

Содержание

Введение.....	7
---------------	---

Часть I Исцеление текстом

Глава 1	
Природа творчества.....	15
Глава 2	
Текст как терапия.....	21
Глава 3	
Эффект диалога.....	29
Глава 4	
Патологические состояния автора.....	41

Часть II Интернет: тексты Шрёдингера

Глава 1	
Почти как в жизни: тексты в социальных сетях.....	52
Глава 2	
«Мяу», «вау» или «гав»: типология блогов.....	63
Глава 3	
«Тролли» среди людей: психология агрессивных комментариев.....	74
Глава 4	
Жертва, тиран, писатель: роли сетевых авторов.....	81

Часть III

Пять кругов текста

Глава 1	
Круг первый: протест. Страх чистого листа	96
Глава 2	
Круг второй: гнев. Текст по адресу	108
Глава 3	
Круг третий. Торг: текст в обмен на... ..	121
Глава 4	
Круг четвертый. Депрессия: текст как зеркало травмы..	133
Глава 5	
Круг пятый. Интеграция: всего лишь текст	140

Часть IV

Между божьим даром и яичницей: конфликт сакрального и профанного

Глава 1	
Конфликт как опора	158
Глава 2	
«Божий дар»: сакрализация текстов.....	168
Глава 3	
«Яичница»: профанация и юмор в текстах.....	192
Приложение	
Истории авторов	216
Заключение.....	237

Посвящается моим родителям

Автор выражает благодарность:

Любимым мужу и сыну: первому — за то, что мужественно читал мои черновики, а второму — за добровольные просьбы: «Мама, дай почитать еще!».

Ирине Шмаковой — за редакторскую помощь и дружескую поддержку.

Ирке Малыхиной, моей школьной подруге, которая первой сказала, что «Женька напишет книгу», но, к сожалению, эту книгу не увидела...

Введение

Принято считать, что авторы пишут, используя лучшее, чем владеют: всю мощь своего таланта, самые прекрасные воспоминания. Как бы не так! Куда чаще книги рождаются из худшего. Из того, что мы считаем худшим. Из детской боли, обид, разочарований, горьких открытий. Мы отмываем, очищаем, разглаживаем это «худшее», чтобы увидеть: это и есть главный подарок жизни. Или не увидеть и запустить эту историю сначала.

Авторы пишут своими травмами. Защитами. Превентивными нападениями. Вот почему нам частенько не нравится написанное. Когда текст только появлялся, мы были в восторге от него, но стоит перечитать — и вот автор уже сгорает от стыда.

Нами движут наши шаблоны, неприятные черты характера, запреты, нелепые убеждения. И чем больше мы от них бегаем, тем дальше от нас вдохновение.

Для начинающих авторов это становится открытием: то, что они считали «ерундой», «бредом», главной помехой своей работе и упорно выбраковывали, в итоге оказывается основной темой и единственным зерном смысла.

В текстах авторы исследуют собственные границы дозволенного. Творческий импульс рождается на стыке «хочу» и «надо», на конфликте простой потребности и социальной предопределенности. Хочу спать — должен вставать, хочу общаться — должен быть один, хочу поддержки — должен заслужить, хочу дружить — должен нападать. Вариантов таких дихотомий бесчисленно много, хватит на всех авторов.

Творчество — это попытка найти новый креативный выход из социального тупика, на самом деле являющегося

внутренним шаблонным конфликтом автора, к тому же родом из далекого детства. Этот конфликт обеспечивает все: и содержание, и структуру, и композицию текста. Но вот в чем загвоздка: он лежит в авторской «слепой зоне». Мы не узнаем его, даже когда черными буквами впечатываем в белый экран. Снова и снова воспроизводим в новых текстах. Чтобы наконец узнать. Чтобы найти выход.

Природе творчества и питающего его внутреннего конфликта, а также тому, как распознать свой конфликт и использовать его для выстраивания четкой структуры и композиции текста, посвящена значительная часть этой книги. Это и есть наша главная творческая тема, которая дарит вдохновение и подталкивает писать. А мы, разумеется, сопротивляемся. Потому что погружение в эту тему означает встречу с наиболее болезненными, грустными, опасными нашими переживаниями. В жизни мы предпочли их обесценить или проигнорировать, но в текстах переживания — вечные спутники каждого автора.

