Писать профессионально. Как побороть прокрастинацию, перфекционизм и творческие кризисы

Автор:
Хиллари Реттиг

Писать профессионально. Как побороть прокрастинацию, перфекционизм и творческие кризисы

Хиллари Реттиг

В этой книге известная писательница и преподаватель Хиллари Реттиг рассказывает, как построить успешную карьеру, связанную с творчеством. Реттиг анализирует причины прокрастинации, перфекционизма и творческих кризисов и дает эффективные рекомендации для тех, кто хочет писать профессионально. Эти правила помогут повысить продуктивность и начать наслаждаться процессом создания текстов.

Книга предназначена для всех, кто пишет тексты – от художественных произведений до нон-фикшн книг и научных работ.

На русском языке публикуется впервые.

Хиллари Реттиг

Писать профессионально. Как побороть прокрастинацию, перфекционизм и творческие кризисы

The Seven Secrets of the Prolific

The Definitive Guide to Overcoming Procrastination, Perfectionism, and Writer’s Block

by Hillary Rettig

Illustrationsby Barry Deutsch

Издано с разрешения Hillary Rettig dba Infinite Art

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Hillary Rettig, 2011. All rights reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

* * *

Посвящается Джорджу Льюису

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. 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 удается 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[1 - Человек, стремящийся достичь совершенства всегда и во всем. Прим. ред.]» 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).

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.

Глава 1

Механизмы прокрастинации

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

Энтони Троллоп[2 - 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.]. 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.

Поскольку можно попытаться выявить и изменить в лучшую сторону (или исключить) факторы, лишающие 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[3 - Нон-фикшн – нехудожественная литература. Прим. ред.], 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 (#gl2)), 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.

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

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 (#litres_trial_promo)).

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

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 (#litres_trial_promo)). 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.

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 лишающими 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 (#litres_trial_promo)). 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 (#litres_trial_promo)) 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 (#litres_trial_promo))! 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.

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 (#r1_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.

Все это может произойти именно в тот момент, когда вы сталкиваетесь с трудностями писательства или только планируете работу. Возможно, вы прокрастинировали десятилетиями, и ваши страхи и привычка убегать от них прочно укоренились.

Вызывать чувство стыда, использовать принуждение в качестве инструмента мотивации, даже по отношению к себе, неправильно и бесполезно. Это ведет не к личностному росту и развитию, а в лучшем случае к кратковременной уступчивости. Такие методы тормозят творческий процесс. Перечислю побочные эффекты деспотизма: 1) мы неизбежно начинаем возмущаться деспотизмом, даже если он исходит от нас самих (раздел 1.11 (#r1_11)), 2) мы привыкаем к нему, поэтому со временем метод перестает быть эффективным. (Когда нас впервые отчитывают за срыв сроков, это ужасно, но, когда это происходит в десятый раз, мы почти не реагируем.)

Нет ничего удивительного, если вы будете корить себя, надеясь побороть прокрастинацию. Потому что наша культура и особенно средства массовой информации упорно продвигают этот подход (раздел 2.8 (#litres_trial_promo)). Но действенные решения основаны на сочувствии и отказе от насильственных методов.

1.3. Семь секретов продуктивности

В первом разделе упоминалось, что продуктивные писатели решают проблемы гораздо быстрее, чем малопродуктивные (порой они даже не считают ситуацию трудной). Это весьма характерно для множества распространенных затруднений, которые возникают у писателей. Продуктивный писатель не станет тратить время попусту, если компьютер капризничает, на рабочем месте отвлекают или он чувствует себя удрученным. Такой писатель постарается решить проблему как можно скорее, чтобы вернуться к работе.

Другими словами, продуктивность – это дар не делать из мухи слона. Правда, зачастую это умение вырабатывается со временем. (Некоторым писателям посчастливилось научиться этому у родителей или преподавателей.) Более того, продуктивные писатели знают: лучшая стратегия – это свести к минимуму саму возможность возникновения помех и сопротивления. Они предпринимают шаги в этом направлении, например такие.

1. Распознают и преодолевают перфекционизм (глава 2 (#gl2)).

2. Полностью обеспечивают себя необходимыми ресурсами (глава 3 (#litres_trial_promo)).

3. Управляют своим временем (глава 4 (#litres_trial_promo)).

4. Оптимизируют писательский процесс (глава 5 (#litres_trial_promo)).

5. Осознают и принимают свою писательскую сущность (глава 6 (#litres_trial_promo)).

6. Минимизируют вероятность внутреннего отторжения и энергично борются с ним, если возникает необходимость (глава 7 (#litres_trial_promo)).

7. Строят карьеру энергично, не поддаваясь предрассудкам (глава 8 (#litres_trial_promo)).

Это семь секретов продуктивности, каждому из них посвящена одна глава в этой книге. Однако, прежде чем начать их изучение, давайте рассмотрим природу и механизмы прокрастинации.

