

ВВЕДЕНИЕ

Продуктивность зависит от личности

«Все будет отлично», — думала я, топая через лес к новому месту работы в новеньких резиновых сапогах — любезный прощальный подарок от моих бывших коллег. Я стала руководительницей известной резиденции для писателей в сельском Йоркшире и чувствовала, что начинаю новую главу в своей жизни (каламбур здесь намеренный). Лондон мне нравился, но изматывала ежедневная рутина. Каким-то образом я очутилась на руководящей работе; жизнь под сопутствующим давлением была не по мне, но я осознала это, только когда перевалило за тридцать. Мне хотелось вести творческую жизнь и посвящать больше времени литературе, своей давней страсти. Я немного писала в Лондоне, но не столько, сколько могла бы, если бы у меня было больше времени и меньше стресса в жизни, — во всяком случае так я думала.

Я сменила шумный городской офис на спокойствие Ламб-Бэнка; этот дом XVIII века некогда принадлежал владельцу мельницы, а позже здесь жил придворный поэт Тед Хьюз. Дом стоял посреди заросшего лесом участка

в 20 акров*; отсюда открывается великолепный вид на холмистый ландшафт Пеннинских гор — долина внизу, лесные речки, тропы для вьючных лошадей и руины старых текстильных фабрик. Теперь благотворительный фонд Arvon проводит здесь недельные курсы писательского мастерства, и я, став директором резиденции, начну помогать людям писать и одновременно познакомлюсь с некоторыми лучшими авторами планеты. Как я могу не стать успешным писателем, работая в таком месте? Казалось, что Пулитцеровскую премию мне можно вручать прямо сейчас. Однако этот идеальный план не сработал.

Я переехала из Лондона в Йоркшир не в результате импульсивного порыва. Это событие стало кульминацией многолетних раздумий. Я осознавала последствия: мне будет не хватать друзей, лондонской зарплаты и безопасности. В то время мой муж Крис, соавтор этой книги, работал консультантом-фрилансером и писал тексты за других людей на заказ. В Лондоне он без проблем находил себе клиентов, но насколько легко это будет делать в нашем новом доме? Неизвестных хватало. Да, риск был, но вместе мы решили, что оно того стоит: мы будем ближе друг к другу вдали от городской суеты и сможем добиться своих целей — например, будем продуктивно писать.

* 20 акров — около 50 гектаров. — *Прим. пер.*

В новом месте у меня было все, чтобы заниматься литературой. Больше времени, меньше стресса, больше творческой энергии и вдохновения. Но вот в чем загвоздка: как только я приступила к новой работе директора, писать я перестала. Несмотря на наличие идей, мотивации, пространства, поддержки и поощрения, я почти ничего не создала. На самом деле я писала гораздо больше, когда жила в крошечной квартире в Лондоне, выматываясь и вкалывая по 12 часов в день, нежели после переезда в Йоркшир, когда все время и вдохновение мира были в моем распоряжении.

Вы когда-нибудь замечали, что, когда вы стремитесь к совершенству, крайне редко все складывается так, как вы ожидаете? Нам всегда чего-то не хватает, чтобы начать писать. Нам нужна идеальная среда, или мы думаем, что следует действовать точно так же, как вот тот успешный писатель. Все это, конечно, помогает, но на самом деле нам нужно совсем другое.

КАК ПРОХОДИТ ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПРОЦЕСС

Создание чего бы то ни было означает сочетание мастерства и практики. Чтобы написать литературное произведение, нужно обладать грамотностью (хотя бы в некоторой степени) и понимать зачатки грамматики, стиля, тона, композиции и синтаксиса. Затем — в зависимости от того, что вы хотите создать, — требуется усвоить правила

вашей конкретной области, жанра, поджанра или формы. Возможно, вам нужно учиться создавать произведения с трехактной структурой, делать литературный обзор, писать хайку или придумывать убедительного персонажа. Или придется узнать, как правильно представлять выводы, планировать сюжетную арку или строить аргументацию. О чем бы вы ни писали, вам потребуются определенные технические и организационные знания, связанные с вашей областью литературы. Все они крайне важны.

