

ХИЛЛАРИ РЕТТИГ

Писать

ПРОФЕССИОНАЛЬНО

Как побороть прокрастинацию, перфекционизм
и творческие кризисы



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

иллюстрации Барри доича

Оглавление

Предисловие к российскому изданию	11
Предисловие	13
Глава 1. Механизмы прокрастинации	
1.1. Прокрастинация — это бессилие	15
1.2. Прокрастинация и решение проблем	19
1.3. Семь секретов продуктивности.....	22
1.4. Воздействие прокрастинации.....	23
1.5. Блок и клубок спагетти	25
1.6. Кто стоит у вас на дороге? Метафора лесной тропы в писательстве... 28	
1.7. Опишите свой клубок	29
1.8. Двучичность прокрастинации	32
1.9. Два самых недооцененных барьера	34
1.10. Прокрастинация в форме самоотрицания: растрачивание и чрезмерное погружение	36
1.11. Сердце прокрастинации	37
Глава 2. Преодоление перфекционизма	
2.1. Перфекционисты придерживаются нереалистичных представлений об успехе и яростно ругают себя за неизбежные провалы.....	40
2.2. Перфекционисты страдают манией величия.....	43
2.3. Перфекционисты придают результату больше значения, чем процессу	46
2.4. Перфекционисты слишком ориентируются на признание окружающих и внешние признаки успеха	47
2.5. Перфекционисты отрицают привычные методы творчества и построения карьеры	48
2.6. Перфекционисты излишне отождествляют себя со своей работой... 50	
2.7. Набор инструментов перфекционизма.....	52

2.8. Корни перфекционизма (I): социальные и культурные причины.....	58
2.9. Корни перфекционизма (II): травма и ситуационный перфекционизм.....	61
2.10. Выработайте установку на дружелюбную объективность.....	64
2.11. Выработайте привычку щедро вознаграждать себя за успехи и отвергать наказания.....	68
2.12. Дружелюбная объективность как противоядие от страха провала или успеха.....	72
2.13. Используйте три типа продуктивного поведения.....	74
2.14. Развивайте способность писать без страха при помощи упражнений с таймером.....	75
2.15. Выбирайте подходящий проект.....	78
2.16. Движемся дальше: писательская карьера в эпоху постперфекционизма.....	80
2.17. Будьте готовы к периодам застоя и движения вспять.....	83
2.18. Другие антиперфекционистские методы.....	85

Глава 3. Борьба с нехваткой ресурсов

3.1. Итак, вам нужно пробежать марафон.....	88
3.2. Еще несколько уроков от марафонцев.....	90
3.3. Ресурсы, необходимые для серьезной писательской деятельности.....	92
3.4. Что знают продуктивные писатели?.....	94
3.5. Щедрые писатели, снобы и любители напустить туману.....	96
3.6. Электронные устройства и программное обеспечение.....	99
3.7. Рабочее пространство и мебель.....	103
3.8. Семья.....	105
3.9. Наставники и писательские сообщества.....	106
3.10. Как работать с наставником.....	109
3.11. Партнеры-критики, ведущие мастер-классов, альфа-ридеры, бета-ридеры и читательская аудитория.....	111
3.12. Другие ценные участники группы поддержки.....	114

Глава 4. Освободитесь от временных ограничений

4.1. Решающее значение тайм-менеджмента.....	116
4.2. Пять фундаментальных принципов тайм-менеджмента.....	118
4.3. Принцип тайм-менеджмента № 1: время — самый ценный ресурс.....	119
4.4. Принцип тайм-менеджмента № 2: всегда ищите, во что вложить время, а не как его потратить.....	121
4.5. Другие принципы тайм-менеджмента.....	125
4.6. Трудная судьба плохого и счастье хорошего тайм-менеджера.....	127

4.7. Тайм-менеджмент, шаг 1: планирование	132
4.8. Будьте специалистом (не увлекайтесь самоотдачей).....	138
4.9. Проблемы, связанные с чрезмерной самоотдачей: трудоголизм и взаимозависимость, избыток электронной почты и реакция на собственную известность.....	142
4.10. Оставшаяся часть тайм-менеджмента.....	145
4.11. Умение говорить «нет», делегирование и совместное решение проблем	148

Глава 5. Оптимизируем писательский процесс

5.1. Темп и ваша жажда скорости.....	153
5.2. Работайте по принципу фрирайтинга, пишите много черновиков.....	154
5.3. Учитесь плавному письму, меньше прерывайтесь.....	157
5.4. Пишите не по порядку. Беритесь сначала за простые части проекта	157
5.5. Пишите в обратном порядке.....	162
5.6. Чаще показывайте свою работу, читайте ее вслух.....	162
5.7. Учитесь писать на ходу.....	163
5.8. Достигайте мастерства (и получайте от этого удовольствие!).....	164
5.9. Другие способы ускорения темпа	164

Глава 6. Борьба с предрассудками и внутренним деспотизмом

6.1. Проблемы невидимости и изоляции.....	168
6.2. Какими другие люди (включая вашу семью) видят писателей и писательскую деятельность.....	170
6.3. Какими некоторые успешные писатели видят менее успешных	171
6.4. Настоящая правда о писателях и писательстве.....	173
6.5. Важность преодоления двойственности.....	175
6.6. Заявите о себе как о писателе.....	177
6.7. Сплошное осуждение.....	180
6.8. Как справляться с неудобными вопросами	185

Глава 7. Справляемся с неприятием

7.1. Неприятие или жесткая критика способствуют появлению блока.....	191
7.2. Контекст имеет значение	194
7.3. Сведите к минимуму вероятность травматического неприятия.....	199
7.4. Как справиться с неизбежными отказами: возвращаем утраченную силу	202
7.5. Как справиться с травматическим неприятием.....	204
7.6. Писательская деятельность в интернете.....	206

Глава 8. Освобождение от эксплуатации в писательской карьере

8.1. История одного писателя.....	212
8.2. Еще об обессиливании.....	215
8.3. Традиционный издательский путь — невыгодная сделка для писателя.....	217
8.4. Публиковаться самостоятельно — единственно правильный путь.....	220
8.5. Наполненная энергией карьера vs карьера, лишенная энергии.....	225
8.6. Наполненная энергией карьера начинается с четкого замысла и плана.....	230
8.7. Два главных вопроса.....	232
8.8. Маркетинг (и продажи).....	235
8.9. Еще одна писательская история.....	244

Эпилог. Бесконечные стрелы вдохновения.....	252
--	------------

Приложение. Опубликоваться и остаться в живых

A.1. Почему?.....	253
A.2. Правила игры.....	254
A.3. Симпозиум на тему деспотии в научных кругах.....	255
A.4. Совет для аспирантов № 1: управляйте отношениями с научным руководителем.....	258
A.5. Совет для аспирантов № 2: о научных изысканиях и написании диссертации.....	260
A.6. О парах в науке.....	262
A.7. Советы для научных руководителей.....	263
A.8. Не прокрастинируйте, отправляясь или продолжая учиться.....	266
Благодарности.....	267
Об авторе.....	268

Предисловие к российскому изданию

Какая честь составлять предисловие к российскому изданию книги «Писать профессионально. Как побороть прокрастинацию, перфекционизм и творческие кризисы»!

Во второй главе этой книги есть такие слова:

«...Не бывает так называемого большого успеха, потому что все крупные достижения — это совокупность маленьких удач. В некотором смысле Лев Николаевич Толстой написал не «Войну и мир», а огромное количество абзацев, страниц и глав, которые сложились в роман. И прежде чем приступить к нему, он закончил другие писательские проекты, преодолел интеллектуальные и жизненные трудности, которые подготовили его к этой большой работе».

Я привожу в качестве примера Льва Толстого, потому что для романистов он остается образцом — стандартом, по которому судят всех остальных. И все же за его достижениями стоит исключительно человеческий фактор — безусловно, Толстой обладал талантом, но кроме того у него были свои писательские техники, принципы и преимущества.

Всем нам необходимо помнить об этом! И я полагаю, что русским — воспитанным не только на книгах Толстого, но и на произведениях многих других выдающихся писателей, музыкантов и представителей других видов искусства, — важно помнить об этом больше других. Так легко потерять уверенность в себе, глядя на гигантов своей культуры — особенно когда их так много.

Не теряйтесь. Проявляйте упорство. Если нужно, попробуйте понять, как вашим кумирам удалось достичь таких высот и до какой степени вы способны воссоздать эти условия в собственной жизни.

[12]

Но делайте это спокойно и перестаньте сравнивать себя с ними! Дело не только в том, что ваши обстоятельства отличаются от их, но и в том, что сравнения, как вы узнаете из этой книги, — предпосылка к развитию перфекционизма, а он в свою очередь — препятствие для продуктивности. Наверняка Толстому было известно то же, что и любому жившему на земле: истинный успех и подлинное счастье приходят, когда тебе удастся распознать и передать свое неповторимое видение мира.

Все сказанное выше относится не только к художественной литературе, но и к написанию учебных, бизнес- и многих других текстов. Это также справедливо для изобразительного искусства, программирования и прочих творческих начинаний.

Спасибо, что читаете мою книгу. И особая благодарность «Манн, Иванов и Фербер» за издание этой книги на русском языке.

Желаю вам радости продуктивного творчества и настоящих успехов.

*Хиллари Реттиг
Каламазу, 2015*

Предисловие

Прокрастинация — это неспособность бесперебойно заниматься писательской деятельностью, как планировалось.

Писательский блок — тяжелый продолжительный приступ прокрастинации.

На протяжении всей книги я применяю оба наименования. Если я упоминаю о писательском блоке, то вы должны понимать, что речь также идет о прокрастинации, и наоборот (за исключением случаев, когда есть специальные уточнения).

Я использую глагол «прокрастинировать», мое любимое прилагательное — «малопродуктивный». При помощи обоих слов я обозначаю всю область низкоэффективной работы — от легкой прокрастинации до серьезного блока.

По причинам, которые станут понятны позже, я избегаю ярлыков вроде «прокрастинатор» и «перфекционист*» в личных беседах и лекциях, но использую их в книге для краткости и ясности.

Под понятием «продуктивный» я имею в виду человека, который работает в полную силу. Все мы находимся в разных ситуациях, и не исключено, что ваши собственные возможности будут со временем меняться.

Термины «успешный» и «малопродуктивный» — это не обозначение какой-то субъективной меры, а констатация ваших достижений относительно ваших же целей.

Словосочетания «ваша писательская карьера» и «ваша профессия писателя» в моем понимании характеризуют любой жизненный сценарий, при котором вы в течение длительного времени посвящаете себя писательству независимо от того, приносит оно деньги или нет (хотя я надеюсь, что приносит).

* Человек, стремящийся достичь совершенства всегда и во всем. *Прим. ред.*

[14]

Информация в этой книге — не гарантия успеха. Она помогла многим людям, и я искренне надеюсь, что поможет и вам. Однако я не беру на себя ответственность за любые негативные последствия, которые вы, возможно, обнаружите, применив рекомендации из книги на практике. Если у вас депрессия или вы подвержены тревожности, зависимости, страдаете от других психологических (физических) симптомов, обратитесь к специалисту, прежде чем следовать моим советам. Принимая решения, влияющие на ваше финансовое благополучие, обязательно проконсультируйтесь с бухгалтером.

Механизмы прокрастинации

*Я знавал авторов, жизни которых трудны и тягостны,
потому что они никогда не выполняют свои задачи вовремя.*

Энтони Троллоп*. Автобиография

1.1. Прокрастинация — это бессилие

Люди, привыкшие откладывать дела на потом или страдающие от внутренних блоков, часто думают, что причина в лени или недостатке таких важных черт характера, как сила воли, ответственность, дисциплинированность. Но это не так. Само словосочетание «писательский блок» подсказывает: дело не в нехватке чего-то, а в невозможности пользоваться тем, что имеешь: навыками, талантами, энергией, воображением, чувством ответственности и т.д.