Карл Юнг сказал: «Я — не то, что со мной случилось, я — то, кем я решил стать». С текстами не так. Они — это то, что случилось с автором. А вот процесс редактирования текста, признания и принятия своей темы, стиля, приемов, интеграция опыта и трансформация материала — это то, кем он решил стать.

Часть I

Исцеление ТЕКСТОМ



Тексты вызывают сопротивление у большинства авторов. Писать их бывает трудно, даже больно. Ты вытаскиваешь на свет божий «непарадные» черты своего характера, ковыряешь кровоточащие ранки обид, теребишь болезненные воспоминания. Смешки одноклассников, долгая болезнь, любовь без взаимности, страх перед новой работой, стыд, злость, печаль...

Мало того! В процесс то и дело вмешивается пресловутый «внутренний критик». Например, он говорит: «Никому не интересно чушь, которую ты пишешь». Или: «Запихни все это обратно, пока никто не прочитал!» А может и вовсе завернуть: «Чтобы писать интересно, важен глубокий личный опыт, чувство стиля, богатый словарный запас, всестороннее образование и знание тонкостей человеческой природы».

Сложно, сложно, сложно...

Но вот парадокс! В глубине души мало кто из авторов считает, что писать — такое уж мудреное занятие. Моя трудовая биография, например, свидетельствует об обратном. В юности я не мечтала стать писателем или журналистом. «Зачем, если писать я и так умею?» — рассуждала я.

Мною владела детская идея всемогущества. Когда мне было шесть, мы с мамой часто играли в рифмы, и я была убеждена, что отлично пишу стихи. До сих пор в старой коробке хранится тетрадка с великолепными образцами: «По полу бежала мышка, на мышку упала крышка, на крышке написано слово. Какое слово? — “Корова”!»

Когда мне было двенадцать, я читала много фэнтези-романов и была свято уверена, что могу так же. Когда мне было четырнадцать, я писала по ночам истории о гномах и драконах в школьной тетрадке и в глубине души до сих пор уверена, что у меня получалось не хуже, чем у многих классиков жанра. В каком-то смысле я так и не излечилась от этой идеи. Мы все знаем буквы, так? Значит, и писать умеем все. Это просто одна из форм общения.

Работать с текстами я начала из лени. В студенчестве многие подрабатывают. Чаще студентов берут на низкоквалифицированные простые должности, где не требуется особых навыков. Некоторым удается сразу устроиться по специальности. Моя специальность (историк) оплачиваемой работы вне археологического сезона не сулила, бариста или официанткой быть не хотелось. Подработку я искала по принципу «где бы работать, чтобы не работать». И тут во мне снова взвыла шестилетняя рифмоплетка: «Что мне проще всего? — Писать».

Я была верна своей лени: редакция коммерческой газеты, куда меня приняли, находилась через дорогу от университета. С первым редактором тоже повезло. Он называл тексты стажеров-новичков «гениальнейшими», правил их одной левой и лихо цитировал Марка Твена («Впервые слышу, что для редактирования газеты необходимо что-нибудь знать!»). От него я научилась главному: без юмора писать незачем.

Свою писанину в разные журналы и газеты я считала смешной подработкой, пока однажды не обнаружила себя на собеседовании в одном из самых крупных издательских домов города, куда даже не подавала резюме. Меня взяли в журнал, который стал вторым университетом, где я уже всерьез обучилась профессии.

Тогда мне казалось, я просто иду по пути наименьшего сопротивления. Сейчас я думаю иначе: тексты помогли мне выжить и социализироваться. До двадцати лет я была закрытым человеком с прочнейшими границами. Мой круг общения был узок.

Сделав публицистику своей работой, я не оставила себе выбора, — писать для меня значило зарабатывать, общаться, повышать статус, а иногда и просто выходить на улицу. Писательство стало для меня не просто профессией, а проводником и лекарством от одиночества.

Теперь я знаю: по этому пути я шла в теплой компании других литераторов.

«Многие писатели говорят, что сочинительство — это, кроме всего, еще и своего рода терапия, — пишет, например, сценарист, писатель и преподаватель Юрген Вольф в своей “Школе литературного мастерства”. — Даже если сюжет не полностью повторяет происходившие в реальности события, то, описывая свои проблемы, страхи и душевные муки, писатель все равно освобождается от своего душевного груза и, делясь своими переживаниями с читателями, сам излечивается»*.

Энн Ламотт в своей книге «Птица за птицей» и вовсе называет писательство «успокаивающей привычкой» — «как грызть ногти»**. Вместо того чтобы бояться жизни и прятаться от невзгод, Энн предлагает стать наблюдателем и жадно впитывать все, что происходит, чтобы потом «выдать» на бумагу. Конечно, такое «зрительское» место — непростой выбор. Но, пожалуй, более продуктивный, чем просто грызть ногти.

Больше всего мне нравится, как просто и лаконично сформулировал роль писательства в жизни Стивен Кинг: «Поставьте свой стол в углу, — предложил он, — и каждый раз, когда принимаетесь писать, напоминайте себе, почему он не в середине. Жизнь — это не поддерживающая система для искусства. Все совсем наоборот»***.

О том, как искусство поддерживает писателя, и пойдет речь в этом разделе.

* Вольф Ю. Школа литературного и сценарного мастерства. — М.: Альпина нон-фикшн, 2019.

** Ламотт Э. Птица за птицей. Заметки о писательстве и жизни в целом. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

*** Кинг С. Как писать книги. — М.: АСТ, 2016.

Природа творчества

У животных нет творческих порывов — это специфическое проявление человечности. Так зачем нам нужно творчество, какую роль оно играет в жизни и можно ли как-нибудь обойтись без него?

Источник вдохновения

Для начала — немного очевидного: слово «творчество» происходит от глагола «творить». Буквально это означает «делать, создавать что-то новое». Любой творческий акт предполагает создание уникального творения. «Основной критерий, отличающий творчество от изготовления (производства), — уникальность его результата, — написано в «Википедии», — ...в процессе творчества автор вкладывает в материал, кроме труда, некие несводимые к трудовым операциям или логическому выводу возможности, выражает в конечном результате какие-то аспекты своей личности».

Творческие акты плохо подчиняются распорядку, планированию. Творить — писать, рисовать, шить, вязать — нам помогает некая неведомая сила. Вдохновение. Основным топливом для творчества являются эмоции, впечатления, переживания, а также воспоминания и извлеченный из них опыт.

Профессор Американского университета Бейрута нейropsychолог Арне Дитрих убежден, что творческий процесс основан на вариативном сочетании эмоциональной и когнитивной областей знаний, а также спонтанной и преднамеренной активности. Поэтому во время творческих занятий активизируются как зоны мозга, отвечающие за эмоциональное состояние человека (например, лимбическая система и височные доли мозга), так и префронтальный кортекс (лобный участок коры головного мозга), который обеспечивает логическую обработку эмоциональных впечатлений и выполняет функцию «оперативной памяти». По мнению ученого, именно в этой зоне происходит сопоставление поступающей информации и впечатлений с уже имеющимися алгоритмами поведения, поиск новых вариантов поведения на их основе и оценка этих идей. Встраивание нового в существующую «базу данных», анализ разнообразных вариантов решения проблемы на основе этих комбинаций, по мнению Арне Дитриха, и есть творческая деятельность*.

В итоге импульс для творчества — это конфликт между накопленным опытом и полученными впечатлениями и попытка найти новое решение на основе анализа как можно большего количества вариантов имеющихся алгоритмов. Это означает, что любой творческий акт — будь то писательство, рисование, изготовление украшений, резьба по дереву и даже кройка и шитье — является попыткой отобразить этот конфликт и приблизиться к его разрешению.

* Dietrich A. *The Cognitive Neuroscience of Creativity*. Psychonomic Bulletin & Review, Psychonomic Society, 2004.

Творчество как диалог

С позиций диалогической философии любая деятельность человека есть диалог*, и творчество, разумеется, не исключение. У социализированного человека с нормальной функцией регуляции поведения с раннего детства накапливается значительный багаж «обломов» (фрустраций). Это неизбежно. «Не лезь в воду», «хватит реветь», «говори тише», «не ешь сладкого», «не ругайся», «перестань хвастаться» и т. д. С возрастом их становится все больше — таковы законы сосуществования в человеческом обществе. Сначала функцию контролера выполняют родители, затем человек включает «автопилот», стараясь быть приятным для окружающих, эффективно выполнять поставленные задачи.

Успешно социализируются люди с хорошо развитыми функциями автоконтроля. Как он работает? Как внутренний диалог импульсивного и разумного голосов с высокой скоростью обмена репликами. «Я хочу подпевать и пританцовывать!» — восторженно кричит импульсивная часть на концерте симфонического оркестра. «Здесь концерт вообще-то. Помешаешь людям», — резонно возражает разум. «Эх, двинуть бы ему разок!» — вопит «импульс». «Это запрещено. К тому же не решит твою проблему», — резонно отвечает внутренний оппонент.

И так чуть менее чем постоянно. Чаще всего эти диалоги вообще не осознаются, проскакивая в голове за какую-то долю секунды. В результате накапливается огромное количество невысказанных мыслей и чувств, которыми хочется поделиться хоть с кем-нибудь. Тут и помогает творчество.

Петь на концерте классической музыки не стоит, замахиваться кулаком на глупого начальника — тем более. Но можно

* См. труды М. Бубера «Я и Ты», Ф. Розенцвейга «Звезда избавления», М. М. Бахтина «Автор и герой».

нарисовать на него карикатуру. Или написать рассказ в стиле хоррор, пародию или фельетон.

Итак, любой творческий акт — это фактически зашифрованное послание о том, что давно накопело. Социально приемлемый способ общения с окружающими, который не нарушает никаких общественных табу. Так возникает мотивация создавать арт-объекты. И писать тексты.

Творчество как психотерапия

С точки зрения арт-терапевта, любая творческая активность — это отражение процессов бессознательного. Классические методики арт-терапии — изобразительные, чаще всего рисование и лепка. Человек изображает свой запрос на терапию художественно, метафорически. И в процессе выражает подавленные чувства безопасным социально приемлемым способом. Более того: зачастую, посмотрев на свой рисунок или скульптуру, рассказав, что там изображено, человек замечает «слепое пятно», которое привычно вытесняется психикой. Получив и усвоив новую информацию, он может расширить спектр своих алгоритмов поведения и встроить это знание в практику своей жизни.

Так же работают и другие виды творчества. Любой текст содержит личную информацию об авторе, не всегда доступную ему, но порой очевидную для читателей. Дизайнерская брошь, приколотая к воротнику, вышитый на блузке узор иногда дают нам большее представление о человеке, чем его речь, а музыка лучше любых слов передает настроение композитора.

Рассмотрим, например, шитье — казалось бы, совсем утилитарный процесс. Конечно, в нем много творчества, но где здесь работа подсознания? Ведь решение о том, какую вещь сшить или переделать, мы уж точно принимаем вполне сознательно, зачастую долго раздумывая и перебирая разные

варианты. В качестве иллюстрации приведу историю моей клиентки (с ее разрешения).

Молодая девушка жаловалась на ощущение ступора, неспособность и нежелание что-либо делать после трагических событий в городе Кемерово. В ходе арт-терапевтической сессии она нарисовала красное сердце, висящее в голубой дымке тумана. Рассказывая о рисунке в соответствии с одной из классических арт-терапевтических методик, она произнесла: «На рисунке большое яркое сердце. Когда я смотрю на него, то испытываю радость. Оно теплое и живое. Оно в тумане, который ассоциируется у меня с грустью и тоской. Но даже через этот плотный туман я его прекрасно вижу». Оказалось, что ее ощущение ступора вызвано потребностью ускользнуть от грустных и неприятных переживаний, замереть и переждать, пока тяжелый шлейф впечатлений от трагического события не развеется.

Внимательно посмотрев на картинку, она вдруг улыбнулась и... достала из сумки ярко-красный пиджак с декоративными синими нашивками. Цвета полностью соответствовали рисунку. Потребность соединить красный и синий цвета (то есть позволить радости и грусти присутствовать в ее жизни одновременно) у женщины возникла спонтанно. А значит, обновленный предмет гардероба был для нее терапевтичным сам по себе.

Точно так же авторы соединяют в текстах контрастные конфликтующие утверждения, чтобы получить цельное, осмысленное живое полотно. Тексты — это тоже арт-терапия.

Творчество как способ жить

Творчество — это и способ освоения реальности. А если посмотреть шире — способ жить, эмоционально осваивая и принимая отторгаемые сознанием аспекты реальности. В творчестве значимым для автора является как процесс, так и результат.

Именно творческие занятия способны обучить «людей результата» находить удовольствие в процессе, а «людей процесса» замотивировать на результат. Каждому приятно почувствовать себя творцом, который из ничего создает нечто.

Минус творческой деятельности, как уже отмечалось, в том, что она плохо поддается планированию. Многим творческим людям — художникам, авторам текстов, тем, кто занимается разными видами рукоделия, — известно состояние творческого кризиса. Когда привычный вид деятельности вместо радости вызывает лишь раздражение и желание «прекратить это». В такие моменты возникает ощущение, что все не так: любимая работа не ладится, у художника кисть буквально падает из рук, журналист никак не может закончить статью, а вязальщица — кружевную шаль. Все это — характерный маркер того, что внутренний конфликт, разрешить который помогает творчество, обострился, и новый способ «примирения сторон» пока не найден.

Если человек привык творчески осмысливать реальность, то этот ступор может стать для него серьезным испытанием, которое субъективно расценивается едва ли не как околосмертный опыт. Впрочем, раздражение, которое возникает в результате такого ступора, может стать не только источником депрессии, но и настоящим стимулом и мотивацией для творческих людей. В моменты «протеста» часто приходят принципиально новые идеи. Вместо кружевной шали вязальщица может «назло» связать четыре декоративные подушки с новым узором и красивый чехол для чайника. Журналист — написать два альтернативных материала, а художник — создать серию иллюстраций вместо не заладившейся картины.

Глава 2

Текст как терапия

Работу с текстами широко используют в своей практике психологи разных школ. Наиболее распространена такая методика арт-терапии, как библиотерапия, то есть дословно «исцеление книгой». Однако психологи и психотерапевты порой предлагают клиентам и прямые писательские практики. Разберемся, что это дает и можно ли пользоваться этими приемами самостоятельно.

Писательские практики — не только творческий, но и технически сложный процесс. Чтобы написать текст, требуется слаженная работа обоих полушарий. За речь (символическое обозначение предметов и явлений, связь между словами, логику повествования) отвечает левое полушарие. А творческий импульс, метафорический смысл слов, образное, эмоциональное содержание текста — работа правого. Поэтому писать тексты трудно. Писатели все время словно находятся в состоянии открытого конфликта между спонтанностью и правилами, импульсом и долженствованием, «хочу» и «надо». Поэтому тексты, написанные спонтанно, «по велению импульса», часто сбивчивы и невняты. Порой приходится только догадываться, о чем вообще пишет автор.

Однако если отнестись к созданию текста как арт-терапевтическому методу, написанное не только обретает смысл,

но и становится по-настоящему целебным. Терапевтические писательские техники хороши тем, что их можно использовать самостоятельно. При этом важно понимать: тексты, написанные с терапевтической целью, — не готовый писательский продукт. Публиковать их без редакции порой небезопасно для автора. Ведь в терапевтических текстах мы исследуем свою уязвимость, эмоции, усвоенные в детстве убеждения.

До тех пор, пока автор не поймет со всей ясностью, о чем пишет, выход на широкую аудиторию может стать для него дополнительной травмой.

Экспрессивное письмо: отпустить

Автор этой техники — американский профессор Джеймс Пеннебейкер. В 80-е годы XX века он поставил серию экспериментов со своими студентами, чтобы разобраться, как влияют письменные практики на психологическое и особенно на соматическое здоровье.

Пеннебейкер разделил студентов на контрольную и экспериментальную группы и в течение двух с половиной месяцев фиксировал данные об их обращениях к врачам. После этого началась письменная часть эксперимента.

Участников обеих групп попросили за 15 минут написать текст на заданную тему. Контрольной группе достались «легкие» темы: «Что я ел на завтрак», «Как я провел выходные», «Моя рубашка». Экспериментальной пришлось несладко: за 15 минут студенты этой группы должны были написать о наиболее драматическом и болезненном событии в своей жизни. Многие выходили из аудитории в слезах, втайне считая эксперимент профессора жестоким.

Группы работали в таком режиме четыре дня, а затем в течение полугода Пеннебейкер собирал медицинские данные своих подопечных, сравнивая их со статистикой до эксперимента.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru