

# Содержание

|   |     |
|---|-----|
| Введение .....  | 9   |
| Глава 1. Герой .....  | 21  |
| <i>Найдите свои сильные и уязвимые места —<br/>и начинайте работать</i>             |     |
| Глава 2. Предвестник .....  | 45  |
| <i>Следуйте за вдохновением,<br/>меняйтесь и будьте инициаторами перемен</i>        |     |
| Глава 3. Помощники .....  | 69  |
| <i>Создайте себе систему поддержки</i>  |     |
| Глава 4. Наставник .....  | 87  |
| <i>Обучайтесь у всех учителей<br/>и прислушивайтесь к своей внутренней мудрости</i> |     |
| Глава 5. Стражи порога .....  | 111 |
| <i>Победите отвлекающие факторы</i>   |     |
| Глава 6. Оборотень .....  | 139 |
| <i>Измените точку зрения</i>  |     |
| Глава 7. Плут .....   | 159 |
| <i>Играйте, нарушайте собственные<br/>правила и не забывайте веселиться</i>         |     |
| Глава 8. Богиня .....   | 173 |
| <i>Выявите свои природные циклы<br/>и используйте их с максимальной выгодой</i>     |     |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Глава 9. Тень</b> .....  | 195 |
| <i>Боритесь с разрушительными импульсами<br/>и находите скрытые возможности</i>   |     |
| <b>Глава 10. Супергерой</b> .....   | 223 |
| <i>Закончите начатое и примените<br/>полученные знания к процессу исправлений</i> |     |
| <b>Глава 11. Конь</b> .....   | 243 |
| <i>Поделитесь своей работой — и собой — с миром</i>                               |     |
| <b>Глава 12. Наставник-Герой</b> .....  | 273 |
| <i>Станьте Наставником<br/>в следующем «Путешествии Героя»</i>                    |     |
| <b>Благодарности</b> .....  | 287 |

# Введение

У нас даже нет необходимости пускаться в это рискованное путешествие в одиночку; ибо перед нами прошли герои всех времен; лабиринт тщательно изучен; нам лишь следует придерживаться путеводной нити, отмечающей тропу героя. И там, где мы боялись обнаружить нечто отвратительное, мы найдем бога; там, где мы рассчитывали вырваться наружу, мы попадем в самое сердце собственного существования; там, где думали остаться в одиночестве, мы встретимся лицом к лицу со всем миром.

*Джозеф Кэмпбелл. Тысячеликий герой*

Во вторник утром получаю сообщение от одного из авторов. «Мне кажется, что я не в лучшей форме, — пишет она, — а я должна. По тысяче причин. Вы понимаете, о чем я говорю?»

О, да, прекрасно понимаю. Накануне я как раз продиралась через ее ужасный черновик и отчаянно искала в нем удачные места. Работая редактором и лайф-коучем<sup>1</sup> для писателей, я привыкла поддерживать их, задавать им вопросы и помогать выбираться из сложных ситуаций. Однако при

---

<sup>1</sup> Лайф-коуч — тренер-наставник по индивидуальному личностному росту, который помогает выявить истинные желания и достичь их. В основе коучинга — построение партнерских отношений тренера с клиентом. — *Прим. ред.*

этом сама находиться в сложных ситуациях так и не выкла.

Пока я подбираю слова, чтобы ответить на это письмо, раздается звонок от Линдси — одного из авторов, чью книгу я редактирую. Она хочет обсудить загвоздку с сюжетом своего романа, но вскоре мне становится ясно, что проблема не только в сюжете. Линдси совершенно потеряла веру в себя.

«Я знаю, раньше у меня получалось, — говорит она, — но на этот раз сомневаюсь, что смогу закончить».

Это ее третий роман, который готовится к изданию, и пятый или шестой из написанных в целом. У меня сердце разрывается, когда я вижу, как мучается Линдси. Однако меня не может не радовать тот факт, что ей всегда удавалось справляться со взлетами и падениями этого сложного процесса — и каждый раз гордиться своей книгой.

«А помнишь, как ты говорила мне то же самое в прошлый раз? — спрашиваю я. — И в позапрошлый? Что помогло тебе справиться с трудностями тогда?»

К тому времени, как мы вешаем трубки, ее голос звучит спокойнее, Линдси обещает пойти прогуляться и проветриться. Кроме того, ей в ходе разговора удалось придумать варианты развития сюжета.

После того как закончен мой рабочий день в издательстве Penguin, я встречаюсь с клиентами как лайф-коуч. У Розалиты проблемы с дисциплиной; она обратилась ко мне за помощью, после того как несколько лет провозилась с мемуарами, практически не продвинувшись в работе. «Вечером я всегда говорю: “Завтра буду писать четыре часа”, — рассказывает она. — Но утром встаю, включаю телефон, а там сообщение от подруги, я отвечаю ей... в ожидании ответа, просматриваю почту и Facebook... не успела оглянуться, как утро прошло».

«Другие писатели тоже проходят через это?» — спрашивает Розалита. Мне хочется ответить, что я и сама через это прохожу. Но ограничиваюсь лаконичным «конечно».

## Творческий лабиринт

Что для вас самое сложное в процессе написания книги? Трудно работать, когда вы «не в настроении»? Зависаете на середине проекта, как Линдси, паникуете, наткнувшись на стену? Вам, как Розалите, сложно заставить себя сесть за стол и не отвлекаться?

