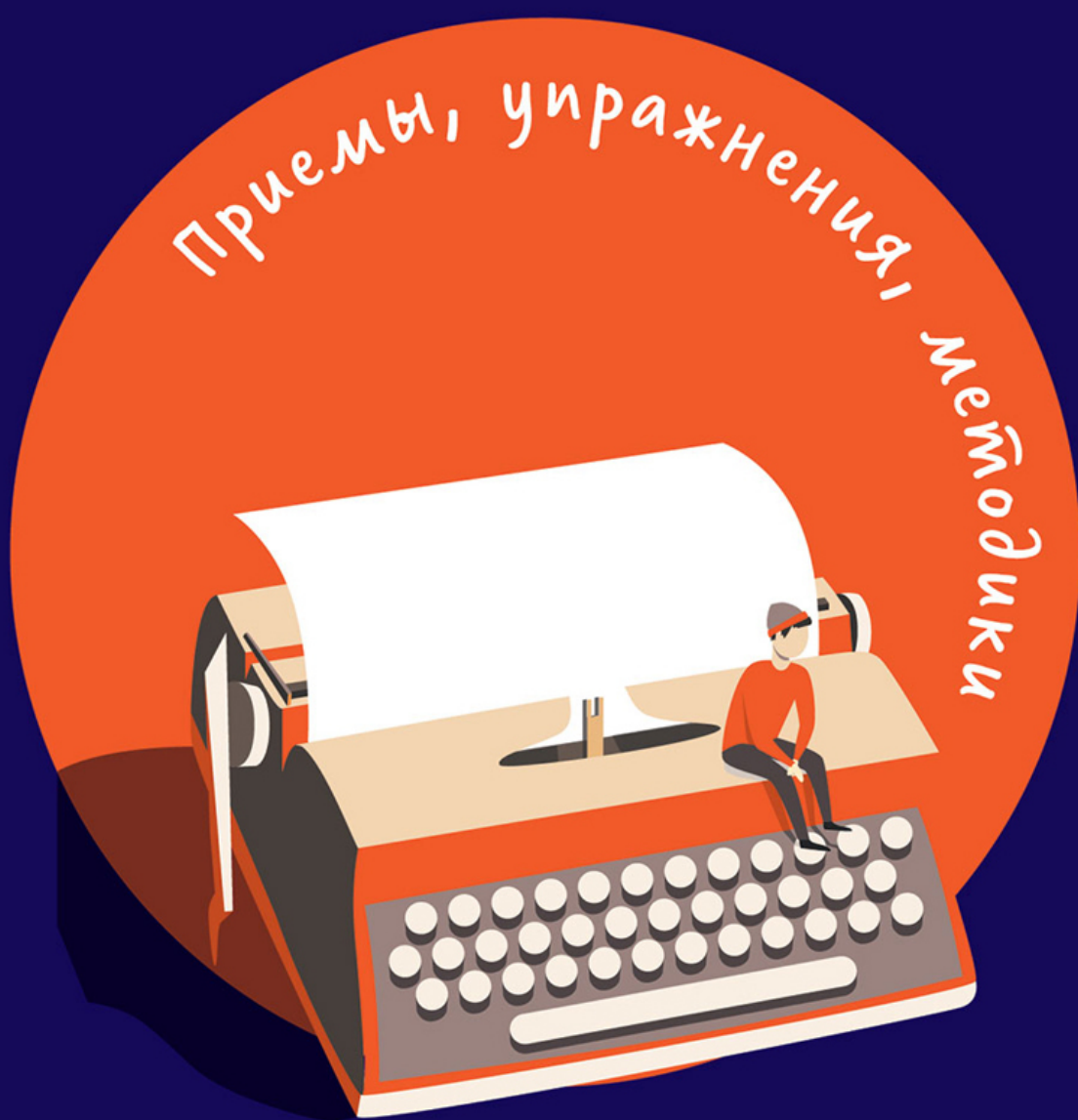


Пишите — не пишите

Психологическое руководство для авторов
по работе с текстом и собой



ЕВГЕНИЯ ПЕЛЬТЕК

ПСИХОЛОГ, ИСТОРИК И ЖУРНАЛИСТ

Евгения Пельтек

**Пишите – не пишите.
Психологическое
руководство для авторов
по работе с текстом и собой**

«Альпина Диджитал»

2021

УДК 82:316.6
ББК 88.854.4

Пельтек Е.

