул стоял под определённым углом к столу. Чтобы клавиатура была именно эта, с синими свитчами, а не с коричневыми. Чтобы носки были хлопковые, потому что в синтетике я не чувствую кайфа от текста».

Это смешно. И грустно одновременно. Потому что все эти ритуалы – это не про писательство. Это про страх. Мы придумываем сложные условия, чтобы было что отменить. Мы говорим себе: «Я не написал сегодня, потому что кофе был недостаточно горячий». Мы даём себе легальный способ провалиться.

Я не говорю, что ритуалы – это плохо. Если вам нравится заваривать чай и садиться в любимое кресло – делайте. Это приятно. Но не делайте это обязательным условием. Потому что жизнь не всегда даёт вам идеальные условия. Иногда у вас нет времени на идеальный кофе. Иногда вы пишете в поезде, в очереди, между двумя совещаниями. И если вы привязаны к ритуалу – вы не напишете. А если вы свободны – вы напишете везде.

Я перестал верить в ритуалы, когда однажды написал главу романа на салфетке в кафе, пока ждал заказ. Кофе был отвратительный, стул скрипел, рядом играли дети. Но я написал 500 слов. И они были хорошие. Они даже лучше, чем то, что я писал в идеальных условиях. Потому что я не готовился – я просто делал. Мне не нужно было «настраиваться», я уже был настроен на выживание в этом шумном кафе.

Так что, если вы пьёте кофе перед письмом – пейте. Но если нет кофе – пишите без него. Если вы ставите ноги на табуретку – ставьте. Но если табуретки нет – пишите с ногами на полу. Главное – не делайте ритуалы важнее самого действия. Действие – это цель. Ритуал – это просто способ её достичь. Но их много. Выберите тот, который подходит сейчас.

Инструмент: «Слепое пятно» – закрываем монитор тряпкой и печатаем вслепую, чтобы не видеть ошибок

А теперь – боевая техника. Она называется «Слепое пятно». Я её обожаю, потому что она издевается над перфекционизмом самым наглým образом.

Суть: вы закрываете монитор. Нет, не выключаете его. Физически закрываете. Тряпкой, полотенцем, бумагой – чем угодно. Чтобы вы не видели, что печатаете. И начинаете печатать.

Вот здесь многие вскрикивают: «Как так?! Я же не могу видеть, что я пишу! Я же могу сделать ошибку! Я же могу написать не то!» Именно. Это и есть цель. Вы должны написать не то. Вы должны сделать ошибки. Вы должны написать так, как будто вас нет дома.

Когда вы не видите текст, ваш мозг перестаёт его редактировать. Он просто выдаёт поток. Потому что он знает, что вы всё равно не увидите, что там. Он расслабляется. Он начинает творить. Он перестаёт бояться. Через 10-15 минут вы снимаете тряпку и смотрите на то, что написали. И это, скорее всего, будет ерунда. Смешная, бессвязная, полная опечаток. Но это будет живая ерунда. В ней будет ваша мысль. В ней будет ритм. В ней будет энергия.

Дальше вы эту ерунду редактируете. Вы убираете повторы, выправляете ошибки, пере-страиваете предложения. Но у вас уже есть материал. У вас есть костяк. Вы не смотрите на

пустой лист – вы смотрите на лист, который уже полон. И редактировать намного легче, чем создавать с нуля.

Я использую этот метод, когда чувствую, что не могу начать. Я просто закрываю монитор и печатаю. Иногда я закрываю глаза, чтобы не видеть даже краешка экрана. И печатаю о том, что я чувствую, что вижу за окном, что мне нужно сделать сегодня, или просто переписываю диалог, который у меня в голове.

Один раз я так написал целую главу, даже не глядя на экран. Потом, когда я снял тряпку, я удивился. Глава была странная. Но она была. И я взял её и сделал из неё конфетку. Потому что конфетку можно сделать только из того, что есть. А из ничего – нельзя.

Кейс: как автор главы пишет черновики в мобильном телефоне в метро, чтобы не было страшно

У меня есть свой личный кошмар – это мобильный телефон. Нет, я не боюсь звонков. Я боюсь писать на телефоне. Потому что это несерьёзно. Как можно писать серьёзную прозу в заметках на телефоне, когда на каждой кнопке по три буквы, экран маленький, и всё время хочется отвлечься на соцсети?

Но однажды я понял, что это отличный способ победить страх. Потому что в телефоне я не жду от себя шедевра. В телефоне я просто набираю текст – быстро, небрежно, без правил. Я не форматирую. Я не расставляю запятые. Я не думаю о структуре. Я просто пишу.

И это работает. Почему?

Маленький экран не пугает. Чистый лист в Word на большом мониторе выглядит как бездонная пропасть. А экран телефона – это просто маленькое поле. Его легко заполнить. Одно предложение – и он уже не пустой.

Телефон – это не «рабочий инструмент». Когда вы сидите за компьютером, вы работаете. Вы просыпаетесь, садитесь в кресло, открываете Word – это уже ритуал, который включает ваш перфекционизм. Телефон – это просто игра. Вы в метро, вы в очереди, вы на диване. Вы не «на работе», вы просто балуетесь.

Вы не ждёте результата. Вы не думаете: «Вот сейчас я напишу шедевр». Вы думаете: «Вот сейчас я напишу пару строк, чтобы не скучать». И в этом состоянии свободы рождается лучшее.

Я пишу в телефоне сцены диалогов. Я пишу наброски идей. Я пишу внутренние монологи. А потом, когда я прихожу домой, я пересылаю себе эти заметки и вставляю их в вордовский файл. И они часто лучше, чем то, что я пишу «серьёзно». Потому что в них меньше контроля. В них больше жизни.

Попробуйте. Забудьте о том, что вы «писатель», и просто напишите что-нибудь в заметках. О погоде. О человеке напротив вас в автобусе. О том, как пахнет метро. Это не требует мастерства, это требует только наблюдения. А наблюдение – это то, с чего начинается любой текст.

Собираем всё вместе: как подружиться с белым фоном

Давайте подведём итог этой главы. Белый фон – это не враг. Это просто экран, который ждёт, когда вы включите проектор. Но проектор не включится, если вы будете стоять перед ним с завязанными глазами и думать: «А что, если моя картинка будет слишком простой? А что, если её никто не поймёт? А что, если я испорчу экран?».

Экран не портится. Он прочный. На нём можно рисовать что угодно, а потом стереть. Или оставить. Или перерисовать. У вас есть бесконечное количество попыток. И вы не ограничены во времени. Вы можете начать, остановиться, начать заново. Никто не будет вас бить, если вы начнёте заново.

Так что:

Не бойтесь первого слова. Первое слово может быть любым. Даже матерным. Даже глупым. Даже «фывфыв».

Не бойтесь ошибок. Ошибки – это не провал. Ошибки – это материал. Из ошибок можно строить сюжеты, шутки, характеры.

Не усложняйте условия. Если вам нужен идеальный кофе и тишина – вы не напишете. Пишите везде, где есть возможность.

Используйте технику «Слепое пятно» и «Загрязнения страницы». Это ваше оружие против перфекционизма.

Пишите в телефоне. Пишите на салфетках. Пишите на обороте квитанций. Пишите везде, где вам не страшно.

Чистый лист перестанет быть вашим врагом в тот момент, когда вы перестанете требовать от себя совершенства. Разрешите себе писать плохо. Это самое важное разрешение. И когда вы его себе дадите – вы удивитесь, как часто вы пишете хорошо.

Упражнение: «Загрязнение дня»

Теперь – практика. Это простое, но мощное упражнение. На сегодня ваша задача – взять любой носитель (телефон, блокнот, даже стикер) и написать следующее:

«Я понятия не имею, о чём писать, но я пишу это для того, чтобы заполнить страницу. Я чувствую...» – дальше опишите, что вы чувствуете прямо сейчас. Не редактируйте. Не исправляйте. Просто вываливайте текст.

Когда закончите, перечитайте. Найдите в своём «загрязнённом» тексте одно предложение, которое кажется вам интересным или смешным. Выделите его.

Это предложение – ваша отправная точка для завтрашнего текста. Вы можете превратить его в сцену. В диалог. В начало рассказа. А можете оставить как есть. Но вы уже что-то написали. И это больше, чем ничего.

И помните: ваш страх перед чистым листом – это просто привычка. А все привычки можно заменить другими. Вместо привычки бояться – привыкайте просто печатать. Каждый день. Пять минут. Десять. Одну строчку. Через месяц вы заметите, что боитесь меньше. Через два – перестанете замечать белый фон. Он станет просто там, где вы пишете. Как стена, на которой висит картина. Вы смотрите на картину, а не на стену.

В следующей главе мы поговорим о том, как войти в состояние потока и почему оно не требует от вас быть «особенным». Мы разберёмся, как сделать так, чтобы слова текли, а не выдирались из вас клещами. Это будет интересно. И, возможно, даже смешно.

А пока – идите и загрязните страницу. Не стесняйтесь. Никто не увидит. Только вы и этот дурацкий, но совершенно безобидный белый экран.

Поток как состояние, а не как цель

Знаете, что меня бесит в разговорах о творчестве? Слово «поток». Оно стало мемом. Им бросаются все, кому не лень. Коучи по личностному росту говорят: «Войдите в поток!». Интернет-психологи пишут: «Поток – это ваше естественное состояние!». Йоги на ковриках шепчут: «Поток внутри вас, просто расслабьтесь и позвольте ему течь». И все делают такие лица, будто они только что родились заново.

А я сижу и думаю: «Блин, ну как мне войти в этот ваш поток, если я не могу даже встать с дивана, потому что там этот чёртов чистый лист, а ещё за окном шумят дети, и у меня болит голова, и вообще я хочу спать?»

Я долго злился на это слово. Мне казалось, что поток – это выдумка людей, у которых нет проблем с дисциплиной. Что это оправдание для ленивых: «Я не пишу, потому что не в потоке. А когда войду – тогда напишу». Я ненавидел эту идею. Пока не понял одну простую вещь. Поток – это не магия. Это не состояние просветления. Это не когда к вам спускается ангел с золотой арфой и начинает играть, а вы печатаете под его музыку. Это физика. Это биохимия. Это просто режим работы вашего мозга, который можно включить, если знать, какие кнопки жать. И знаете, что самое смешное? Кнопки эти – простые. Они не требуют мантр, свечей или особых поз. Они требуют только одного – скорости.

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.