Однако вы не обязательно должны быть похожи на этих писателей. Может быть, вам трудно найти идею, начать книгу — или понять, когда надо остановиться? Возможно, сталкиваясь с необходимостью принять решение, вы мучительно пытаетесь выбрать, по какому пути пойти? Или же стесняетесь обратиться к другим за помощью и поддержкой в процессе работы? Совсем растерялись, пытаетесь взглянуть на плоды своего труда объективно или под другим углом? А может, работаете так усердно, что перестали получать удовольствие от работы и она начала казаться вам нудной? Или же самое трудное для вас — умение применить знания на практике?

Больше десятка лет я работаю с писателями в качестве редактора, учителя и коуча. Я помогаю им создавать художественную и нехудожественную литературу для взрослых и юных читателей. Многие из моих подопечных работают над романами, но встречаются и поэтические сборники, иллюстрированные издания, пьесы, статьи, мемуары, блоги, сценарии кинофильмов и даже кукольных представлений. Помимо писателей, ко мне обращаются актеры, танцоры и хореографы, желающие найти золотую середину между жизнью и искусством.

Я не понаслышке знаю, как тяжело ее найти. Много лет я писала художественную прозу и пьесы, первую из которых поставил внебродвейский театр<sup>2</sup>, когда мне было двадцать лет. Я получала награды, обо мне писали статьи. Затем я сорвалась, на несколько лет «бросила» творчество, после чего написала пару вещей «в стол». Кризис уверенности в себе, ступор над пустой страницей, беготня по издательствам, чтобы опубликовать книгу, — все это я видела, пережила и теперь помогаю другим писателям преодолевать подобные обстоятельства.

Не важно, кто вы и как долго занимаетесь искусством, — процесс творчества в любой момент может превратиться в коварный лабиринт. Каждый раз, когда вы беретесь за новую работу, трудно предвидеть, какие перипетии ожидают вас и как вы изменитесь к тому времени, когда закончите ее. Чаще всего, когда мы обнаруживаем на своем пути неожиданную преграду, нам остается только вздохнуть и воскликнуть: «Справлюсь ли я на этот раз?»

Справитесь. И я покажу вам как.

## Сосредоточиться на процессе

Одна из моих знакомых писательниц рассказывала, как была на встрече с Джоан Роулинг, где автор «Гарри Поттера» со сцены отвечала на вопросы зрителей. Когда я спросила, задала ли она свой вопрос, моя собеседница отрицательно покачала головой: «У меня к ней только один вопрос, — сказала она, — “Как вам это удалось?” — и Роулинг не смогла бы ответить на него».

---

<sup>2</sup> Внебродвейские театры (от англ. Off-Broadway) — небольшие профессиональные сценические площадки Нью-Йорка вместимостью от 100 до 499 человек. Имеют собственную лигу и тип контракта. — *Прим. ред.*

Когда мы спрашиваем писателей, которыми восхищаемся, об их режиме работы, процессе рождения текста, любимых хлопьях для завтрака или даже о том, в какое время они их едят, на самом деле мы хотим знать только одно: «Как мне сделать то, что делаете вы, так же, как вы?»

Но важнее задать другой вопрос: «Как мне сделать то, что делаю я, максимально хорошо?»

Большинство книг, посвященных писательскому делу, либо обещают, что ваша рукопись будет готова к конкретному сроку, либо наставляют вас, тема за темой, в этом ремесле. Существует множество прекрасных книг такого типа; свои любимые я буду цитировать и перечислю в списке литературы.

Но зачастую подобные книги и программы уделяют так много внимания писательскому мастерству, что упускают из виду один из наиболее сложных аспектов работы писателя: как заставить себя регулярно переносить мысли на бумагу? Мы спрашиваем любимых писателей, как им это удалось, потому что уже перепробовали множество способов, которые нам не подошли. Вместе с тем все понимают, что единственного правильного ответа на этот вопрос не существует.

Как писатель я всегда мечтала о появлении такой книги, которая помогла бы мне составить здоровый, регулярный график работы, учитывающий мои индивидуальные особенности. Я готова была неукоснительно придерживаться его независимо от проекта, над которым работаю. Но такой волшебной книги я, увы, не нашла. Это действительно довольно заковыристая задача, ведь творчество — очень индивидуальный вопрос. Тем не менее осознать его — наиболее эффективный способ добиться своих целей. «Исследования показывают, что люди, сосредоточенные на *процессе* достижения желаемого результата, чаще достигают его по сравнению с теми, кто просто думает о результа-

те», — утверждает психолог Тимоти Уилсон. В течение многих лет работы с творческими людьми меня не покидало желание объединить знания, собранные по крупицам этими блестящими, увлеченными, смелыми людьми за время их творческой жизни. В данной книге вы найдете истории, которыми поделились со мной некоторые из писателей — от авторов бестселлеров и обладателей престижных наград до сценаристов всеми любимых сериалов и артистов разговорного жанра. Кроме того, я поделюсь с вами историями тех клиентов, с которыми работаю в качестве коуча. Все они — писатели с разным уровнем опыта и успеха — с готовностью рассказали, как управляют процессом своей работы. Уважая их чувства, я изменила и завуалировала некоторые подробности, по которым можно было бы узнать этих людей.

Теперь у меня вопрос к вам: а на какой стадии написания книги сейчас находитесь *вы*?

На старте нового проекта? И потому надеетесь пользоваться этой книгой в течение всего процесса с самого начала? Вы столкнулись со сложностями на середине пути и хотите, чтобы книга вывела вас из чащи? Или у вас творческое затишье и вы ищете источник вдохновения, чтобы начать что-то новое?