Но чтобы писать, нужно не только знать, как писать. Умение, конечно, важно, но только им дело не ограничивается. На определенном этапе нужно просто сесть и работать. А это влечет за собой целый ряд других проблем. Проблем, которые чаще всего коренятся в эмоциях, страхах, тревогах, сомнениях и надеждах, которые есть у каждого из нас. Когда вы решите писать (возможно, именно поэтому вы сейчас и читаете эту книгу), вам нужен будет способ осуществить свое намерение. Для этого вам понадобится:

- выделить время и отдать предпочтение литературе перед другими не менее важными делами;
- понять, как начать;
- найти способ продолжать, когда вы чувствуете, что застряли, перегружены или пресытились;

→ сосредоточиться: вас может отвлекать телефон, Netflix, пылесос и *буквально всё вокруг*.

Умение — это важно, но вам также нужно овладеть методами, которые позволят начать и продолжать писать.



Я невероятно продуктивно работала, когда жила в Лондоне, если учесть имевшееся у меня ограниченное время. Правда, в тот момент я так не считала. Каким-то образом мне удавалось штамповать рассказ за рассказом. Жизнь была насыщенной, но я разработала несколько простых вспомогательных схем, которые помогали писать. Например, каждую неделю я отправлялась в длинное путешествие на поезде и в пути разрабатывала свои идеи. Ничего особо изнурительного: просто заметки, немного творческого мышления и легкое редактирование, однако я с нетерпением ждала этих двух-трех часов, когда могла отгородиться от всего мира.

Я также входила в дружелюбную компанию авторов, которые поддерживали друг друга. Мы познакомились на вечерних курсах в местном колледже и решили собираться каждую неделю в помещении над пабом. Возвращаясь с работы на велосипеде, я часто заглядывала в Женскую

библиотеку*. В этом тихом месте я могла писать и сбрасывать напряжение в конце загруженного дня. В Йоркшире у меня ничего этого не осталось. Имелись идеи, надежды и амбиции, было навалом творческого вдохновения. Я каждое утро ходила на работу с только что приобретенным щенком через лес в солнечных бликах — ради Пита. Но при этом я перестала делать то, что хотела делать больше всего на свете.

БОЛЬШИНСТВУ ЛЮДЕЙ ПИСАТЬ ТРУДНО

Людям сложно писать по разным причинам. Только от вас зависит, что этому мешает, а что помогает. Мне было сложно, потому что я не смогла заменить те помогающие схемы, которые имелись у меня в Лондоне, — более того, я даже не осознавала, что они у меня имелись. Это означало, что я начинала трепетать от страха каждый раз, когда проходила мимо рабочего стола, и не думаю, что я единственная, кто испытывает подобные ощущения. Ноутбук раскрыт, блокнот и ручка наготове, место идеально, время есть — так в чем же проблема? Если размышлять об этом сейчас, то проблема кажется довольно очевидной. Я начала сравнивать свои скромные усилия с действиями успешных писателей, с которыми теперь работала. У меня пропал режим

* Женская библиотека — главная британская библиотека-музей, посвященная женщинам и движению за права женщин. — *Прим. пер.*

письма, а вместе с ним пропала и уверенность в себе. В душу закрались сомнения и страхи — ведь я общалась с вдохновляющими авторами, создающими бестселлеры. Мой грандиозный план привел к противоположному результату.

Поскольку большинство из нас в детстве обучались технике письма, взрослыми мы склонны считать, что «писательство» дастся легко. Однако создание текстов — и ремесло, и процесс — дело сложное. И тому и другому нужно учиться, навыки и того и другого нужно развивать — как и в любом другом деле. Одно исследование, проведенное психологами, специализирующимися на упорстве в процессе творчества, показало, что творческому процессу сопутствует нечто, названное ими «способность держать строй»¹. Любой творческий проект предполагает промахи, блуждание по углам, попадание в тупики, чувство неловкости за первые варианты. Все это повышает вероятность того, что мы будем увиливать, откладывать, бросать работу. Неврологи говорят, что наш мозг запрограммирован на определенность и избегание риска, однако творческий процесс невозможен без риска и неопределенности. Писательство неизбежно включает в себя пробы и ошибки, препятствия и прорывы, а также случайности и удачу. Что, в свою очередь, требует усилий, выдержки, упорства и настойчивости. Это трудно, но именно в силу сложности это занятие и приносит в нашу жизнь смысл и удовлетворение.

Не стоит сравнивать свой первый черновик с отшлифованными произведениями писателей, добившихся успеха. Мы часто считаем аксиомой, что у них есть природный дар, отсутствующий у нас, или что заниматься литературой несложно, — но так ли на самом деле? Даже самые известные писатели сталкивались с блоками, барьерами и сомнениями. Однако их объединяет то, что они нашли способ преодолеть преграду и продолжить работу.

Возьмем Маргарет Этвуд. Зимой 1983 года она сняла дом в холодном Норт-Норфолке в Великобритании с намерением написать роман, действие которого происходит во времена Тюдоров. Однако этот роман так и не появился на свет, а вместо него возникло нечто другое. Сюжет создаваемого произведения становился со временем все более закрученным, персонажи — все более невероятными, а хронология — все более запутанной. Целыми месяцами писательница испытывала проблемы с работой и бóльшую часть времени проводила вдали от письменного стола, совершая длительные прогулки и наблюдая за птицами. Возможно, именно во время одной из таких прогулок ее вдохновил старый дом священника, где она остановилась. В доме, по ее словам, являлись призраки монахинь. «Возможно, именно эти шесть месяцев тщетных устремлений помогли мне пробить какую-то невидимую стену, — пишет она, — потому что сразу после этого я взяла быка за рога и начала

писать “Рассказ служанки”». Далее Этвуд советует нам: «Как говорили раньше, заберитесь снова на лошадь, которая вас сбросила. А еще: из неудачи можно извлечь столько же пользы, сколько из успеха»².

Если вам кажется, что шесть месяцев — слишком долгий срок для писательского проекта, то замечу, что писатель Мохсин Хамид на создание своего первого романа «Дым мотылька» (Moth Smoke) потратил семь лет. Он был убежден: историю нужно рассказывать так, чтобы читатель максимально вовлекался в нее, — однако совершенно не представлял, как это сделать. Он достиг цели, переписывая книгу снова и снова с разных точек зрения, и роман стал бестселлером в Индии и Пакистане³. Затем появился второй роман. Вы можете решить, что писать его было проще, однако автор утверждает, что первые черновики оказались «ужасными».

Несмотря на это, Хамид продолжал писать. На создание второй книги у него ушло еще семь лет: Хамид переписывал ее бесчисленное число раз, пока не остался доволен результатом — или почти доволен. «Моя задача заключается в том, чтобы со временем постепенно писать все менее плохо», — заметил он. Однако упорство привело к успеху: его второй роман «Фундаменталист поневоле» (The Reluctant Fundamentalist) стал мировым бестселлером, по нему сняли одноименный (и хорошо принятый критиками) фильм с Ризом Ахмедом, Кифером Сазерлендом и Кейт Хадсон.

Авторы переживают писательские блоки по-разному. Одни, подобно Этвуд, проходят через один масштабный кризис, за которым следует период ясности; другие борются с ежедневными сомнениями и страхами. Автор детективов Сью Графтон говорила, что не заикливается на писательском блоке, потому что он случается с ней слишком часто⁴. Хотя плохих дней для написания книг гораздо больше, чем хороших, смысл ее жизни придают именно хорошие дни. С годами Графтон уверилась, что все ее блоки — это послания, которые в конечном итоге помогли ей работать. Эти барьеры подсказывали писательнице, что она сбилась с пути. Она замечала: «Этот “барьер” — следствие сделанного ошибочного выбора. Моя задача — отступить и найти ту развилку, где я пошла в неверном направлении». Она также разработала несколько методов, которые помогают ей не останавливаться на достигнутом даже в тех случаях, когда она сталкивается с писательскими блоками, — в частности, ведение дневника в процессе создания каждого романа.

Если вы проходите через подобные кризисы, вы не одиноки. Однако то, как вы будете преодолевать такие препятствия, зависит только от вас.

ЗАГАДКА ИДЕАЛЬНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ЛИТЕРАТУРНОГО ТВОРЧЕСТВА

Став директором творческой резиденции в Ламб-Бэнк, я каждую неделю встречала очередную группу жаждущих писать. Чаще всего это были

новички, однако иногда я видела и знакомые лица. Я знакомилась с резидентами и их проектами, и со временем это становилось похоже на встречу со старыми друзьями. Одна женщина сказала нечто, приведшее меня в замешательство.

— Как продвигается ваша книга? — спросила я мимоходом, убирая пустые винные бокалы после вечерней беседы.

— О, — ответила она, — я ничего не написала с тех пор, как приезжала сюда в прошлом году. — Я могу писать, только когда нахожусь в Ламб-Бэнк.

Вот как? Ответ удивил меня. Эта писательница попала в зависимость от «идеально» выстроенной и продуманной структуры писательского семинара. Она неоднократно пыталась работать дома, но у нее ничего не получалось — все время что-то мешало.

Размышляя над ответом писательницы, я снова обратила внимание на себя. Что именно в ее жизни и в психологии не давало ей возможности писать дома? Почему застряла я сама и что влияет на меня? Кроме того, я задумалась о том, какие качества других писателей — в частности, тех знаменитостей, которых я приглашала на семинары и беседы каждую неделю, — обеспечивали им возможность продолжать работу. Может быть, некоторые авторы действуют правильно, а постоянно возвращающаяся в резиденцию писательница что-то делала не так? Каким образом они продолжали двигаться вперед, когда

мы оказывались в тупике? Возможно, у них было что-то, чего не хватало нам?

С того момента (сейчас я признаю, что это походило на отличное упражнение в прокрастинации) я начала изучать писательский распорядок других авторов. Копалась в научных исследованиях по психологии творчества. Спрашивала наших слушателей, как они работают, чего боятся, с какими трудностями сталкиваются, через какие кризисы проходят. Расспрашивала титулованных писателей, которые регулярно появлялись на наших семинарах. Я хотела знать, как они справляются с работой, когда другим это не удастся. Есть ли какой-нибудь секрет? Эти первые шаги показали мне, что способностей и таланта тут недостаточно. Писатели, которые могли сохранять работоспособность и в хорошие, и в плохие времена, выработали полезные привычки и модели поведения, которые в их случае работали.

Поэтому мы с Крисом создали бизнес, чтобы помочь писателям преодолевать их кризисы. За десять лет через наши курсы и программы прошли тысячи авторов. После нашей помощи романисты разбирались с писательским блоком и номинировались на Букеровскую премию, профессора преодолевали барьер и получали повышения, деловые обозреватели обретали уверенность в себе и создавали книги, которые меняли их судьбу, а журналисты тренировали упорство и выдавали репортажи, получавшие потом профессиональные награды.

Чтобы выяснить, что мешает писать и что помогает продолжать, мы вели собственные исследования — от обстоятельных разговоров до онлайн-опросов, сотрудничали с исследователями рынка и научными работниками. В 2018 году мы с Крисом вместе с учеными и специалистами из двух университетов США организовали исследование привычек, процедур и методов работы научных писателей (хотя полученные результаты применимы к любому типу авторов)⁵. Мы опросили и проинтервьюировали почти 600 авторов со всего мира с различным уровнем писательского опыта, чтобы узнать больше о том, как они трудятся. Мы хотели понять, существуют ли здесь какие-то закономерности. Если они сталкивались с прокрастинацией, то действовали ли они одинаково? Имеются ли у плодовитых писателей какие-либо особые методы или тактика? Каким образом спокойным и собранным писателям удастся сохранять эти качества? Что именно они делали (или не делали), чтобы добиться этого? И хотя мы так и не нашли единую тактику или общий подход, которые работали бы для всех авторов (не существует никакого волшебного зелья продуктивности, ожидавшего открытия), мы установили один ключевой факт.

ПОЧЕМУ ПРОДУКТИВНОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ ЛИЧНОСТИ

Мы обнаружили, что наиболее продуктивные и реализовавшиеся авторы, которые испытывали меньше стрессов и лучше справлялись с трудностями литературного процесса, создали для себя определенную комбинацию помогающих схем — точно так, как происходило у меня в Лондоне. Эти методы, распорядки и ритуалы сформировали некую систему, которая помогла им усаживаться за работу и продолжать ее в дальнейшем. Такие системы всегда обладали индивидуальностью и базировались на том, что помогало авторам в жизни в конкретный момент. Продуктивность этим писателям обеспечивала не какая-то одна вещь, а сразу множество, причем они менялись по мере того, как менялась жизнь авторов.

Мы ожидали, что более стойкими и умелыми в борьбе с препятствиями будут люди старшего возраста или с большим опытом, однако на деле все оказалось совершенно не так. Мы общались с опытными учеными, писавшими уже целые десятилетия, однако среди них обнаруживались несчастные люди, сталкивавшиеся с кризисами и неэффективностью. Некоторые из этих людей испытывали проблемы годами и уже бывали на грани срыва, поскольку их карьеры сильно страдали. Мы также разговаривали с неопытными специалистами на ранних этапах карьеры, которые были вполне продуктивны и счастливы. Они уже выяснили, что поддерживает их мотивацию.

Отсутствие длительной практики не имело для них значения — как правило, эти ученые игнорировали благонамеренные советы своих руководителей относительно повышения продуктивности и просто писали так, как им удобно.

Результаты нашего исследования, представленные на Лондонской книжной ярмарке в 2019 году, затем цитировали в научных статьях, размещали в блогах и публиковали в таких изданиях, как *Nature*⁶ и *The Guardian*⁷. Мы установили, что авторы, применявшие конкретные схемы и системы, которые помогают им писать, отличаются такими признаками:

- **Они гораздо более продуктивны.**
В среднем чаще других пишут и публикуют статьи и другие работы.
- **Лучше справляются с давлением.**
40% авторов из этой группы заявили, что не испытывают никакого давления, — что бы они ни писали.
- **У них выше уровень удовлетворенности и счастья.** 61% авторов заявили, что испытывают большое удовлетворение от процесса письма.
- **Реже сталкиваются с блоками и барьерами.** В реальности они испытывают их крайне редко.

К сожалению, мы также обнаружили, что гораздо труднее приходилось авторам, которые

сообщали, что не знают, какие методы им подходят, или никогда не задумывались об этом. Они гораздо чаще ощущали несчастье, стресс и тревоги, чаще сталкивались с такими вредными эмоциональными блоками, как прокрастинация, чувство вины и низкая уверенность в себе, — теми проблемами, которые могут влиять на психическое здоровье и качество жизни.

ЧЕМ ПОМОЖЕТ ЭТА КНИГА

В основе нашей работы лежит одна простая идея: самый сильный ход, который вы можете сделать, чтобы добиться более счастливых, здоровых и продуктивных отношений с процессом литературного творчества, — это понять, как вы пишете, и принять на вооружение более осознанный, основанный на практике подход к тому, что для вас работает, а что нет.

У писателей из нашего исследования, которые изменили свое поведение и создали вокруг себя помогающие схемы, это получилось только потому, что они заметили, что улучшает их работу, а что ей мешает. Такой осознанный подход сделал их счастливее и продуктивнее. Авторы, которые писали бездумно, на автопилоте, не могли измениться, потому что никогда не обращали особого внимания на процесс работы. Некоторые даже не считали, что он им нужен. Это означало, что они продолжали раз за разом делать одно и то же — причем то, что

не работало. Неэффективная работа вела к разочарованию и несчастью.

Многие руководства по улучшению продуктивности и книги по самопомощи обладают плохой репутацией. В качестве примера можно привести написание диссертации. В одном из исследований обнаружилось, что в университетской библиотеке десять полок трещат под тяжестью книг, обещающих выпускникам и аспирантам формулу научного успеха⁸. Исследователи утверждают, что проблема многих подобных творений заключается в том, что они используют стандартный универсальный подход, который чрезмерно упрощает процесс написания диссертации. При этом часто используется тактика запугивания аспирантов: *посмотрите, что произойдет, если вы не последуете этому совету!*

Наша книга совсем иная. Как бы нам ни хотелось предложить простую формулу, которая в одночасье изменит ваши отношения с писательством, такой формулы не существует. Нет стандартного процесса, который подходит всем, нет единственного верного решения, которое гарантированно сработает для каждого. Однако существует способ улучшить отношения со своим ремеслом, если вы будете подходить к процессу более целенаправленно, обращая внимание на то, что работает, а что нет, что помогает, а что мешает. Таким образом вы обнаружите то, что действительно эффективно для вас.

Эта книга — кульминация десятилетнего поиска и экспериментов, когда мы выясняли, как вписать литературный труд в свою жизнь и помочь другим сделать то же самое. В ней рассказывается об успехах и трудностях, с которыми сталкивались разные авторы на протяжении всей истории. Об одних вы слышали, о других — нет, но эти рассказы вдохновят вас на выбор подхода к вашему собственному случаю. В книге также собрано все, что мы узнали о мозге и писательстве из сотен научных статей, книг и журналов, посвященных нейробиологии, психологии и изучению писательского мастерства, — так что вам самим уже незачем это делать! В каждой главе рассматриваются вопросы, ответы на которые нужны писателям. Например:

- Что важнее — талант или практика?
- Как определить, тяну ли я время или мне просто нужен перерыв?
- Нужно ли мне писать понемногу ежедневно или «запойми»? Можно ли сказать, что один способ лучше другого?
- Что означает «привычка писать» и как ее выработать?
- Что лучше — мечтать о большом или начинать с малого?
- Как сохранить мотивацию, когда у меня нет настроения? Должен ли я подгонять себя — или проявлять мягкость?

→ Если не существует универсального решения, как мне найти ту методiku, которая подходит именно мне?

...а также многие, многие иные вопросы. Одни могут оказаться более актуальными для вас, нежели другие, — и это совершенно нормально. Цель книги — помочь понять, что подходит вам в данный момент; однако может случиться так, что определенные подходы изменятся со временем, когда вы столкнетесь с другими проблемами. Поэтому, несмотря на соблазн начать с выбора определенных тем и пропустить остальные, мы рекомендуем вам посмотреть, что вы можете почерпнуть для себя из каждого раздела.

В конце каждой главы есть раздел «Песочница писателя» — практические советы и упражнения, которые помогут вам использовать прочитанное. Это проверенные подходы, которыми мы делились с авторами в течение многих лет на наших вебинарах, семинарах и в обучающих программах. Песочница — это игра и эксперименты в безопасной среде, и мы надеемся, что, читая эту книгу, вы обнаружите здесь возможность отбросить старый образ мышления и попробовать свои силы в комфортном пространстве. Положитесь на нас!



Откуда мы знаем, что этот подход работает? Не только потому, что мы помогли тысячам людей преодолеть писательский блок, но и потому, что живым доказательством являюсь я сама. Ощутив тупик после переезда, я все же добилась успеха, учась у других и экспериментируя с различными идеями. С годами мои новенькие сапоги изнашивались и покрывались грязью, а лондонская жизнь стала приятным, но далеким воспоминанием.

Долгие поездки в вагоне для размышлений и обдумывания идей заменили прогулки по лесу до Ламб-Бэнка (часто вместе с Крисом и лабрадудлем Пегги). Хотя в Йоркшире у меня не было такого круга писателей, как в Лондоне, я осознала, что меня поддерживала не группа как таковая, а связи с другими людьми (подробнее об этом далее). Я осознала, что «писать книгу» — для меня стресс, и поэтому укрепляла свою уверенность, начав с малого — с регулярного создания статей для собственного блога. Затем я стала публиковать статьи на других площадках, что привело к предложению написать книгу, к появлению агента, к договору с издательством и — в 2020 году — к награде за мою первую книгу.

Я нашла собственную систему подходов, поняв, что будет работать для меня в тот период жизни. Я поняла, что для меня быть

ВВЕДЕНИЕ

продуктивным писателем — это не значит приковывать себя надолго к письменному столу; скорее, это подразумевало более умный подход к работе. Я нашла свой способ писать — а теперь мы собираемся найти ваш. Все начинается с нарушения некоторых правил.