

# Садись и пиши

## Как преодолеть писательский блок и прокрастинацию

Теперь, когда мы наконец дошли непосредственно до написания текста, я хотел бы ненадолго притормозить, чтобы объяснить, в чем суть моего метода обучения. Если вы поймете эти простые принципы, в дальнейшем вам будет легко и самый жестокий писательский блок сломается под действием приемов, доступных, на самом деле, практически каждому.

Я не люблю писать. Нет ничего хуже многочасового высиживания вдохновения, то есть прокрастинации, веб-серфинга, переключения на другие дела и финального разочарования от куцых трех абзацев. Жаль потраченного времени. Не покидает ощущение, как будто ты всю игру просидел на скамейке запасных, хоть и разминался, и даже бегал по полю.

Но я люблю рассказывать.

Когда нас просят о чем-то рассказать, наш мозг начинает отбирать из воспоминаний самое интересное, чтобы не разочаровать того, кто задает вопросы (при условии, конечно, что мы хотим потратить время на этого человека). И вот мозг сортирует события,

целую гору событий и наблюдений за большое количество времени, и выбирает яркие эпизоды, сценки, обобщения. Отсортировывает самое важное, что следует знать по теме.

Мозг — наш лучший редактор.

Проблемы начинаются в тот момент, когда мы садимся перед клавиатурой. Наш ум порождает чудовищные установки: «я занимаюсь литературой и должен красиво писать», «передо мной чистый лист, ой, с чего начать», «я должен писать или гениально, или никак» и так далее. Вместо того чтобы прогнать этих монстров и совершить свою естественную работу, мозг забивается тревожными мыслями и вредными фобиями. Поэтому его нужно тренировать.

## Тренировка номер один

Вы проделали огромную подготовительную работу, провели исследования и собрали гору фактуры. Но теперь необходимо забыть обо всем этом. Письменный стол уходит куда-то вниз, на вас оказывается черная мантия, а в руках вместо клавиатуры — молоток. Вы судья и разбираете дело подсудимого N. Вам представили доказательства за и против. Вы поняли, в чем его обвиняют. Эксперты представили свои заключения. Вы сами выспросили у него все, что хотели. Вы взлетели над историей, оценили ее беспристрастно и поняли, о чем на самом деле она. У вас на руках подробный план.

Вам просто нужно дать мозгу совершить работу: отобрать самое интересное по каждому пункту плана

и записать это в тех выражениях, которые пришли на ум. То есть как бы вы рассказывали устно. Без купюр и олитературивания. Пишите как думаете.

## Тренировка номер два

Нужна на случай, если возникли проблемы с самим переносом рассказа из головы на бумагу.

Есть такое слово — нарратив. Оно означает ваш личный, оригинальный способ рассказывать. Сцеплять слова, образы и смыслы в таком порядке, а не в другом.

Существует один эффективный способ нащупать нарратив — рассказывать вслух. Формулировать в уме все точнее и точнее. Становиться рассказчиком со все более узнаваемым стилем. Чувствовать, что с каждым разом все легче импровизировать, упаковывать мысли и факты в необычные и при этом внятные формулировки.

Когда устная речь польется рекой, самое время ее проверить и записать. Вы зовете на кухню умеющего слушать и поддерживать беседу друга, родственника, кого угодно. Незаметно включаете диктофон и рассказываете ему вашу статью, или главу из книги, или питч инвестору (легенду компании для аналитиков или журналистов). По ходу дела следите за реакцией слушателя, а после — включаете запись. Удачные куски из нее можно вставлять в текст. Чтобы не тратить время, установите программу перевода звучащей речи в текст, например Real Speaker.

## Тренировка номер три — техническая

Вы слишком быстро говорите и медленно пишете? Это может испортить весь эффект. Вам или придется всегда прибегать к наговариванию текста, или научиться методу слепой быстрой печати. Идеальный вариант — записывать за голосом, который звучит в голове.

Да, автор немного похож на безумца, которому внутренний голос отдает приказы. Просто вы управляете этим голосом, тренируете его, и тогда он начинает работать на вас. Вы заметите, что умение ярко формулировать годится и для выступления на публике, и для общения с бюрократами, и для решения других жизненных проблем. Кроме того, описанный метод развивает EQ (Emotional Quotient) — эмоциональный интеллект. Постепенно самый закоренелый интроверт перестанет бояться своего голоса и станет легче относиться к установлению социальных связей.

Как здорово! Классные способы! Однако радоваться рано. Сами по себе эти тренировки не спасут от прокрастинации. Вы можете прекрасно натренировать внутреннего рассказчика, научиться без купюр переносить его голос на бумагу и не останавливать мозг, выбирающий самое интересное. Но в момент, когда вы выкроили себе три часа на текст, вас накрывает апатия. Да, у вас что-то крутится перед глазами — отдельные формулировки, подробный план, — но мозг начинает лениться. Вы открываете Facebook, начинаете кликать по ссылкам. Или подходите к окну, прижимаетесь лбом к стеклу и смотрите на дом напротив.

Или обновляете почту, будто вот-вот придет письмо, что вы выиграли миллион в лотерею.

Что делать?

Письмо с выигрышем никогда не придет, если вы не будете бороться. Труд автора часто напоминает перенос мешков с углем: устаешь, все движения происходят через силу, требуется напряжение (хотя умом вы понимаете, что рассказывать надо, расслабившись и позволив мозгу делать работу за вас). Более того, только регулярно побеждая прокрастинацию, писатель начинает ценить те дни, когда пишется «само собой».

Поэтому преодолеваем лень. В интернете можно найти, терпеливо погуглив, не менее 20 способов борьбы с прокрастинацией. Но, как показывает моя 15-летняя практика автора и редактора, работают лишь два.

**Способ А** заключается в том, чтобы заранее посчитать, сколько тысяч знаков вам надо написать за сегодня, — и, когда прокрастинация опутает вас, начать писать сколь угодно скучно, но по подробному плану. Через силу, упорно — и при этом без литературной обработки, просто пишете, что вы думаете по данному поводу. Такой внутренний монолог без купюр.

Это занятие само по себе подводит электроды к мозгу, и через какое-то время он заискрит. Надо просто потерпеть.

Например, однажды я готовился выступать на конференции Media Makers с небольшой лекцией о судьбе длинных историй в новых медиа и наговорил такой текст, отдельные предложения в котором оказались

понятны только автору (и это нормально, поскольку это была именно «рыба»).

Все долго носились с лонгридами, особенно глупые издатели делали короткие тексты, и в конце концов все приехало к тому, что это должны быть просто-напросто захватывающие истории. Сколь угодно длинные. Но понимание, что захватывает читателя, а что нет, у большинства редакторов деформировано.

Особенно это заметно по бизнес-прессе. Редакторы смотрят на истории глазами журналиста. Эффект: тексты страдают специальной журналистской уткоречью, граничащей с канцеляризмами, и получаются тексты, которые не осмеливаются быть чем-то бóльшим, чем большие заметки, масштабы тем очень мелкие.

Почему так? Потому что медиа подвержены моде, в том числе технологической. Все побежали делать лонгриды а-ля Snow Fall\* — в итоге на производство тратятся огромные деньги, которые не бьются с просмотрами.

Как считать эффективность? Сколько просмотров на рубль (включить в формулу расходы на производство и маркетинг)? Короче, мультимедийные лонгриды редко создают вау-эффект. Только

---

\* Мультимедийный проект, название которого стало нарицательным в мире журналистики. Расследование Джона Бренча о сходе лавины в австралийском парке Tunnel Creek; готовилось в течение нескольких месяцев и стоило немислимых денег.

какие-то отдельные их кусочки, которыми читатели охотно делятся в соцсетях.

Что делать? Чтобы сломать парадигму, произвести что-то значимое, необходимо совершить профессиональный теракт. Я попросил авторов и редакторов относиться к лонгридам как к драме.

Что такое драма? Всем известна ее классическая трехактная структура. Всем ясно, что герой/явление должны отправиться в путешествие и прийти к цели, прожив несколько изменений, — и прийти совсем другими, нежели были в начале пути. И, собственно, вместо декларируемой ими цели они должны стремиться к некоей настоящей, неосознанной цели. У героя должен быть враг-антагонист, в котором отразится герой, и так далее. Но как всю эту красоту применять, не знает почти никто.

Между тем, структура драмы держит читательское внимание, заставляет сопереживать, дает эмоцию. Как мы это делаем в таком, казалось бы, неинтересном, сухом, утилитарном жанре, как бизнес?

Во-первых, да, мы совершили маленький теракт и сделали бизнес-истории эмоциональными. Благо почва была. В том числе изменили язык (сюда примеры). Во-вторых, мы стали строить истории, связанные с предпринимательством, как небольшие сценарии (здесь рассказываю про прогрессию и показываю схему «сюжет-герой»).

Что в итоге? Наши лонгриды дочитывают, лайкают не хуже скандальных интервью, они запоминаются. Они хиты, которые собирают просмотры.

И так во всех тематиках. Приносить пользу людям, которые делают бизнес, или учатся готовить, или следят за футбольным клубом, можно — новостями, прикладными материалами. Но если у вас есть время, деньги и талантливые авторы на лонгриды — не надо интерактивной инфографики, летающих кристаллов и выпадающих меню. Просто отправьте талантливого автора исследовать жизнь, и он принесет вам документальную драму. Вам останется только не испортить ее.

После этого я превратил расшифровку в логичный план, с примерами, отсылками к презентации и так далее. По сути, это была колонка, рассказанная устно.

Чтобы спокойно подумать, разговориться и выдать достойный набросок текста, уничтожьте внешние источники прокрастинации: отключите интернет, радио, уберите журнал, книгу и так далее. Можно поставить какую-нибудь вдохновляющую музыку. Если это песни, то желательно на иностранном языке, пусть даже том, который вы отлично знаете. Главное — не на том, на котором вы пишете: иначе будет нелегко сосредоточиться.

Сильная сторона этого способа — в том, что, записывая свой внутренний монолог, весь подряд, без купюр, автор расслабляется и не думает, как он (то есть производимое им впечатление умного человека)



будет выглядеть на бумаге. В итоге получается «письмо близкому другу», которое действительно легко редактировать, удаляя жаргонизмы и чрезмерно просторечные выражения.

**Способ Б** — поговорить с собой, вслух произнести в свободной форме развернутую речь в ответ на вопрос «что я хочу сказать в этом куске» или «как этот эпизод работает на развитие сюжета / раскрытие героев».

Разговорившись, мы, как правило, находим удачные формулировки или ходы для начала того или иного куска, а то и всего текста. Если спустя несколько минут вы поняли, что сегодня вам проще говорить, — включайте заранее приготовленный диктофон. Опять же автор в этот момент похож на шизофреника, но такая техника работает. Особенно если вы ее сочетаете с какой-то наградой для себя в случае выполнения нормы по знакам.

Способы вроде пойти погулять и подумать, перенести писательскую сессию на вечер — дорога в никуда. Гулять, а лучше бегать, как Харуки Мураками, надо заранее: физическая активность стимулирует мышление. А раз вы садитесь за стол, то извольте закрыть дверь на ключ и настроиться выйти из плена только после выполнения ежедневной нормы. Впрочем, можно трагически побродить из угла в угол, чтобы напоминать себе творческую личность в тисках бездушной коммерциализированной индустрии — и заодно улучшить кровообращение.

Помните: когда нахлынет прокрастинация, вы не раз помянете добром подробный план и график с прогрессиями. Чем они подробнее, тем вам будет легче.

Способ Б, с одной стороны, легче, с другой — сложнее. Идея его заключается в том, чтобы ежедневно, в любой удобной ситуации тренироваться формулировать по-своему, необычно, не теми штампами и канцеляризмами, которые лезут в голову. И со временем вы выработаете свой нарратив через речь, упорно рассуждая вслух, рассказывая и формулируя кратко, емко и выразительно.

Да, вы будете напоминать безумца, который ходит и разговаривает вслух сам с собой, или человека, который слишком много думает и тщательно формулирует. Но решите, что вам важнее: выработать стиль и привычку говорить быстро и точно или сохранять все как есть.

А теперь переходим к процессу письма. Там имеются свои приемы, освоив которые, вы положите лень на обе лопатки. Правда, некоторые мучения в любом случае гарантированы.

## Выводы

### 1

Писательский блок случается абсолютно со всеми, причем регулярно. Нет автора, который умеет его избегать. Но есть те, кто умеет с ним бороться, — и именно они производительны и в конечном итоге счастливы, так как выразили все, что хотели.

### 2

Вы не обязаны хотеть писать каждый день. Но если научитесь настраивать себя на работу, будете писать каждый день.

### 3

Метод проговаривания будущего текста вслух не только работает как аутотренинг в конкретный день, но и приучает вас формулировать оригинально — всегда, а не раз в день, когда надо выдать на-гора текст.

### 4

Креатив зачастую есть подсматривание за жизнью и отражение ее коллизий в искусстве так, чтобы читатель получил удовольствие от узнавания и необычного сплетения событий. Это особенно актуально для документальных историй.

### 5

Запирайте дверь, пока пишете.

## Как надо

1

Не заниматься никакими другими делами за полчаса до начала работы.

2

Не подходить к телефону, закрыть все вкладки браузера или вовсе закрыть его и не лезть в социальные сети. НЕ ЛЕЗТЬ В СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ.

3

Настроиться излагать то, что уже есть у вас в голове в виде формулировок.

4

Иметь файлы с заготовленной сырой информацией или даже с выводами из нее в соседнем окне или вкладке.

## 5

Начать писать во что бы то ни стало. Просто-таки автоматически, стараясь без купюр излагать то, что вы думаете и знаете по этому вопросу, — согласно подробному плану, но не заглядывая в него каждую минуту.

## 6

Если и это не помогло, встать и вслух порассуждать на заданную тему.

## 7

Сформулировав, сесть и записать это. Не фиксироваться на том, что этот кусок очень сложный и лучше в другой раз. В этот.

## Как не надо

### 1

Отвлечься с утра на другую работу — ведь важно начать день с того, чтобы завершить маленькое, но важное дело. (Если все происходит днем — решить закончить срочную работу до творческого акта; «иначе я буду чувствовать себя виноватым!»)

### 2

Пока делаешь важную работу, залезть во все мессенджеры и начать всем отвечать, попутно посмотреть новости, прогнозы погоды, а также пролистать ленту новостей в соцсетях и залипнуть на очень важном посте.

### 3

Прокомментировать этот пост.  
Продолжать переписку.

### 4

Обнаружить, что прошел час.

5

Закрывать все соцсети, мессенджеры и новости, чтобы обнаружить, что концентрированная мысль, которую следовало развить в эпизоде, приготовленном для написания на сегодня, расконцентрировалась. А главное — вы думаете о том важном посте из соцсети...

6

Собратся и все же открыть текст.

7

Сидеть перед ним, как перед удавом.

8

Писать по два-три слова и чувствовать безысходность всеми фибрами своего чемоданчика.

9

Решить, что лучше завтра.

Мозг —

наш лучший редактор.

Проблемы

начинаются в тот момент,

когда мы садимся

перед клавиатурой,

и мозг забивается

тревожными мыслями

и вредными фобиями.

Поэтому его нужно

тренировать.





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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