Как бы то ни было, в своей книге я хочу поделиться с вами действенным инструментом, помогавшим писателям, с которыми я работала, выбраться из своего личного лабиринта.

## Путешествие Героя

Летом 2010 года я сидела в кофейне со своей подругой Андреа, делая то, что обычно делаю в кофейнях: пыталась писать. Я пообещала опубликовать в блоге онлайн-конференции для писателей что-нибудь вдохновляющее и мотивирующее.



вирующее — и дотянула до последнего. Естественно, несмотря на это, я больше болтала с подругой, чем писала.

Андреа — увлеченный преподаватель — рассказывала мне о своем новом курсе «Путешествие Героя». Я уже была знакома с концепцией — многие истории развиваются по конкретному, довольно универсальному сценарию, когда персонаж преодолевает ряд препятствий, прежде чем столкнется с большим злом, одержит победу и перейдет к следующему приключению. Однако во время разговора меня поразила мысль, что писатель, работающий над произведением, очень напоминает путешествующего героя. И тот и другой сталкиваются с различными препятствиями; оба в пути извлекают уроки, которыми начинают пользоваться; оба приобретают в конце что-то ценное.

Андреа рассказала мне о «Путешествии Героя» достаточно, чтобы я смогла написать пятьсот слов для блога, но мне хотелось узнать больше. Поэтому я прочитала фундаментальное исследование по данной теме — книгу специалиста в области сравнительной мифологии Джозефа Кэмпбелла «Тысячеликий герой»<sup>3</sup>. В этой книге, вышедшей в 1949 году, рассматривается история возникновения структуры повествования в сказках народов мира на протяжении тысячелетий, от первых записанных легенд до новейших фильмов (по состоянию на 1949 год). Подобные истории населены определенными типами персонажей или «архетипами». Среди них обязательно встречаются Наставник (мудрый пожилой человек, дающий советы Герою), Плут (коварный и хитрый персонаж) и Тень (некто, олицетворяющий зло, действующий в противовес желаниям Героя). Кэмпбелл черпал вдохновение в работах психолога Карла Юнга, которому принадлежит термин «архетип» в значении модели поведения, личности или идеи — своеобразной линзы, через

---

<sup>3</sup> Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой. — СПб.: Питер, 2016.

которую мы можем фильтровать свой опыт и объяснять его самим себе.

Книги вроде «Путешествие писателя»<sup>4</sup>, в которой объясняется, как применять идеи Кэмпбелла на практике, и «Путь героини»<sup>5</sup>, где на структуру мифов смотрят с женской точки зрения, успешно продолжают данную тему.

Многие психологи и преподаватели литературного творчества используют «Путешествие Героя» в качестве инструмента в психотерапевтической работе и писательском мастерстве. Поэтому я решила включить данную программу в свою работу с клиентами по лайф-коучингу. У меня было предчувствие, что этот инструмент найдет отклик у писателей, с которыми я работаю.

И я оказалась права. Проникая в глубины собственной психики с помощью визуализации и инструментов, которые описаны в этой книге, писатели с восторгом использовали возможность взглянуть на себя как на одного из Героев и почерпнуть вдохновение в источниках древней мудрости. Это облегчало поиск цели и создание структуры произведения, а также помогало воспринимать сложные периоды в творчестве и жизни как временные этапы длинного и плодотворного пути. «Путешествие Героя» стало инструментом, благодаря которому они получили возможность создать свои лучшие произведения, найти методы структурирования собственного времени, позволяющие писать регулярно, и стать более счастливыми, реализованными людьми.

В этой книге мы рассмотрим восемь архетипов Кэмпбелла — Герой, Предвестник, Помощник, Наставник, Страж порога, Оборотень, Плут и Тень, — а также еще несколько, добавленных или видоизмененных мною: Богиня, Супер-

---

<sup>4</sup> Воглер К. Путешествие писателя. — М.: Альпина нон-фикшн, 2017.

<sup>5</sup> Мердок М. Путь героини (Maureen Murdock, The Heroine's Journey).

герой, Конь и Наставник-Герой. В каждой главе мы изучим один архетип и посмотрим, как его можно использовать в качестве метафоры для одного из процессов написания книги или какой-либо жизненной ситуации. Например, Предвестник, персонаж, который появляется в начале истории и призывает Героя отправиться навстречу приключениям, в сознании писателя может ассоциироваться с вдохновением, рождением новой идеи или проекта. Каждый из этих двенадцати персонажей раскрывает какой-либо из аспектов процесса, на котором может застопориться работа писателя.

## Как пользоваться книгой

Возможно, вы взяли в руки эту книгу, потому что вынашиваете конкретный проект, к которому хотите применить идеи «Путешествия Героя», или же решили прочесть ее для общего развития. Вы можете воспользоваться ею как в начале любого нового проекта, так и в поисках живительного импульса, если вдохновение покинуло вас на середине пути. Вы можете прочитать ее сразу и целиком или обращаться к ней время от времени.

Прежде чем начать, советую запастись новым ежедневником или чистым альбомом. В каждой главе я предложу вам выполнить множество упражнений, которые лучше писать от руки на чистой, нелинованной бумаге. Если вы привыкли работать за компьютером, выполняйте упражнения на компьютере. Но я советую классический лист бумаги и ручку, потому что это более органичный способ работы, который не дает отвлекаться на всякие компьютерные соблазны вроде электронной почты и интернета. Тем не менее выбор остается за вами.

Написание книги, как правило, процесс уединенный, отшельнический, но это совершенно необязательно: часто

общение идет автору на пользу. Программой, изложенной в этой книге, можно пользоваться и в одиночку, но я призываю вас поделиться ею с окружающим миром. Читайте книгу с вашими критиками, друзьями, знакомыми писателями и даже незнакомыми людьми, которым интересна данная тема. Не менее полезно будет договориться с кем-нибудь из писателей или коллег, чтобы пройти этапы «Путешествия Героя» вместе.

Не удивляйтесь, если вам захочется вернуться к отдельным главам, образам или упражнениям. Структура «Путешествия Героя» имеет начало, середину и конец, однако путешествие самого писателя никогда не заканчивается и не всегда линейно. Возможно, в вашем личном путешествии этапы будут иметь совсем иную последовательность. Вы вправе выбирать: проходить макроверсию программы на протяжении всей своей писательской карьеры или же отработать микроверсию за один рабочий день.

Естественно, некоторые идеи могут не найти у вас отклика, или же вы прочувствуете их, только перевернув, вывернув наизнанку или переосмыслив. Данная книга не является готовым планом или формулой; она лишь дает импульс творческому процессу. Единственный способ выяснить, что подходит именно вам, — попробовать. Поэтому я призываю вас научиться создавать собственные вариации и интерпретации архетипов и упражнений.

## Клубок ниток

Кэмпбелл писал о путешествии так: «Мы нуждаемся в такой малости! Но без нее вход в лабиринт не оставляет надежды на спасение». Как и те писатели, с которыми я работала и которых знала, — как и Герой — вы уже обладаете талантом, способностями и энергией, чтобы писать. Где-то глу-

боко внутри вы *знаете* — пора что-то изменить: структуру произведения, подход к работе или жизнь. Вы услышали голос, советующий попробовать нечто новое, и послушались — взяли в руки эту книгу.

В своей более поздней работе, «Сила мифа», Кэмпбелл рассказывает о том, как Ариадна дала герою Тесею, отправлявшемуся в лабиринт, чтобы убить Минотавра, клубок ниток. Лабиринт был запутанным, чудовище — ужасным, и никто еще не выходил оттуда живым, но Тесей вышел. «Все, что у него было, это нить, — говорит Кэмпбелл. — И это все, что вам нужно».

Герой — это вы. У вас в руках путеводная нить. Остальное зависит от вас.



## ГЛАВА 1

# Герой

Найдите свои сильные  
и уязвимые места —  
и начинайте работать

Вы уже **Герой**, признаете вы это или нет.

Многие писатели, с которыми я работала, знакомясь с концепцией «Путешествия Героя» в качестве метафоры процесса написания произведения, начинали отчаянно упираться. «Я не могу назвать себя героем, — говорила одна из моих клиенток в начале нашего коучингового сотрудничества. — Я еще ничего не сделала!»

Но быть Героем — не значит спасти котенка с дерева или совершить подвиг эпического масштаба. К тому времени, как вы дочитаете до конца эту главу, вы тоже совершите героический поступок. На самом деле готова поспорить, вы уже совершили его, не отдавая себе в этом отчета.

Когда я познакомилась на писательской конференции с Люси, она находилась на переломном этапе своей жизни. За ланчем в битком набитом зале гостиницы Люси рассказала мне свою историю: она двадцать лет карабкалась к вершине научных кругов и стала выдающимся специалистом, профессором информатики, проложив тем самым путь

другим женщинам в сферу деятельности, где доминируют мужчины. Но работа, которая никогда не была ее страстью, все больше превращалась в политику. В какой-то момент Люси почувствовала, что больше всего хочет, чтобы ее подрастающая дочь видела мать, которая воплощает в жизнь свои мечты, а не жалуется каждый вечер на опостылевшую работу.

Когда мы познакомились, Люси готовилась к получению степени магистра в области литературного творчества по программе заочного обучения. Преподаватели подбадривали ее, однокурсники знакомили с потенциальными возможностями зарабатывать деньги писательским трудом или подрабатывать редактированием. Кроме того, после обучения можно было составлять рекламные материалы и преподавать. Все было совершенно реально и очевидно, масса возможностей лежала у ее ног. Люси спокойно могла бросить старую работу. Но она призналась, что не готова.

«Кто я, если не моя работа? — спрашивала она, пока мы доедали печенье. — После всех этих лет и всей этой работы как я могу вдруг щелкнуть выключателем и превратиться в “писателя”?»

«По-моему, вы уже “писатель”, — ответила я, — готовы вы осознать это или нет».

Шесть месяцев спустя я получила от Люси письмо через свой сайт, посвященный коучингу. Она разыскала меня, чтобы узнать, смогу ли я поработать с ней. Я была рада услышать следующую главу ее истории.

Люси получила степень, сказала «да» появившимся возможностям и теперь сворачивала проекты на старой работе. В своем письме она говорила, что встревожена, но во время нашего первого телефонного разговора ее переполняло радостное волнение. В новой работе ей пришлось использовать те навыки, которые, как она знала, у нее были, но их



ни разу не удавалось применять раньше. И самое важное: Люси радовалась, что пишет.

«Я по-прежнему точно не знаю, кто я такая, — бодро сообщила она, — но собираюсь выяснить».

Следуя сложным, тернистым, бесконечным путем, чтобы стать тем, кем она могла бы гордиться, Люси открывала для себя, что значит быть Героем.

Кто я такой? Каково мое место в мире? Что я должен сделать на земле? Как мне найти место, людей и занятие, которые принесут мне удовлетворение?

---

*Герой в первую  
и главную очередь —  
человек, ищущий  
свою идентичность  
и целостность.*

---

Занимаясь поиском ответов на эти вопросы, стремясь измениться и сомневаясь, вы уже становитесь Героем. Каждый писатель всю свою жизнь пребывает в поисках. Испытывая страсть к литературному творчеству, которая заставляет вас писать, вы постоянно находитесь в состоянии тщательного изучения. Каждый проект обещает новое приключение и новые возможности раздвинуть границы, найти скрытые внутри вас богатства. **Герой — это человек с потенциалом для развития.**

Еще одно возражение, которое мне доводилось слышать от писателей, не желающих называть себя Героями: «Это звучит слишком напыщенно».

Я не призываю вас раздувать собственное эго. Признавая себя Героем, вы в действительности признаете, что вам предстоит еще многому научиться, что у вас есть потенциал для роста, чтобы стать более продвинутой версией самого себя. Вы находитесь в начале пути, на котором столкнетесь с собственными слабостями и недостатками, преодолеете пределы возможного и увидите, каких навыков не хватает в вашем арсенале. Быть Героем означает, преодолевая в этих ситуациях страх, использовать все возможности, чтобы усилить слабые стороны, преодолеть границы и приобрести навыки.

Когда вы отправляетесь на поиски идентичности, целостности и развития, вам придется измениться, как это сделала Люси. **Герой — это человек, который говорит «да» приключениям.**

Мифическая структура «Путешествия Героя» заставляет человека уйти из дома, толкая в неизведанный мир, наполненный то ужасом, то удивлением. Кульминацией путешествия станет потрясающий уникальный опыт, который навсегда изменит Героя, и он вернется домой более мудрым, более сильным, способным помочь следующему Герою в его собственном путешествии с целью познать себя. Мы видим отражение «Путешествия Героя» в своей жизни каждый раз, когда ищем его или сталкиваемся с новым опытом. И как люди пишущие видим его каждый раз, начиная работу над новым произведением.

---

*Герой — это человек,  
который говорит «да»  
приключениям.*

---

Вы человек, который говорит «да» приключениям? Если вы взяли в руки эту книгу, значит, уже отправились в приключение.

Герой — это человек, связанный со своим врожденным даром.

Пора начать писать. Откройте тетрадь или альбом на первой странице.

На одной стороне страницы напишите имена трех человек, живых или уже ушедших из жизни, настоящих или вымышленных, на которых вы больше всего хотите быть похожими.

На другой стороне напишите три качества, которыми вы больше всего восхищаетесь в каждом из этих людей.

Теперь сложите страницу пополам так, чтобы вам были видны только качества, но не имена.

Сколькими из этих качеств вы уже обладаете?

Мой наставник использовал это упражнение много лет назад, чтобы продемонстрировать мне, насколько легче

признавать восхищающие нас качества в других, чем в самих себе. Но очень часто наши герои, люди, на которых мы хотим быть похожи, оказываются просто версиями нас самих. Только они продвинулись в жизни дальше, чем мы, или использовали присущие нам качества, чтобы пойти по другому пути. Имея стремление проложить собственный путь, мы должны понять, в чем наш дар, каковы сильные стороны и возможности стимулировать их.

У вас есть такие же врожденные качества, как и у тех, кем вы восхищаетесь. И, возможно, они уже вдохновляют окружающих. Вам выбирать, что с ними делать.

Вы Герой.

Герои демонстрируют три ключевых типа поведения, которые, как я подозреваю, демонстрируете и вы.

## 1. ЗАЩИЩАТЬ

Греческий корень слова «герой» означает «защищать и служить». В мифах герои часто отправляются в путь, чтобы защитить что-то ценное для них: человека, место, образ жизни.

В этой книге мы рассмотрим, как защитить нечто очень ценное для вас, а именно ваше творчество. Мы будем холить и лелеять вашу работу с этапа ее зарождения и до того момента, когда вы будете готовы предъявить миру доведенный до совершенства проект. Защищать свое творчество — значит создавать индивидуальный стиль работы, уверенный, но гибкий, поэтому развитие рабочего процесса будет лежать в основе всего, чем мы будем заниматься.

Мы будем брать с Героев пример в том, что значит быть в процессе. Знакомясь со своими любимыми Героями, мы видим, что они находятся в начале сурового испытания, равно как и писатели, начинающие новые проекты. Они

демонстрируют нам, как преодолеть ряд испытаний, выйдя из них более мудрыми и сильными.

Мы рассмотрим, как защитить ваше священное рабочее время, как заручиться поддержкой других людей и как оградить свою психику от подстерегающих вас ловушек.

Отправляясь в это путешествие, задумайтесь, что еще в вашей жизни нуждается в защите. Какие грани вашего «Я» уязвимы, чувствительны или находятся в зоне риска? Есть ли какая-то сфера, где вы ощущаете себя беспомощными или разочарованными, мечтая, чтобы пришел Герой и спас вас?

К концу этого путешествия вы будете готовы стать для себя самого Героем, сильным защитником.

## **2. СЛУЖИТЬ**

Важным элементом «Путешествия Героя» является служба. Герой действует не в личных интересах, а из побуждений, стоящих выше его собственного «Я». Цель может быть или такой грандиозной, как спасение мира, или такой скромной, как помощь одному человеку, но Герой всегда действует во благо.

Литературное творчество может казаться эгоистичным. Ради него мы отдаляемся от других людей. Работаем над проектами, выражающими наши личные взгляды, которые, как мы осмеливаемся верить, заинтересуют других. Мы находим время, чтобы писать, за счет времени, которое могли посвятить служению другим: общению с близкими, заботе о детях, работе волонтерами, участию в жизни своей общины, поддержке дома в чистоте и порядке. Мы воздерживаемся от общения, игнорируем телефон, электронную почту и социальные сети (или по крайней мере стараемся) и даже порой начинаем терять внутреннюю связь с близкими людьми. Говоря об отчуждении, хочу привести слова писа-

теля Рика Муди: «Мои одноклассники и однокурсники постепенно становились степенными людьми среднего возраста, а я по-прежнему ел лапшу быстрого приготовления и неделями прятался от мира. В таком режиме хорошо писать романы, но, вероятно, это задерживало мое эмоциональное взросление».

Быть Героем в вашем писательском путешествии означает уравнивать сосредоточенность на себе, необходимую писателю, с чувством более широкой цели. Вы пишете не в вакууме, не ради забавы и не ради внимания других людей. Вы пишете, поскольку вам есть что сказать и вы чувствуете необходимость говорить это.

Что в вашей истории или идее требует быть сказанным — и конкретно вами? Что вы хотите привнести в мир с помощью своего произведения? Эзра Паунд называл творческих людей «антеннами человечества»; а что вы улавливаете своей антенной и переводите в послание, которое люди должны услышать? Кем вы хотите быть услышанными? Стремитесь ли к тому, чтобы показать, что те, кому адресованы ваши слова, — не единственные, кто чувствует так же, как вы, что они не одиноки в этом мире?

Какой великой цели вы служите как писатель? Если у вас еще нет готового ответа, возможно, он появится к концу этой главы.

### **3. ЖЕРТВОВАТЬ**

Чтобы достичь своих целей, герои мифов должны чем-то жертвовать. Они бросают домашний комфорт и отправляются в путь. Часто им приходится отказываться от большего — расставаться с любимым человеком или вещью, — чтобы достичь того, к чему они стремятся.

Уверена, что вам уже приходилось чем-то жертвовать ради того, чтобы писать. Вы постепенно начали красть

время — минуты или часы — у всего остального, чем нужно или хочется заниматься, жертвуя его на литературное творчество. Вы утрачиваете связь с обществом, стремитесь остаться наедине с работой, а порой даже теряете людей, которые не понимают такой сильной потребности следовать своей страсти. Иногда вы жертвуете собственным душевным здоровьем или его видимостью; ловите себя на том, что, находясь в магазине, вслух разговариваете с одним из своих персонажей или в разгар вечеринки с извинениями уединяетесь, чтобы поскорее записать пришедшую в голову идею.

Если же вы обратились к этой книге, потому что никак не можете вписать творчество в свою повседневную жизнь, скорее всего, вам нужно пожертвовать чем-то еще. В следующих главах мы обсудим, какие элементы собственной жизни реально отодвинуть в сторону, чтобы освободить больше пространства для литературного творчества, и как сделать его более приоритетным. Но в обмен на эти жертвы вы получите бесценный дар.

Один знакомый комик рассказывал мне о своей приятельнице, перспективной комедийной актрисе, выступавшей в знаменитом клубе Comedy Cellar в тот момент, когда туда зашел Крис Рок. После выступления ей удалось немного поболтать и пропустить по стаканчику с легендарным артистом. В этом разговоре ее особенно поразила одна фраза, сказанная Крисом Рок: «Я никогда не падал в такую яму, из которой, написав что-нибудь, не мог бы выбраться».

Какой бы сложной и нервной ни была работа писателя, она же является его спасением. Вы можете заниматься ею где угодно, при любых обстоятельствах и с любой целью. Музыканту нужен инструмент, актеру — сценарий, художнику — краски, кисти или, возможно, даже слоновий навоз, но писатель может творить с помощью самых простых принадлежностей. Мы можем думать, что нам нужен компью-

тер, но целые романы написаны на сотовых телефонах. В крайнем случае сойдут обычные карандаш и бумага. С помощью таких простых вещей рождались целые миры.

Писатель похож на волшебника: он создает нечто из ничего. Быть писателем и Героем — значит быть творцом. И если бы вы не верили, что это стоит жертвы, вы не занимались бы этим.

Давайте взглянем на то, как начать защищать, служить и жертвовать, чтобы отправиться в собственное «Путешествие Героя».

---

*Крис Рок сказал:  
«Я никогда не падал  
в такую яму,  
из которой, написав  
что-нибудь, не мог бы  
выбраться».*

---

## Кто вы?

Любая хорошая история начинается с хорошего персонажа. Читаем ли мы книгу, смотрим фильм или сериал — художественный или документальный, нам с самого начала нужно сопереживать главному герою. Иначе мы просто не получим удовольствия. Рассказывая о персонаже, вы должны как можно больше знать о нем — даже то, что не войдет в окончательную версию, — чтобы написанное выглядело правдиво и живо.

В «Путешествии Героя», относящемся к процессу вашей работы, вам нужно для начала как можно больше узнать о Герое — то есть о вас. Следующее упражнение поможет вам выявить свои сильные стороны, понять, в чем вы уязвимы, прояснить свою миссию в качестве писателя. Оно также поможет понять, какие главы этой книги должны стать наиболее полезными для вас именно сейчас.

Все это мы сделаем с помощью игры, особенно популярной у подростков.

Упражнение, вдохновленное ролевой игрой вроде Dungeons and Dragons, поможет вам понять, к какому типу Героев вы относитесь.

---

## УПРАЖНЕНИЕ АНКЕТА

Создайте визуальное воплощение своего аватара. Оно может быть реалистичным или вымышленным, на ваш вкус. Вы можете выбрать вымышленного персонажа или понравившуюся картинку. В любом случае изображение должно наглядно демонстрировать, кем вы хотите быть и каким видите себя в творческом путешествии.

**ИМЯ.** Выберите Герою имя.

**ЗАЯВЛЕНИЕ О ЦЕЛЯХ.** Что вы пишете? Чего хотите добиться своим творчеством? Напишите заявление о целях, состоящее из одного предложения и обобщающее вашу работу или мотивацию.

**ВИДЕНИЕ ПРОЕКТА.** Каким вы видите данный проект? Почему он важен для вас? Что, как вы надеетесь, он даст миру? Почему эту историю надо рассказать? Запишите свое видение проекта одним предложением.

**ИСТОРИЯ.** Расскажите свою краткую биографию.

**НАВЫКИ.** Поставьте себе оценку от 1 до 5 (1 — низшая, 5 — высшая) в следующих категориях, относящихся к процессу литературного творчества. Отвечайте честно, но не будьте слишком строги к себе.

- Вдохновение: у вас есть множество идей, которые вызывают в душе волнение и будоражат воображение.
- Связи: вы просите о помощи или поддержке, когда она нужна вам.
- Интуиция: вы прислушиваетесь к своему внутреннему голосу, принимая решения.
- Сосредоточенность: вы можете не отвлекаться, не поддаваться чувству незащищенности и другим проблемам, мешающим сосредоточиться.



- Устойчивость: вы проходите через все этапы написания книги, представляющие для вас наибольшую сложность (например, начало, первая часть, «пересечение пустыни» в середине, завершение начатого, внесение изменений).
- Терпение: вы справляетесь с периодами простоя.
- Смелость: вы преодолеваете сложности и неудачи, превращая их в возможности для роста.
- Гибкость: вы умеете переключаться, сочетая разные режимы размышления или действия, например написание черновика и внесение в него исправлений.
- Уверенность: вы уверены в себе, в своей работе и в своей способности воплощать в жизнь задуманное.
- Опираясь на оценки, которые вы выставили себе за навыки, запишите свои самые сильные стороны и самые уязвимые места. Затем подчеркните их.
- Принадлежности: какие принадлежности вы используете в процессе литературного творчества? Подумайте не только о компьютере. У вас есть любимое место работы? Любимая толстовка, которую вам нравится надевать во время работы? Книжки, которые вы держите под рукой для вдохновения?

**ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ.** Какими источниками энергии вы пользуетесь во время работы? (Например, кофе, чай, снеки, музыка, компания какого-то конкретного человека.)

**ПОТЕРЯ ЭНЕРГИИ.** Что истощает вашу энергию во время работы? (Например, вы отвлекаетесь на телефон, погружаетесь в интернет или социальные сети.)

**САМОЕ ЦЕННОЕ.** Что в вас самое ценное? Какой особенный дар всегда с вами, где бы вы ни находились, которым вы можете поделиться с миром при помощи творчества?

Возможно, заполнив анкету, вы захотите поместить ее там, где она будет хорошо видна с вашего рабочего места.

Мы будем то и дело возвращаться к выделенным вами чертам характера, используя это упражнение в качестве плана работы над процессом.

---

## Первый шаг

Теперь, когда вы знаете свои сильные стороны, подумайте, к чему вы хотите применить их в первую очередь? Прошу вас не откладывать в долгий ящик; давайте начнем прямо сегодня.

Какая проблема, сложность или препятствие в работе заставили вас обратиться к этой книге? Какие аспекты процесса своей работы вы больше всего хотите усовершенствовать? С какой слабостью хотите покончить — не на следующей неделе, не закончив читать всю книгу, а прямо сейчас?

Если вы полагаете, что это и есть то САМОЕ УЯЗВИМОЕ МЕСТО, вероятно, с него и следует начать.

Как приступить к решению проблемы, которая, возможно, преследовала вас годами? Если бы это была коучинг-сессия, работа проходила бы в форме обсуждения. Известно, что говорить о проблеме всегда очень полезно, поэтому терапевтические беседы остаются самой популярной формой терапии. По мнению признанного рассказчика и талантливого ученого Джонатана Готтшалла, исследования показывают, что терапевтические беседы иногда помогают не хуже, а в некоторых случаях лучше, чем новейшие антидепрессанты или когнитивно-поведенческая терапия.

Но многочисленные психологические исследования также демонстрируют, что, когда человек пишет о проблеме или травмирующем событии, его психологическое состояние и даже физическое здоровье улучшаются. Если вы уже ведете дневник, то, вероятно, почувствовали его преимущества.

Писателям повезло, что литературное творчество как терапия уже встроено в процесс их деятельности. Но существуют и другие способы его использования, кроме ведения дневника. Давайте применим их к самым неотложным проблемам, с которыми вы сталкиваетесь в процессе работы.

---

## УПРАЖНЕНИЕ

### ИССЛЕДУЙТЕ СВОИ САМЫЕ УЯЗВИМЫЕ МЕСТА

Данное упражнение из работы психолога Джеймса Пеннебейкера, который изучает письмо в качестве терапии более десятка лет, адаптировано именно под наши потребности. Обратите внимание, что, даже если вы уже ведете дневник, придется выделить время конкретно для этого упражнения в дополнение к времени на ведение дневника.

Начните с качества, которое вы определили как САМОЕ УЯЗВИМОЕ МЕСТО в упражнении «Анкета». Если вы поставили себе 1 более чем в одной категории, выберите то, что сильнее всего беспокоит вас или больше всего влияет на работу изо дня в день.

В течение следующих пяти дней, начиная с сегодняшнего, выделите минимум пятнадцать минут, которые будут вашими и только вашими, когда вас не будут отвлекать и беспокоить, когда вы сможете оставаться наедине с собой.

Каждый из этих пятнадцатиминутных периодов используйте, чтобы написать о выбранном вами качестве. Вы можете писать что угодно, для начала воспользовавшись одной или несколькими из следующих подсказок.

- Что вы испытываете, когда сталкиваетесь со своим самым уязвимым местом?
- Как эта проблема проявлялась в прошлом?
- Связана ли эта проблема с вашим детством, прошлыми отношениями или карьерой?
- Связаны ли ваши затруднения с конкретным событием?
- Если бы вам пришлось рассказать самую страшную правду о данной проблеме, что бы это было?

Вы увидите, что ни одна из этих подсказок не толкает вас к поиску решения. В течение пяти дней подряд позвольте себе не думать о желании решить проблему, а просто погрузитесь в нее и прислушивайтесь к своим ощущениям.

Когда пять дней подойдут к концу, перечитайте написанное. Эти слова предназначены только для ваших глаз, но, возможно, вам захочется обсудить полученные знания с коллегами. А может быть, вы предпочтете ни с кем ими не делиться. Поступайте так, как вам комфортно, признавая, что проделали важную, сложную работу, которая на этом не заканчивается.

---

## Секрет превращения цели в действие

Мы вынуждены признать, что единственного верного пути добиться цели в желаемые сроки не существует. Но есть люди, которым это удалось, — и мы можем поинтересоваться их опытом.

Британский психолог Ричард Уайзман провел два исследования с участием пяти тысяч человек по всему миру, которые работали над достижением разнообразных целей. За успехами одной половины испытуемых он следил полгода, достижениями другой половины интересовался в течение года, обращая пристальное внимание на то, как им удавалось бросить курить, похудеть, сдавать больше мусора в переработку и так далее. Собственно, это те же цели, к которым многие из нас стремятся в январе каждого года — примерно недели две, — а затем бросают. В конце исследования Ричард Уайзман обнаружил, что всего около десяти процентов участников сообщили о достижении поставленной цели.

Какие же методы помогли этим пятистам участникам? Они рассказывали о своей цели другим (о чем мы поговорим в главе 3). Они вознаграждали себя за прогресс и думали о положительном влиянии достижения цели, о чем мы также поговорим в этой книге.

Кроме того, они составляли поэтапный план и записывали свои успехи. Вместо того чтобы поставить перед собой

амбициозную, но расплывчатую цель и этим ограничиться, они расписывали все действия, которые необходимо было предпринять для получения новой работы или изменения какой-либо привычки.

Мне доводилось видеть поэтапное планирование работы писателей, например моей знакомой Марты.

Марта вела двойную жизнь. Днем она работала врачом, но у нее был секрет: несколько раз в неделю рано утром, прежде чем пойти на работу, она два часа проводила в одной забегаловке, где за чашкой кофе писала роман.

Когда мы с Мартой занялись коучингом, она мечтала закончить рукопись, но плохо представляла себе, как это будет. Она работала над ней урывками больше года — и примерно половину уже сделала, — но волновалась, что будет писать свой роман всю жизнь. Дело было в мае, поэтому сначала мы установили срок окончания — 1 октября. В этот день она должна была отправить рукопись редактору. Мы привязали срок к действию по отношению к другим людям, чтобы повысить уровень ответственности.

Затем начали двигаться в обратном направлении от даты финиша, определяя все, что Марте нужно сделать, чтобы рукопись была отшлифована к 1 октября. Перед отправкой редакторам Марта хотела показать рукопись своей группе критиков, получить обратную связь и внести изменения, поэтому мы предусмотрели срок, в течение которого группа будет читать роман, а также время на возможные исправления. До этого Марта будет писать черновик, поэтому мы запланировали время как для процесса написания, так и для проведения необходимых исследований.

Наметив планы подобным образом, мы прочертили для Марты точный путь от дня нашей беседы до финишной черты. На следующее утро, придя в свою забегаловку ровно в шесть утра, она точно знала, что ей нужно сделать, чтобы уложиться в срок.

В любом путешествии трудно без карты. Полагаетесь вы на GPS или пользуетесь атласами и старыми добрыми картами, которые никогда не получается сложить, следуя замыслу издателя, крайне важно представлять, как именно вы попадете туда, куда хотите.

Четко изложив цели и спланировав методы их достижения, вы не обязаны строго следовать плану. Путешествуя по карте, вы можете отклониться от маршрута, чтобы увидеть, например, «Самый большой в мире клубок веревки», если пожелаете. Но карта дает общее представление о запланированных действиях и отклонениях, обеспечивая контекст для каждой части пути, напоминая, где вы были и сколько еще осталось, не давая отклониться слишком далеко от траектории, ведущей к вашей главной цели. Вот пример карты для проекта Марты.

Сначала она поставила во главу угла свою главную цель: отправить рукопись редакторам.



Помня об установленном сроке и направлении движения, она начала двигаться обратно, чтобы понять, когда нужно отдать рукопись своей группе критиков, чтобы у них было достаточно времени прочитать ее и предоставить обратную связь, а у нее самой — внести необходимые изменения до отправки.