Пишите – не пишите. Психологическое руководство для авторов по работе с текстом и собой / Е. Пельтек — «Альпина Диджитал», 2021

ISBN 978-5-96-144149-9

Книга «Пишите – не пишите» психолога и журналиста Евгении Пельтек – спасательный круг, за который можно ухватиться, когда парализован страхом чистого листа, путаешься в собственном тексте или погружаешься в пучину писательского самобичевания. Автор расскажет, как устроен мир пишущего человека, какие в нем действуют психологические механизмы и что делать, если какой-то из них дает сбой. В книге изложена авторская система методик, основанная на арт-терапии, коммуникативных стратегиях, экспрессивном письме, модели принятия неизбежного Кюблер-Росс и транзактном анализе. Приемы и упражнения, предложенные в книге, – необходимые инструменты, которые помогут как начинающему, так и опытному автору преодолеть «творческие тупики» и сделать текст увлекательным, будь это пост в соцсетях или великий роман.

УДК 82:316.6
ББК 88.854.4

ISBN 978-5-96-144149-9

© Пельтек Е., 2021
© Альпина Диджитал, 2021

Содержание

Введение	6
Часть I	7
Глава 1	10
Источник вдохновения	10
Творчество как диалог	10
Творчество как психотерапия	11
Творчество как способ жить	12
Глава 2	13
Экспрессивное письмо: отпустить	13
Аналитическое письмо: найти причины	14
Письмо-история: найти выход	15
Границы практики	16
Глава 3	17
Текст в руках читателя	17
Чтение как диалог	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Евгения Пельтек

Пишите – не пишите: Психологическое руководство для авторов по работе с текстом и собой

Редактор А. Новресли

Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта Л. Разживайкина

Корректоры Е. Чудинова, Т. Редькина

Художественное оформление и макет Ю. Буга

Компьютерная верстка М. Поташкин

Иллюстрации М. Бесфамильная

Иллюстрация на обложке www.shutterstock.com

Фото автора на обложке А. Мурашова

© Евгения Пельтек, 2021

© ООО «Альпина Пабlishер», 2021

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.



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 интересна 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 натуры».

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. Чаше 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 выиграла 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, делаясь своими переживаниями с читателями, сам излечивается»¹.

Энн Ламотт в своей книге «Птица за птицей» и вовсе называет писательство «успокаивающей привычкой» – «как грызть ногти»². 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.

¹ Вольф Ю. Школа литературного и сценарного мастерства. – М.: Альпина нон-фикшн, 2019.

² Ламотт Э. Птица за птицей. Заметки о писательстве и жизни в целом. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

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»³.

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

³ Кинг С. Как писать книги. – М.: АСТ, 2016.

Глава 1

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 деятельность⁴.

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.

Творчество как диалог

С позиций диалогической философии любая деятельность человека есть диалог⁵, 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»,

⁴ Dietrich A. *The Cognitive Neuroscience of Creativity*. Psychonomic Bulletin & Review, Psychonomic Society, 2004.

⁵ См. труды М. Бубера «Я и Ты», Ф. Розенцвейга «Звезда избавления», М. М. Бахтина «Автор и герой».

«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. Помещаешь 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 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 накопилось. 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 потреб-

ностью 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 редактуры 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.

Результаты превзошли его ожидания. Студенты экспериментальной группы, которые четыре дня подряд описывали свои тяжелейшие воспоминания, стали обращаться к врачам в среднем вдвое реже. Динамика обращений контрольной группы не изменилась.

После этого профессор провел еще серию экспериментов и совместно со специалистами в области психонейроэндокриноиммунологии обнаружил доказательства благотворного влияния эмоциональных писательских практик на соматическое здоровье. Если коротко: после писательского эмоционального всплеска иммунная система активируется и в течение приблизительно шести недель более эффективно борется с патогенами⁶.

Техника действует благодаря эффекту десенсибилизации (снижения чувствительности к травмирующему событию). Многократно описывая свои переживания, автор текста не только дает выход эмоциям, но с каждым разом все больше адаптируется к ним и встраивает новый опыт в свою жизнь. При этом снижается фоновая тревога, которую провоцировали подавленные переживания, исчезает психосоматическая составляющая заболеваний, субъективно улучшается самочувствие.

Преимущество методики в том, что ее можно использовать не только в рамках терапии, но и для самостоятельных практик. При этом не обязательно описывать «наиболее травмирующие события в жизни» по рецепту профессора Пеннебейкера, вы же не участник эксперимента. Для достижения терапевтического эффекта достаточно изложить на бумаге обычные актуальные переживания. Повздорили с супругом, дочь дерзит, клиенты потеряли связь с реальностью – бумага не только стерпит, но и повысит порог вашей чувствительности к этой неприятности. Более того, зачастую не только к этой.

Экспрессивное письмо работает так: когда человек пишет о действительно ярких искренних переживаниях, они почти всегда оказываются отражением глубинных подавленных чувств и острых ситуаций прошлого. Понимать и осознавать эту взаимосвязь полезно, но не обязательно. Техника текстовой десенсибилизации сама сделает свое дело.

Этот же метод экспрессивного письма лежит в основе популярной психотерапевтической техники «письма к...», когда в качестве «домашнего задания» терапевты поручают пациенту ежедневно писать (но не отправлять) письма значимой для него персоне, которая вызывает сильные чувства.

Аналитическое письмо: найти причины

Если экспрессивное письмо – это текст «без цензуры», то повествовательное изложение – практика, которая требует большей осознанности. Ее суть, как ясно из названия, в аналитическом, а не хаотично-экспрессивном изложении материала.

Излагайте факты и констатируйте эмоциональные реакции на них по специальной формуле (одна из вариаций базовой методики когнитивно-поведенческой терапии)⁷.

Это так называемая модель ABC, где:

1. А – событие, активатор ситуации. В этой части текста нужно подробно описать, что произошло. Только факты. Излагать их следует максимально без эмоций, словно вы покадрово пересказываете видеозапись. Например: «Сегодня Вероника посмотрела на себя в зеркало. Она заметила что-то новое. Это была небольшая морщинка в уголке глаза. Вероника заплакала».

2. В – восприятие. Здесь нужно описать значимый эффект, предполагаемое последствие «активатора». Мы переживаем не из-за самого события, а из-за особенностей нашего восприятия. Так же и с Вероникой: казалось бы, мелкая морщинка, а она – в слезы. Почему? «Она поняла, что стареет. Теперь у нее нет шансов найти мужа».

3. С – эмоции, связанные с этим переживанием. Пример: «Вероника заплакала. Она почувствовала страх и отчаяние».

⁶ James W. Pennebaker, Joshua M. Smyth. *Opening Up by Writing It Down, Third Edition: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain* (NY: The Guilford Press, 2016).

⁷ См., например, справочник терапевтических техник: МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии. – СПб.: Речь, 2001.

Важно: писать следует в действительном залоге («Вероника расстроилась»), избегать страдательного («Вероника была расстроена»). Это возвращает автору активную роль в рассказе, который является отражением жизни.

Эта техника дает возможность посмотреть на ситуацию со стороны, осознать чувства, отследить зависимость сильных переживаний от внутренних убеждений и при желании пересмотреть их.

Письмо-история: найти выход

Иногда описать свои чувства или даже проанализировать их природу недостаточно. Ситуация кажется безвыходной, человек ощущает себя в тупике. Чем более экспрессивно он рассуждает о своих эмоциях, тем сильнее в них вязнет. Где же выход?

Выйти из замкнутого круга помогает последовательное изложение событий в виде истории с завязкой, кульминацией и развязкой. Чтобы превратить переживания в историю, нужно на самом деле не так уж и много – уловить ключевой сюжетный конфликт (внешний или внутренний), который породил сильные чувства. Это может быть реальное столкновение с другим человеком, запрет, ущемление прав, лишение чего-либо, изменение обстоятельств, расставание и т. д. Когда конфликт сформулирован, остается последовательно изложить события, которые происходили с вами в связи с ним. Что предшествовало конфликту? Что произошло во время него? Чем завершилась эта история?

Трехчастная драматургическая композиция, завязка (зарождение конфликта) – кульминация (непосредственно конфликт) – развязка (разрешение конфликта), придумана еще Аристотелем. Это самая древняя и надежная схема любого повествования. Придерживайтесь ее, и вы не запутаетесь.

Например, если речь идет о переживаниях, связанных с внезапным увольнением, то три части повествования будут выглядеть так:

1. **Завязка.** В первой части следует рассказать о том, как вы попали на эту работу, о самых ярких эпизодах, связанных с ней, – веселых, грустных, приятных, раздражающих. Также здесь следует описать события, которые непосредственно предшествовали увольнению.

2. **Кульминация.** Здесь подробно опишите само увольнение. Как вы узнали о нем? Что почувствовали? Что делали в этот день? Как сообщили родным и знакомым?

3. **Развязка.** Рассказ о том, что произошло позже. Что происходит в вашей профессиональной жизни теперь? Удалось ли найти новую работу? Возможно, вы сменили деятельность? Или, наоборот, взяли перерыв и спите до полудня и еще немножечко после? Опишите то, что реально происходит, не подменяя фактов вашими планами, страхами и обидами. О планах, страхах и обидах, если они есть, тоже обязательно напишите.

Важно: подумайте, как вам комфортнее и интереснее писать свою историю: от первого лица или от имени персонажа. Если в сюжете есть и другие важные персонажи, обязательно включайте их в ткань повествования. Упоминайте о них, рассказывайте подробности! Можно дополнить историю от имени любого из второстепенных персонажей. Это поможет дистанцироваться от своих переживаний и посмотреть на ситуацию другими глазами. Делайте все, что вам захочется, соблюдая лишь одно простое правило – держите трехчастную структуру: завязка, кульминация и развязка. Художественная ценность текста здесь не важна – пишите для себя и о себе в комфортном для вас стиле.

Такое изложение событий позволит не просто заново пережить чувства или проанализировать их источник. С помощью техники можно наконец перестать заикливаться на одних и

тех же негативных эмоциях и начать двигаться дальше, к новым событиям и историям своей жизни.

Границы практики

Наблюдайте за собой. Если спустя сутки после письменной практики ощущение подавленности не уменьшается, а нарастает, это признак того, что проблема более глубокая, чем вы думали. Лучше обратиться за помощью к психотерапевту.

Дневниковые практики, ведение блога и даже коммерческие анонсы в социальных сетях – словом, любые сколько-нибудь личные тексты работают по этому же принципу: наша психика не видит разницы. Однако для собственной безопасности стоит понимать разницу между терапией и социальной жизнью. После публикации текст превращается из монолога в обращение. Это означает, что работа над его содержанием – больше не ваше индивидуальное дело. Вы пригласили в это поле читателя. С этой секунды начинают действовать социальные законы групповой динамики, подразумевающие не только объединение и сплоченность, но и борьбу за лидерство, конкуренцию и иерархическое распределение ролей. А это уже совсем другая история.

Глава 3

Эффект диалога

Текст, написанный «в стол», представляет собой монолог автора, его общение с самим собой. Это терапевтично, помогает «выгрузить» эмоции, посмотреть на ситуацию со стороны, стабилизировать эмоциональное состояние. Однако когда стабильность достигнута, такая рефлексия напоминает варку в собственном соку. Каждому тексту нужен контекст, а каждый автор нуждается в читателе. Ведь жизненный цикл текста полностью зависит от последнего.

Текст в руках читателя

Публикация позволяет перевести текст в режим диалога и получить обратную связь. «Текст живет, только соприкасаясь с другим текстом. Только в точке этого контакта текстов вспыхивает свет, освещающий и назад и вперед, приобщающий данный текст к диалогу», – писал русский философ и филолог Михаил Бахтин, объясняя, что монолог, не имеющий адресата, не имеет и смысла⁸.

Главное, что меняется в момент публикации, – текст обретает адресата. Просьба, претензия, приказ, жалоба, критика или иное содержащееся в нем послание теперь обращено не только к самому автору и его внутренним персонажам, но и к читателю. Этот эффект обращения, «выгрузки» мыслей и эмоций порой настолько силен, что авторы и читатели зачастую начинают путать текст с настоящим живым общением. Кажется, что вот он, автор, сидит у тебя на кухне, делится своими мыслями, рассказывает лично тебе добрую сказку, страшную историю или читает лекцию.

Стивен Кинг говорил: «Писательство – это телепатия!» Читая книгу, мы улавливаем мысли и образы, которые адресовал нам человек, живущий за тысячи километров. «Мы даже не в одном году, не то что не в одной комнате... да только мы вместе. Мы общаемся. Общение умов»⁹.

Этот эффект настолько силен, что начинает казаться, что мы хорошо знакомы с автором. Это заблуждение. В большинстве случаев к моменту встречи с читателем печатный текст утрачивает остроту и актуальность для автора. Каждый читатель наделяет его новым смыслом, привносит собственный контекст.

После публикации текст становится достоянием читателя. Взаимодействуя с ним (а не с автором!), читатель встречается на страницах книги с самим собой.

Чтение как диалог

То, что чтение является терапевтическим процессом, давно и убедительно доказано. Библиотерапия (то есть исцеление книгой) – один из разделов арт-терапии, она успешно применяется для коррекции эмоционального состояния и в качестве поддержки в кризисные периоды.

Метод основан на проективном механизме узнавания.

ПРОЕКЦИЯ (лат. *projectio* – бросаю вперед) – психологический процесс, в результате которого человек воспринимает собственное внутреннее

⁸ Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. – М.: Искусство, 1986.

⁹ Кинг С. Как писать книги. – М.: АСТ, 2016.

содержание как приходящее извне. При этом он наделяет окружающие объекты – как людей, так и предметы, силы природы и т. п. – качествами и характеристиками, взятыми из собственного опыта.

Когда мы читаем, то сравниваем себя с героями, ставим себя на их место или, наоборот, осуждаем их или хотим помочь им. Словом, вступаем в диалог с автором, главными героями книги или их антагонистами:

«Да как автор вообще мог такое написать! Это же просто “фу!”»
«Плакала и смеялась вместе с автором!»
«Почему все восхищаются этим Холденом Колфилдом?! Это же просто инфантильный мальчик! Что в нем такого?»
«Автор, вы гений! Вы умеете видеть и чувствовать красоту!»
«А по-моему, ваша Скарлетт просто стерва!»

Пока герой действует в соответствии с сюжетом, читатель эмоционально включается в процесс, узнает в герое себя и обретает понимание собственной ситуации. Или не обретает, а начинает испытывать смутное или явное раздражение. Помните, как вас раздражал, буквально выводил из себя какой-то литературный герой? Это передавала привет ваша собственная «тень» (согласно Карлу Юнгу, «тень» – это архетип, представляющий собой относительно автономную часть личности, складывающуюся из психических установок, которые не приняты личностью из-за несовместимости с сознательным представлением о себе).

Невыносимое поведение Скарлетт, наивность Холдена Колфилда, фатальная любовь Анны Карениной, непроходимая глупость Гарри Поттера, наглость Карлсона, который живет на крыше. Если вдуматься – какое нам до них дело? Мы с ними незнакомы – и нет ни малейшей надежды, что когда-нибудь познакомимся. Срабатывает механизм проекции: мы узнали вовсе не этих героев и даже не автора. Мы узнали себя.

Действуя как защитный механизм, проекция помогает нам выносить за собственные рамки неудобные (социально осуждаемые) «теневые» качества (например, пассивность, жадность, болтливость, склонность к сплетням, агрессии и т. п.), приписывая их другим людям (или персонажам). И вот неприятие собственных «неудобных» черт находит выход в виде сильных эмоций по отношению к вымышленным персонажам.

По этому принципу читатели влюбляются в героев пьес и романов, а иногда и в авторов книг. Это еще один «привет» от неосознанных и непризнанных частей вашей личности – приятных, привлекательных, ярких, но почему-то запретных.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) 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.