Подходящий синоним для слова «заблокированный» — «бессильный» (то есть «без силы»). Это понятие недвусмысленно указывает на то, что существуют факторы, влияющие на нас и вызывающие низкую продуктивность. Иными словами, мы прокрастинируем не из-за присущих нам недостатков или нехватки каких-то свойств, а под влиянием внешних условий.

* Энтони Троллоп (1815–1882) — английский писатель, один из наиболее успешных и талантливых романистов викторианской эпохи. В произведениях Троллопа отразились проблемы его времени: политические, социальные и семейные. В изображении нравов писатель выступал как наследник традиций английских писателей-сатириков XVIII века. *Прим. ред.*

Поскольку можно попытаться выявить и изменить в лучшую сторону (или исключить) факторы, лишаящие нас сил (а уничтожив ложные представления, сделать это довольно легко), сама теория недостатка сил должна вселять надежду. Независимо от того, сколько лет или десятилетий длится ваша прокрастинация, проблема решаема.

На своих занятиях по продуктивности для писателей я задаю вопрос: «Понедельник, 10 часов утра, вы должны писать роман (книгу в жанре нон-фикшн*, диссертацию, заявку на грант, бизнес-отчет и т. д.), но у вас нет желания этим заниматься. Какие могут быть причины?» Обычно ответы можно отнести к одной из следующих одиннадцати категорий.

Трудности и чувства, связанные с проектом. Вы ощущаете, что запутались в своем писательском проекте, устали от него, перегружены или потеряли с ним связь. Либо он кажется вам скучным и бессмысленным. «Зачем писать стихи, если их больше никто не читает?»

Боязнь провала или успеха. Вас пугает возможная неудача проекта или последствия его успеха. Например, вы размышляете: «Мой роман никогда не напечатают, а если и напечатают, то члены моей семьи будут возмущены тем, как я их описал». Или: «Этот дурацкий грант никогда не профинансируют, или в ожидании этого я успею возненавидеть проект». (Кажущиеся абсолютными антиподами опасения победы и поражения часто успешно сосуществуют.)

Заметьте: я говорю не об ужасе перед провалом или успехом вследствие перфекционизма (глава 2), а о более рациональном опасении одного или нескольких вариантов последствий ваших трудов.

Нехватка ресурсов. Плохо работающий компьютер или принтер. У вас не хватает нужной информации, или не пришел тот, на чью помощь вы рассчитывали.

Недостатки обстановки. Ваше рабочее место расположено там, где слишком шумно или чересчур тихо. Или у вас неудобные стол и кресло.

Трудности на рабочем месте. (Характерны для штатных писателей.) Рабочее пространство плохо организовано, кругом беспорядок, вас это раздражает. Проблема встречается гораздо чаще, чем вы думаете. Даже типовые рабочие места зачастую непригодны для трудовой деятельности. Сложно, а порой невозможно быть продуктивным, если находишься в обстановке хаоса.

* Нон-фикшн — нехудожественная литература. *Прим. ред.*

Проблемы с руководителем. (Характерны для штатных писателей.) Руководитель неорганизован, некомпетентен, ведет себя небрежно, оскорбительно и т.д. Тоже довольно распространенный случай.

[17]

Конкурирующие задачи. Вашего внимания требуют другие проекты или люди. Возможно также, что есть иные вещи, которыми бы вы хотели заняться.

Эмоциональные отвлекающие факторы. Сосредоточиться мешает грусть или страх, связанный с личной жизнью. А бывает, что помехой становится счастье. Это, конечно, лучше, но и оно способно отвлекать.

Физические отвлекающие факторы. Вы устали, больны, голодны или перевозбуждены.

Геополитические проблемы. Вы расстроены либо рассеяны из-за текущих событий.

Эмоциональные (познавательные, образовательные) трудности. У вас синдром дефицита внимания, синдром дефицита внимания с гиперактивностью, либо вы страдаете от депрессии (тревожности). При подобных состояниях нужно немедленно обратиться за профессиональной помощью. Они не просто мучительны, но могут стать серьезным препятствием для продуктивности и успешности.

Пять главных уроков

Запомните пять важных вещей, касающихся представленного выше списка.

1. Все описанные выше барьеры абсолютно обоснованны. Нормально и даже закономерно не испытывать желания творить, когда вы утомлены, больны, устали от проекта, огорчены личными, семейными, внешними неурядицами, когда вам не хватает ресурсов, рабочая обстановка раздражает и т.д. Прокрастинацию можно назвать нормальной реакцией на такие обстоятельства, если она возникает время от времени. Но если такая реакция входит в привычку — это ужасно.
2. Барьеры совершенно справедливо относят к причинам нежелания писать, а не к оправданиям, поводам для недовольства или жалобам. «Оправдания» и прочее — это нравственные ярлыки, которые лишь разжигают чувство вины, еще активнее препятствуя продуктивности (раздел 2.7).

Величина списка указывает на то, что наша продуктивность постоянно блокируется с разных сторон.

[18]

3. Среди названных преград важно различать «помехи» и «сопротивление». Помехи — это деятельность или обстоятельства, которые претендуют наряду с писательством на ваше время и другие ресурсы или иным способом мешают работать. Забота о детях, взаимоотношения с окружающими, общественная деятельность, болезнь (ваша или чья-то еще), продолжительность трудового дня, недобросовестность учителя (руководителя), наличие недостатков на рабочем месте — все это помехи. Безусловно, я не призываю перестать заботиться о детях или заниматься важными делами, а лишь утверждаю, что все это соперничает с писательством. В главе 4, посвященной тайм-менеджменту, я расскажу об инструментах, способных уравновесить противоборствующие приоритеты.

Сопротивление — это чувство, мешающее писать. Страх — один из самых серьезных предлогов. Дело не в том, что обычно он силен и парализует, а в том, что писатели постоянно рискуют и страх — естественное последствие (раздел 6.4). Страх деморализует. Но в отличие от малопродуктивных писателей продуктивные испытывают гораздо меньше (либо не испытывают вовсе) страхов по поводу своей работы.

Стыд, вина, разочарование и беспокойство — тоже частые виды сопротивления.

4. Грань между «помехой» и «сопротивлением» не такая уж резкая. Большинство помех возникает из-за сопротивления, прежде всего его эмоционального содержания и — во вторую очередь — из-за ощущения вины и стыда, связанных с низкой продуктивностью. В основном сопротивление хотя бы отчасти вызвано текущими или прошедшими помехами. Кроме того, люди, испытывающие сопротивление, часто сами создают помехи: начинают прожигать жизнь, разрушают отношения или уходят с головой в работу. Поэтому времени на писательство не остается. И все же, как вы вскоре сможете убедиться, помехи и сопротивление полезны для анализа всего комплекса причин низкой продуктивности и способны подсказать решение.
5. Обратите внимание, в списке не перечисляются лень, недостаток самодисциплины, нехватка силы воли и ответственности и т.д. Время от времени кто-нибудь из моих учеников

упоминает одно из этих свойств как причину нежелания писать. В подобных случаях я говорю: «Расскажите, почему человек ленится работать над проектом?» В ответ называют одну или несколько причин из упомянутого перечня. Это говорит о следующем: **лень, нехватка силы воли и прочее — симптомы, а не виновники низкой продуктивности.** Более того, это очередной набор нравственных ярлыков, которые подтачивают наши силы. Один из важнейших методов продуктивности настолько бесценен, что я буду упоминать о нем постоянно: никогда ни на кого не вешайте ярлык «лень» и тому подобные.

[19]

1.2. Прокрастинация и решение проблем

Нравственные ярлыки всегда несправедливы, но мы продолжаем использовать их, если не достигаем цели или работаем малопродуктивно. «Что с тобой творится?» — спрашиваем мы себя укоризненным тоном.

Как можно быть таким ленивым? Тебе нет дела до этого проекта? Тебя не волнует собственный успех? И это после немалых затрат на новый компьютер и уроки писательского мастерства! Деньги выброшены на ветер. Ты настоящий неудачник.

И если после такого самобичевания вы все-таки пробуете писать, прокрастинация прекрасно приспосабливается к этим условиям.

И это все, на что ты способен? Текст ужасный! Кто придумал, что ты вообще можешь писать? Пустая трата времени. Бросай прямо сейчас.

Я еще буду говорить о нотациях в главе 2. А пока открою тайну: они довольно регулярно звучат в головах многих писателей. Иногда ворчливый голос становится громче, иногда затихает, но он всегда звучит, когда вы принимаете решение писать или когда дела идут не слишком успешно.

Однако существует группа авторов, которые обходятся без нотаций, — это продуктивные писатели. Они понимают: низкая

продуктивность вызвана не недостатками характера, а лишаящими их сил помехами и сопротивлением, перечисленными в списке из одиннадцати пунктов. Поэтому, когда их продуктивность низка, они не тратят время на самобичевание, а быстро (по сути, автоматически) переходят к выявлению и решению проблемы.

От: «Сейчас десять часов утра, и мне не хочется работать над романом»...

(пропускаются фразы вроде: «Что с тобой творится? Как можно быть таким ленивым?» и т.д.)

...к определению проблемы: «Я не хочу писать. Что происходит? Во-первых, я до смерти устал от этой главы. Я работал над ней целую вечность, и это пока ни к чему не привело. К тому же парень с вечеринки весьма озадачил меня, сказав, что романы о космических вампирах не в моде и мне никогда не добиться публикации. И, наконец, меня отвлекает телефон, который непрестанно звонит. К тому же я никак не могу перестать лазить в интернет!»

Дальше — к решению проблемы: «Итак, спокойно во всем разберемся. Начнем с самого простого. С этой минуты я буду отключать телефон каждый раз, когда сажусь писать. И буду отключать интернет на время работы (раздел 3.6). Что касается неактуальности космических вампиров, я никогда раньше не слышал ничего подобного. Скорее всего это лишь субъективное мнение того парня. Я позвоню своему партнеру-критику (раздел 3.11) и послушаю, что она скажет. Наверняка она посоветует не обращать ни на кого внимания и сосредоточиться на получении удовольствия от книги. А с ним я перестану говорить о своей работе. Он выглядел так самоуверенно, это меня и смутило. Но он не имеет отношения к издательскому бизнесу, даже читает не так уж много — так откуда ему знать?

Что касается моей усталости от главы, я ведь могу отложить ее и поработать над другой (раздел 5.4)! Например, можно заняться той, где персонажи устраивают вечеринку в Антарктике! Можно также записать возникшие проблемы или начать главу заново».

Вот как этот процесс выглядит графически.

[21]



Три способа реакции на препятствие

Поскольку продуктивный автор сосредоточен на решении проблем, а не на угрызениях совести и самобичевании, он либо а) быстро избавится от помех; либо б) не обратит на них внимания (не задумываясь отключит телефон и интернет, проигнорирует неприятный комментарий и т.д.). Конечно, для решения некоторых проблем требуется больше времени, чем для других, — даже от мастеров своего дела. Но можно с уверенностью сказать: продуктивные люди ориентируются в ситуации гораздо быстрее, чем прокрастинаторы. Последние чаще проявляют нерешительность (выражают беспокойство, жалуются и т.п.), чем ищут реальный выход. (Причина такого поведения разъясняется в разделе 1.8.)

Прокрастинаторы следуют путем в): изначальная помеха или сопротивление вызывают другое мощное сопротивление — панику из-за возможного провала. Но паника — плохой советчик, она практически уничтожает способность к решению проблем. «Решение», которое выбирают прокрастинаторы, чтобы попробовать исправить ситуацию, только ухудшает дело. В порыве самобичевания они мучают себя нотациями, пытаясь вернуться к писательству. К сожалению, нотации еще сильнее подавляют, лишают сил, доводят ощущение ужаса до такого состояния, что человеку хочется все бросить. И прокрастинация — самый простой способ сделать это.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