1.4. Воздействие прокрастинации

Для чего человеку заниматься самобичеванием, читать себе суровые нотации вроде тех, что описаны в разделе 1.2 (#r1_2)? Причина в перфекционизме (глава 2 (#gl2)), который…

1. Убеждает нас, что писательство – дело простое и, следовательно, если у нас не получается писать, значит, мы ленивы или ущербны.

2. Вселяет настоящий ужас перед возможным провалом. Для перфекциониста даже ощущение низкой продуктивности кажется приятнее, чем унижение, которое он испытает, если закончит работу, не достигнув намеченных целей. А поскольку перфекционисты обычно намечают почти нереальные цели, не достичь их легко.

3. Допускает только один вариант «борьбы» с прокрастинацией – деспотизм. Можно подумать, будто, долгие годы пытаясь его использовать и убедившись, что это бесполезно, писатель наконец попробует начать что-то другое, но: а) деспотизм – единственная стратегия, известная большинству из нас, б) перфекционист негибок по природе и склонен к самобичеванию (раздел 2.7 (#litres_trial_promo)). (Вспомните, как в разделе 1.2 (#r1_2) продуктивный писатель, вместо того чтобы заниматься самокритикой, активно ищет варианты решения.)

Сопровождаемый страхом (или, скорее, ужасом) перфекционизм вызывает прокрастинацию. В процессе работы над текстом или тогда, когда человек только планирует заняться писательством, перфекционизм порождает непреодолимое желание спрятаться в безопасном месте, а прокрастинация указывает простейший и самый очевидный путь.

У страха есть четыре составляющие:

• страх провала (или успеха) текущего процесса писательства;

• страх провала (или успеха) всего проекта;

• страх провала (или успеха) всей писательской (или научной) карьеры;

• страх и беспокойство по поводу писательской деятельности как таковой.

Если предположить, что даже одна составляющая – серьезное препятствие к писательской продуктивности, можно себе представить, насколько сильны все четыре вместе взятые.

Последний разрушающий компонент – зависимость от прокрастинации. Зависимость – пагубная привычка, которая сама себя подпитывает: чем больше вы поддаетесь чему-то, тем больше в этом нуждаетесь. Прокрастинация, несомненно, только усиливается, поскольку каждый раз, когда вы отлыниваете, вы усугубляете свои страхи относительно писательства и, как следствие, нуждаетесь в прокрастинации.

У прокрастинации и традиционных видов зависимости есть общее ядро – перфекционизм. В книге The Heart of Addiction Лэнс Додс пишет: «Жесткая, оторванная от реальности самокритика – очень распространенный фактор, провоцирующий аддиктивное поведение[4 - Нарушение поведения, возникающее в результате злоупотребления различными веществами, изменяющими психическое состояние человека. Прим. перев.]». Она говорит об одном из своих пациентов: «Употребление наркотиков с целью избавиться от осуждения карающей совести – это способ стать личностью, свободной от „тирании“ беспощадного внутреннего судьи». Как минимум четыре из двенадцати подходов и типов поведения, которые Аллен Бергер рассматривает в своей книге 12 Stupid Things That Mess Up Recovery, – это симптомы перфекционизма. Среди них попытки стать идеальным, «ощущение себя особенным и неповторимым» (раздел 2.2 (#litres_trial_promo)), избирательная честность и «вера в то, что жизнь должна быть легкой». Об этих и многих других симптомах говорится в главе 2 (#gl2) этой книги.

Пять факторов – одна из причин, по которой прокрастинацию так трудно побороть. Другая причина заключается в том, что эта привычка хитра, склонна вводить в заблуждение и ведет нечестную игру (раздел 1.8 (#r1_8)). Однако ее можно преодолеть, причем целенаправленно, как только удастся перейти

от колебаний к решительным действиям.

Первый шаг – разобраться в природе помех и предлогов. Этим мы займемся в следующем разделе.

1.5. Блок и клубок спагетти

Одно из труднейших препятствий на пути преодоления писательского блока – само слово «блок». Многие из нас, услышав его, представляют гигантский камень или монолит в духе фильма «2001 год: Космическая одиссея». И как вы собираетесь перебраться через него? В лучшем случае вы можете вскарабкаться наверх, подобно альпинисту, или начать стесывать его с боков.

«Ого!»

К счастью, ваш блок – не монолит. Это гигантский клубок спагетти с десятком (а то и двумя-тремя) «нитей», каждая из которых олицетворяет определенную помеху или сопротивление. Возможно, некоторые из них – толстые канаты, а другие – тонкие шнурки или зубные нити.

Нити переплетены между собой. Таков ваш блок.

Меньшее препятствие…

Тот факт, что блок подобен клубку, обнадеживает. Распутать клубок гораздо легче, чем взобраться на монолит или стесать его с боков. Главное для вас – различить нити, чтобы начать распутывать их (а самое лучшее – избегать их появления). Другое замечательное отличие клубка от монолита заключается в том, что разрушение последнего со временем не делается проще. Что касается клубка, то чем больше вы распутываете его, тем легче поддаются оставшиеся нити. (Начать можно с самого податливого участка.)

Вот клубок спагетти, характерный для писателя нон-фикшн литературы.

Я не уверен в правильности темы, выбранной для моего произведения.

Не уверен, что у меня есть способности писателя.

Не уверен, что смогу закончить.

Не уверен, что людям понравится моя книга или что она будет продаваться.

Не уверен, что ее опубликуют.

Опасаюсь обмана, так как я плохо знаком с издательской сферой.

Боюсь, что вопросы, которые я хочу задать в своей учебной писательской группе, покажутся глупыми, неуместными и вызовут раздражение.

Боюсь, что не добьюсь успеха, а если добьюсь, то не смогу его повторить.

Боюсь, что в случае публикации моего произведения люди станут критиковать мою внешность.

У меня нет подходящей обстановки для того, чтобы писать (приходится делать это на диване, посреди беспорядка, держа ноутбук на коленях).

Отвлекаюсь на телевизор и интернет.

Нет времени.

Отвлекает семья.

Личные проблемы (в том числе финансовые) мешают писать.

Беспокоюсь, что будут критиковать мою манеру письма или выбор жанра.

Диагноз синдрома дефицита внимания сделал меня неуверенным в себе, вызвал чувство стыда, а кроме того, затрудняет организацию больших проектов.

Боюсь постороннего вторжения в свою личную жизнь после публикации.

На предыдущей работе (не связанной с писательством) была неблагоприятная обстановка, оскорбительное отношение руководства, поэтому с тех пор осталась эмоциональная травма.

Перечисленные нити клубка имеют непосредственное отношение к препятствиям для продуктивности – и особенно к перфекционизму.

Вот другой клубок – на этот раз характерный для аспиранта, испытывающего затруднения с диссертацией.

Необходимость сохранять видимость продуктивной работы – стыдно сознаться, что есть трудности.

Замешательство (сопротивление), связанное с темой диссертации.

Нежелание описывать (и воскрешать в памяти) напрягающий, возмущающий и, возможно, эмоционально травмирующий опыт предыдущей работы.

Нежелание терять преимущества жизни аспиранта: общежитие, относительную свободу от обязательств (ответственности).

Страх не получить степень и работу, несмотря на все усилия.

Ощущение обмана и отчуждения.

Страх (основанный на личном опыте) при мысли, что работа и успех могут быть кем-то присвоены.

Неопределенность относительно предполагаемой авторитетности создаваемого произведения.

Ярый сексизм или мужской шовинизм со стороны научного руководителя и отца.

Обескураживающее открытие, что письменные работы не даются так же легко, как в пору студенчества.

Неумение не сравнивать себя с другими.

Стресс из-за воспитания ребенка в одиночку, противоречие между ролями родителя и аспиранта.

Без сомнений, у этих писателей были блоки! Всякий раз, когда они пытались приступить к работе, каждая нить становилась внутренним голосом, который не только вызывал страх, но и настойчиво убеждал в необходимости заняться чем-то другим. В следующем разделе я приведу метафору лесной тропы, которую часто использую для описания этой проблемы.

1.6. Кто стоит у вас на дороге? Метафора лесной тропы в писательстве

Представьте себе процесс писательства как прогулку по красивой, освещенной солнцем лесной дорожке. Она широкая и ровная, воздух – теплый и манящий, а по обеим сторонам зеленеют заросли, в которых щебечут птицы. Вы чудесно проводите время!

Вдруг кто-то появляется из кустов и присоединяется к вам. Это муж, готовый порассуждать о вашей работе.

Вы какое-то время продолжаете шагать вперед, а муж уныло бубнит не только о писательстве, но и о том, что в доме нет чистоты и порядка и вы больше никуда не ходите вместе. Это неприятный отвлекающий фактор, но вам пока удается наслаждаться прогулкой.

И тут появляется кто-то еще. Это родители, которые беспокоятся, как ваше писательство отразится на них.

Потом на парашюте спускаются сестры и братья. Они спрашивают, не кажется ли вам, что вы попусту теряете время и не стыдно ли вам ездить на такой старой машине.

Затем показывается учитель по писательскому мастерству и напоминает, что «вам не слишком-то удаются диалоги».

Дальше – редактор, который двадцать лет назад назвал придуманную вами историю «инфантильной». (Вы заглянули в словарь, и значение этого слова очень вас расстроило!)

Следом приходит автор газетной статьи, которую вы недавно прочитали. В ней сказано, что жанр эпических семейных саг, подобных той, над которой вы работаете, «мертв».

И так далее.

И вот вы уже в центре шумной толпы, хотя никого с собой не приглашали. Естественно, вам будет тяжело писать, слушая, как они ворчат и негативно отзываются о вашей работе.

Продуктивные писатели ведут себя иначе. Они авторитетно (понимаете, авторитетно) решают, кто и как долго может идти рядом с ними. Они допускают чужое присутствие, только пока сами этого хотят. Как только другие люди перестают приносить пользу процессу, они исчезают. (Мне нравится представлять себе процесс «исчезновения» в виде крюка, который появляется

в комических представлениях, чтобы увлечь обидчика прочь со сцены, или в форме гигантского ботинка, пинком отправляющего нежелательного спутника за пределы земного шара.)

И никакого свободного входа – каждый, включая родителей, детей, «важных» учителей, редакторов и прочих, обязан пройти экзамен на «пригодность». А тот, кто провалил экзамен несколько раз, навсегда теряет право даже просить о возможности войти.

Они изгнаны.

И таким образом продуктивные писатели замечательно проводят время, мирно прогуливаясь в течение всего процесса работы.

1.7. Опишите свой клубок

Было бы замечательно, если бы вы прямо сейчас или чуть позже составили список всех нитей в клубке, то есть всех страхов, беспокойств, нехватки ресурсов и других препятствий для продуктивности. Попробуйте записать что-то в каждой из одиннадцати категорий, перечисленных в разделе 1.1 (#r1_1). Кроме того, уделите внимание всем перечисленным выше факторам прокрастинации.

Попытайтесь осознать разницу между помехами и сопротивлением и понять, когда сопротивление происходит от помех, а когда наоборот. (Главное назначение двух этих категорий – помочь глубже постичь природу ваших барьеров.) Проанализируйте события, произошедшие в детстве, потому что корни большинства случаев растут оттуда (раздел 6.1 (#litres_trial_promo)). Выделите те трудности, которые кажутся неподъемными (канаты), а также незначительные проблемы (хотя они могут только казаться такими).

Описание клубка может потребовать напряжения – одна студентка сравнила его с гранатой. Вы возвращаетесь к воспоминаниям о неприятных событиях, потерях, отказах, унижениях, ошибках, промахах и прочих вещах, о которых большинство людей старается забыть. Поэтому не исключено, что вы испытаете

ярость, печаль, угрызения совести, чувство унижения и т. д. Советую заранее позаботиться о надлежащей поддержке.

Соберите все свое мужество, потому что вы делаете то, что обладает большой энергией и исцеляющей силой. Вы оставляете позади морализаторскую и отнимающую силы установку на чувство вины и стыда, двигаясь в сторону спокойной объективности, которая предшествует эффективному решению проблем. Великолепно то, что достаточно идентифицировать страх – и одно это способно либо уменьшить его, либо подсказать немедленное решение:

«Невозможно уединиться? Думаю, стоит использовать проходную комнату как рабочий кабинет. Она все равно в основном пустует».

«Не хватает времени? Позвоню друзьям и попробую уговорить их присматривать по очереди за моими детьми или узнаю, не смогут ли они отвозить их в школу».

«Не могу сосредоточиться, потому что позвонила подруга и мы повздорили? Попрошу ее звонить только после того, как закончится время, отведенное для писательства. Скорее всего ей это не понравится, поэтому придется выдержать давление с ее стороны. А может быть, пришла пора прекратить эти отношения, они давно меня утомляют».

И, наконец:

«Меня бесит, что я уже несколько недель не могу сдвинуться с мертвой точки. Придется отвлечься и разобраться, в чем тут дело. Одна из проблем заключается в том, что по замыслу герой и героиня в этой главе сближаются, но я не представляю, как это можно устроить. Ага, кажется, понял. Они ведь ненавидят друг друга! Думаю, я перепутал героя и злодея, возможно, мне нужно ввести нового персонажа для любовной линии. Стоп! А как насчет Джорджа, этого забавного астронома из седьмой главы? Он очень нравится и мне, и героине. Я бы с радостью писал о нем дальше, и они действительно могут быть вместе. Но где они могут встретиться? Может быть, так: она разбила палатку в национальном парке, а он пришел туда ночью со своим огромным телескопом и наделал шума. Она, сидя в палатке, перепугалась, думая, что это медведь,

запустила в него фляжкой и попала в…» (продолжает писать сцену).

Что касается последнего примера, то, действительно, разрушить блок зачастую бывает легко. Достаточно избавиться от нравоучений и стыда. Работа часто не продвигается, если вы недостаточно хорошо ее продумали или пытаетесь двигаться в том направлении, в котором она не хочет идти. Описывая проблему, вы нередко находите способ ее решить. Применяя этот метод, удается прояснить даже тот кусок текста, который казался безнадежным.

При помощи дневниковых записей можно исключить или укоротить некоторые нити клубка. С другими придется потрудиться больше, возможно, потребуется помощь семьи, друзей, коллег-писателей, преподавателей и специалистов (например, психотерапевта или врача). Для распутывания одних нитей нужны годы, другие – например, нетрудоспособность или хронические заболевания – полностью ликвидировать не удастся. Но и над ними стоит работать.

В любом случае не тратьте время на ощущения вины и стыда по поводу появившихся перед вами препятствий. В разделе 1.1 (#r1_1) я объяснила, что все эти чувства возникли по какой-то причине и чаще всего – не по вашей вине.

1.8. Двуличность прокрастинации

Всем известно, что Чарльз Диккенс назвал промедление «вором времени» (речь шла о Микобере, одном из героев книги про Дэвида Копперфильда). На своих занятиях я привожу эту цитату и спрашиваю студентов, какие качества у них ассоциируются с ворами. Среди наиболее частых ответов – хитрость, склонность к уловкам, манипулирование людьми в своих интересах и хищнический характер.

Стивен Прессфилд вторит Диккенсу в своей книге «Война за креатив»[5 - Прессфилд С. Война за креатив. Как преодолеть внутренние барьеры и начать творить. – М.: Альпина Паблишер, 2013.]:

Сопротивление (слово, которое он использует для обозначения силы, вынуждающей прокрастинировать. – Прим. авт.) сделает все, лишь бы не дать вам сделать вашу работу. Оно будет лжесвидетельствовать, фабриковать, фальсифицировать, соблазнять, запугивать, обольщать. Сопротивление многолико. Оно примет любой вид, чтобы обмануть вас.

Оно будет взывать к вашему рассудку, словно юрист, или стрелять вам в лицо, словно грабитель. У Сопротивления нет совести. Оно пообещает все, что угодно, чтобы заключить сделку, а затем, не успеете вы отвернуться, – обманет вас. Если вы верите Сопротивлению на слово, значит, вы заслуживаете того, что вы получаете. Сопротивление всегда лжет и всегда дает неверную информацию.

Определение, данное Алленом Бергером понятию «зависимость» в книге 12 Stupid Things That Mess Up Recovery, также идеально подходит для описания прокрастинации:

Зависимость (или прокрастинация. – Прим. авт.) подобна тигру, затаившемуся в ожидании своей жертвы. К сожалению, жертва – это мы!..Тигр хорошо маскируется отрицанием, преуменьшением, рационализаторством и другими способами психологической защиты… Зависимость коварна и способна сбить с толку. Зачастую ее жертвы даже не догадываются, что к ним подкрались, пока не становится слишком поздно…

Усугубляет дело еще и то, что противник – наша зависимость – знает о нас все. Она – часть нас и обладает нашим интеллектом, способностями, информацией и знаниями. Это подобно борьбе не на жизнь, а на смерть – с клоном. Болезнь предвидит каждый наш шаг. Ей известны наши планы. Она знает наши сильные и слабые стороны.

Другими словами, нам трудно побороть прокрастинацию не потому, что мы слабы, а потому, что она двулична. Мы десятилетиями пытались то договориться с ней, то сдержать ее, но она игнорировала наши усилия и умело маскировалась отрицанием и обманом.

Отрицание – это когда эмоциональные потребности вынуждают либо интерпретировать факты строго в рамках определенной ситуации, либо делать

недостаточно глубокие выводы. Отрицанием занимается тот, кто бросает писательство, убеждая себя, будто оно не соответствует обычным обязательствам взрослого человека, либо, наоборот, полностью посвящает себя работе над книгами, игнорируя другие важные занятия. Оба подхода ведут в никуда. Из раздела 1.10 вы узнаете, что отрицание не способно приносить долговременные плоды.

Задача этой книги и всей моей работы – помочь вам жить как можно сознательнее: делать выбор, максимально учитывая как сложившиеся, так и подразумеваемые условия, опираться на собственные ценности. Сознательность крайне важна для любых достижений, на которые толкает честолюбие. Она приносит истинное счастье, удовлетворение и даже радость.

В этой книге описаны стратегии, ведущие к продуктивному писательскому труду. Возможно, вам понадобятся только некоторые, но утверждать, будто вы не нуждаетесь ни в одной из них, – нелепо и вредно. Вы можете до поры до времени не заниматься организацией своего времени, не рвать сложные и утомительные отношения. Но, если необходимость в таких действиях назреет, сделайте все, что нужно, и чем раньше, тем лучше. Продуктивные люди рассматривают подобные задачи как нечто само собой разумеющееся. Они знают: лучше перенести короткий болезненный период, чем долго страдать от низкой продуктивности.

Обман – наиболее сильная стратегия прокрастинации. Промедление обманывает нас, создавая видимость продуктивной работы, и, как вы убедитесь, у прокрастинации нет недостатка в способах. Аспирант, длительное время собирающий материалы для диссертации, но так и не начавший ее писать, – жертва «обманной» формы прокрастинации. Среди жертв также:

• романист, который бесконечно редактирует свое произведение, да так и не выпускает его в свет;

• блогер, читающий чужие блоги, вместо того чтобы заполнять собственный;

• писатель, который так выкладывается на основной работе, что у него совершенно не остается сил на творчество;

• писательница, стремящаяся стать супермамой и суперхозяйкой, вместо того чтобы писать.

Во всех этих случаях легко отыскать оправдание прокрастинации. Ведь речь не идет о пустяках вроде бесконечных занятий видеоиграми. Наверняка найдутся люди, которые одобрят такой подход, да и общество в целом поддержит большинство из перечисленных вариантов. Такая внешняя поддержка затрудняет борьбу с обманной формой прокрастинации.

В большинстве случаев решение заключается не в том, чтобы перестать заниматься важными для вас делами (такой вариант вряд ли возможен), а в необходимости работать над собой при помощи этой книги, в том числе отказавшись от перфекционизма (глава 2 (#gl2)) и используя тайм-менеджмент (глава 4 (#litres_trial_promo)).

1.9. Два самых недооцененных барьера

Физический дискомфорт

Писатели зачастую уходят с головой в свое творчество и не придают значения физическому комфорту. Однако продуктивные писатели знают, что прокрастинация нередко начинается из-за дискомфорта, поэтому относятся к своему организму как к «творческому партнеру». В частности они приучаются а) создавать для себя удобное и безопасное (эргономическое) рабочее место; б) следить за состоянием своего здоровья и в) устранять незначительные болевые ощущения, прежде чем они усилятся.

Эргономичность рабочего места (раздел 3.7 (#litres_trial_promo)) важна не только как профилактика появления запястного синдрома[6 - Синдром запястного канала – неврологическое заболевание, проявляющееся длительной болью и онемением пальцев кисти. Существует мнение, что один из факторов риска – постоянное использование клавиатуры. Прим. перев.] и других заболеваний,

но и как возможность продолжительное время работать в комфортных условиях. Причем эргономичная мебель необязательно должна быть дорогой, можно, например, купить подержанные вещи. Есть и другие варианты. Мой бывший муж сколотил для меня очень удобный письменный стол нужной высоты. На это потребовалось совсем немного денег и около часа работы. Я пользуюсь им уже десять лет[7 - Раньше я всем объясняла, что это «большая деревянная доска с четырьмя палками в качестве ножек». Но выяснилось, что это древесноволокнистая плита средней жесткости на четырех стойках с сечением 2?2 см, поддерживаемых сосновыми крестовинами с сечением 2,5?7,5 см.].

Внимательное отношение к своему физическому состоянию важно как с точки зрения продуктивности, так и по многим другим причинам. Полноценный отдых, физические упражнения и питание тоже имеют значение.

Даже здоровое тело подвержено ощущению дискомфорта при длительной работе в сидячем положении. Это ощущение способно свести на нет все попытки сосредоточиться. Поэтому продуктивные писатели обращают внимание на тревожные сигналы тела и вовремя предпринимают нужные действия. Почувствовав первые признаки усталости или напряжения, они тут же встают, чтобы размяться. Затем снова принимаются за работу. Начиная замерзать, они включают обогреватель, а почувствовав жару – вентилятор или кондиционер. И продолжают писать. Многие, прежде чем сесть за работу, едят пищу, богатую витаминами и микроэлементами, препятствующими возникновению сонливости. Любители кофе стремятся ограничить его потребление, чтобы, оставаясь энергичными, не перевозбуждаться.

Нерешительность

Люди часто прокрастинируют, когда приходится принимать решение. И чем оно сложнее, тем серьезнее эта проблема. Суетливость при разрешении незначительных вопросов тоже изнуряет. Такая ситуация особенно характерна для писателей, потому что творческий процесс по сути – это бесконечный ряд больших и малых решений. Если вы будете прокрастинировать каждый раз, когда нужно выбрать подходящее слово, название или имя, то вас ждет болезненный писательский процесс. Тут все дело в перфекционизме, которому сопутствует страх во время принятия решений. Ведь перфекционист убежден,

что должен сделать все правильно. Не-перфекционист, наоборот, остановится на первом пришедшем на ум слове, названии или имени. Его аргументы таковы: а) первоначальный вариант обычно самый верный и б) если это не так, то позже всегда можно внести исправления (раздел 5.2 (#litres_trial_promo)).

Поэтому учитесь принимать быстрые, даже немедленные решения как в писательстве, так и в других сферах жизни. Часто решения откладываются из-за того, что они требуют дополнительных размышлений или приводят в замешательство, неудобны, неприятны. Не обращайте внимания на сопротивление, примите решение и действуйте. Нередко нерешительность – основная проблема тех людей, у которых оказывается переполненным электронный почтовый ящик. Дополнительные трудности создает их стремление писать подробные витиеватые ответы, хотя достаточно лаконичного письма (а можно и вовсе промолчать).

Некоторых возможность сделать неправильный выбор приводит в ужас. Но продуктивные писатели (и другие успешные люди) знают: ошибочные решения неизбежны. Поэтому они не рвут на себе волосы, а стараются как можно скорее исправить ошибки и двигаться дальше. Они убеждены: в интересах продуктивности гораздо правильнее будет принять множество быстрых (пусть не всегда верных) решений, чем мучительно биться над каждой мелочью.

Им известен и еще один секрет: важные решения лучше всего даются, когда в них принимает участие много заинтересованных людей, в том числе преподавателей и коллег. Вклад тех, кто не вовлечен или некомпетентен, – явление довольно распространенное, но малополезное.

1.10. Прокрастинация в форме самоотрицания: растрачивание и чрезмерное погружение

Наиболее сложные случаи писательских блоков принимают формы растрачивания и чрезмерного погружения.

Растрачивание – это когда вы жертвуете своей мечтой о творчестве ради других занятий: заработка, создания семьи или участия в общественной работе.

Возможны также жертвы и ради менее серьезных вещей: неудержимой страсти к ведению хозяйства, просмотра телевизора, сидения в интернете или компьютерных игр. Я стараюсь не употреблять термин «растрачивание» в повседневной жизни и на учебных занятиях. Его использование может восприниматься как морализаторское навешивание ярлыка на людей, которые попросту делают все возможное, чтобы принять трудное жизненное решение. Но этот термин вполне применим без оттенка осуждения к тем, кто слишком отдаляется от своей мечты.

Чрезмерное погружение по смыслу противоположно растрачиванию и означает, что вы жертвуете всем ради писательства. По сути, и круг ваших интересов, и жизненные горизонты сужаются до тех пор, пока не выясняется, что вы мало чем занимаетесь, кроме писательской деятельности. И поскольку подобная стратегия ведет к отчуждению и отрицанию, вы наверняка перестаете уделять достаточно времени самому творчеству.

Растрачивание и чрезмерное погружение – ошибки перфекциониста, отражающие манию величия (раздел 2.2 (#litres_trial_promo)), максимализм (раздел 2.7 (#litres_trial_promo)) и другие симптомы перфекционизма.

1.11. Сердце прокрастинации

Несмотря на множество способов, благодаря которым прокрастинация мешает вашей жизни и успеху, важно не считать ее врагом. Во-первых, это часть вашей психики, поэтому прокрастинацию нельзя воспринимать как противника. Во-вторых, побуждения прокрастинации благородны. Как было сказано в разделе 1.4, она лишь пытается защитить вас от провала и последующего чувства унижения. Да, порой она действует неумело и разрушительно, но не по своей вине. Это связано с тем, что подобная форма поведения основана на страхе. А страх стремится психологически подавить нас (позже мы поговорим об этом подробнее), ослабить способность к здравомыслию и силу. К тому же, если никто не научил вас азам творческой продуктивности и не подсказал, как бороться с низкой производительностью, то как можно винить себя в незнании основ?

Вы призываете прокрастинацию, когда пытаетесь во что бы то ни стало заставить себя писать. Ваша творческая натура уязвима, но не потому, что она

слаба или неполноценна. Писательство – занятие, которое требует широко раскрывать себя и зачастую рискованно по многим другим причинам (глава 6 (#litres_trial_promo)). Перфекционизм, живущий в вашем сознании, будет убеждать вас, что писательство – дело простое, банальное. Но вскоре вы убедитесь – никогда не стоит прислушиваться к его советам.

Итак, вы требуете от себя действий, но не любых, а соответствующих неразумным, завышенным стандартам успеха (глава 2 (#gl2)). И одновременно лишаете себя необходимых ресурсов и поддержки (главы 3–8 (#litres_trial_promo)). А затем, столкнувшись с сопротивлением собственного «я», пытаетесь принудить его, занимаясь самобичеванием («почему я так ленив?» и т. д.). Но это лишь усиливает страх.

Другими словами, вы уже пытались (или только планировали) писать, натолкнулись на препятствие, испытали ужас перед провалом, попробовали вернуться в рабочую колею через принуждение и тем самым запугали себя еще больше.

Таким образом, если дополнить иллюстрацию из раздела 1.2 (#r1_2), получится следующая картина.

Продуктивные и малопродуктивные авторы

И в этот момент в игру вступает прокрастинация. Она вызвана подавлением, помните? Поэтому давайте представим ее в виде отчаянной, полной решимости пятнадцатилетней девчонки с обостренным чувством справедливости. Она, как любой подросток, бурно реагирует на ваши несправедливые требования и деспотизм и отвечает сначала бунтом, а потом (если вы продолжаете настаивать) – беспомощностью.

Бунт: «Почему я должна сидеть взаперти и строчить, когда все остальные весело проводят время подальше от дома? Я ухожу!»

Беспомощность: «Все бесполезно, так зачем вообще пытаться?»

Обе реакции усиливают и оправдывают ваш первый порыв – спастись бегством от наводящего ужас гнета.

Для пятнадцатилетних бунт и беспомощность – закономерные и даже приносящие освобождение реакции. Взрослому же следует реагировать более осмысленно – путем решения проблемы (раздел 1.2 (#r1_2)) или изменения условий, сопутствующих писательству. Об этом мы подробно поговорим в следующих главах. Проблема в том, что в этой ситуации нет взрослых. Перед нами легко уязвимая личность – писатель, деспот-перфекционист и обороняющийся подросток. Быть взрослым – это умение проявлять доброжелательную объективность (раздел 2.10 (#litres_trial_promo)) и искать другие решения в борьбе с перфекционизмом.

Как уже упоминалось в разделе 1.2, максимум, чего можно достичь при помощи деспотизма, – это кратковременной уступчивости. На деле, чем больше настойчивости вы проявляете, тем сильнее упорствует подросток внутри вас. Важно понять главное: хотя прокрастинирующий подавлен, то есть лишен сил, нужных для решения проблемы, он сохраняет все свои способности, чтобы закрыться в себе, все отрицать и заниматься самообманом.

И мотивы вполне резонны. В разделе 1.1 уже упоминалось, что причины прокрастинации всегда обоснованны, даже если этот способ реакции – не самый лучший.

Поэтому не отвергайте прокрастинатора внутри себя, а примите его как своего смелого защитника. Вскоре он вам не понадобится. Он, подобно большинству подростков, на которых возложили слишком тяжелую ответственность, с радостью отступит и позволит взрослому взять дело в свои руки.

Первый шаг к этому – преодоление перфекционизма (глава 2 (#gl2)).

Глава 2

Преодоление перфекционизма

Досужий читатель! Ты и без клятвы можешь поверить, как хотелось бы мне, чтобы эта книга, плод моего разумения, являла собою верх красоты, изящества и глубокомыслия.

Мигель де Сервантес. Дон Кихот[8 - Сервантес Сааведра М. де. Хитроумный идальго Дон Кихот Ламанчский (пер. Н. Любимова). Прим. ред.]

Свойства перфекционизма

2.1. Перфекционисты придерживаются нереалистичных представлений об успехе и яростно ругают себя за неизбежные провалы

Многие думают, что перфекционизм – это вредная привычка или способ мышления. На самом деле все гораздо хуже: это разрушающий фильтр, сквозь который вы видите себя, свою работу и мир вокруг. Перфекционисты допускают шесть основных ошибок.

1. Они придерживаются нереалистичных представлений об успехе и яростно ругают себя за неизбежные провалы.

2. Они страдают манией величия.

3. Они придают результату больше значения, чем процессу.

4. Они слишком ориентируются на признание окружающих и внешние признаки успеха.

5. Они отрицают привычные методы творчества и построения карьеры.

6. Они излишне отождествляют себя со своей работой.

Об этом пойдет речь в текущем разделе, а также в разделах 2.2–2.6.

Раздел 2.7 посвящен другим серьезным ошибкам перфекционистов.

В разделах 2.8 и 2.9 раскрываются причины перфекционизма.

Начиная с раздела 2.10 я перейду к решениям.

Приведу несколько описаний писателей-перфекционистов.

• Романист, который убежден, что должен пожертвовать ради искусства всем, включая семью, друзей, материальный достаток и здоровье. Если он не делает этого, то чувствует себя «дилетантом».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/hillari-rettig/pisat-professionalno-kak-poborot-prokrastinaciu-perfekcionizm-i-tvorcheskie-krizisy/?lfrom=201227127) 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.

notes

Сноски

1

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

2

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.

3

Нон-фикшн – нехудожественная литература. Прим. ред.

4

Нарушение поведения, возникающее в результате злоупотребления различными веществами, изменяющими психическое состояние человека. Прим. перев.

5

Прессфилд С. Война за креатив. Как преодолеть внутренние барьеры и начать творить. – М.: Альпина Паблишер, 2013.

6

Синдром запястного канала – неврологическое заболевание, проявляющееся длительной болью и онемением пальцев кисти. Существует мнение, что один из факторов риска – постоянное использование клавиатуры. Прим. перев.

7

Раньше я всем объясняла, что это «большая деревянная доска с четырьмя палками в качестве ножек». Но выяснилось, что это древесноволокнистая плита средней жесткости на четырех стойках с сечением 2?2 см, поддерживаемых сосновыми крестовинами с сечением 2,5?7,5 см.

8

Сервантес Сааведра М. де. Хитроумный идальго Дон Кихот Ламанчский (пер. Н. Любимова). Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/ru/hillari-rettig/pisat-professionalno-kak-poborot-prokrastinaciyu-perfekcionizm-i-tvorcheskie-krizisy-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить