

Джулия Кэмерон

«ПУТЬ ХУДОЖНИКА»
за шесть недель

ПИСАТЬ,
ЧТОБЫ ЖИТЬ

Творческие инструменты
для любого пишущего

Джулия Кэмерон

**Писать, чтобы жить.
Творческие инструменты
для любого пишущего. «Путь
художника» за шесть недель**

Издательство "Livebook/Гаятри"

2022

УДК 159.928
ББК 84 (7Сое)-4+88.454

Кэмерон Д.

Писать, чтобы жить. Творческие инструменты для любого пишущего. «Путь художника» за шесть недель / Д. Кэмерон —
Издательство "Livebook/Гаятри" , 2022

ISBN 978-5-907428-84-3

«Писать, чтобы жить» – рассчитанная на шесть недель творческая программа, которая подойдет любому – от начинающего автора до литератора со стажем. Это приглашение начать, продолжить и закончить ваше произведение. Где взять вдохновение? Почему так важно ощущать и осознавать все, что происходит за окном или на прогулке? Здесь собраны самые эффективные приемы и упражнения, позволившие Джулии Кэмерон написать несколько десятков бестселлеров и помочь многим известным авторам выйти из писательского кризиса. Эта увлекательная и эмоциональная книга настраивает на творческий лад, заряжает пишущего храбростью, предлагает довериться творческому процессу, показывает, как важно довести текст до финала. Она поможет вам создать роман, поэму, сценарий, стендап или блог, научит писать легко и с огромным наслаждением. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.928
ББК 84 (7Сое)-4+88.454

ISBN 978-5-907428-84-3

© Кэмерон Д., 2022
© Издательство "Livebook/
Гаятри" , 2022

Содержание

Как пользоваться этой книгой	6
Неделя первая	7
Введение	9
Приемы в действии: утренние страницы и творческие свидания	11
На пути к творческому здоровью	14
Дневная рабочая норма	16
Кто может писать?	17
Оберегаем своего внутреннего художника	19
Своя комната	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Джулия Кэмерон

Писать, чтобы жить

Посвящается Джулианне Маккарти – за ее стихи, молитвы и жажду творчества

Julia Cameron
Write For Life

*Издание публикуется с разрешения Julia Cameron, c/o David Black Literary Agency, Inc.
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.*

Дизайн обложки Анастасии Ивановой, использованы материалы Shutterstock.

Copyright © 2022 by Julia Cameron
© Дарья Юрына, перевод на русский язык, 2023
© Livebook Publishing LTD, оформление, 2023

Как пользоваться этой книгой

«Писать, чтобы жить» – это рассчитанная на шесть недель программа, которая подойдет любому пишущему автору – от новичка до литератора со стажем. Эта книга – приглашение начать, продолжить и закончить ваше произведение. Можете считать ее спутницей на пути от задумки до ее воплощения. На этих страницах собраны приемы и хитрости, которые помогли мне самой написать более сорока книг, включая и эту. Я надеюсь, что она станет для вас не только проводником на ближайшие полтора месяца, но и подручным руководством, к которому вы, продолжая писать, будете возвращаться и впредь. Эта книга даст вам толчок, поможет не останавливаться и послужит источником рекомендаций, когда вы закончите работу над черновой версией своего произведения и приступите к редакции.

Человек становится писателем, когда пишет. Если вас к этому тянет, вам стоит прислушаться к своему желанию – и начать действовать. Вот уже более пятидесяти лет я профессионально пишу книги, стихи, музыку, пьесы, киносценарии и романы. Перед вами мое признание в любви к писательству и писателям, где я делюсь приемами, которыми пользуюсь сама и которые может взять на вооружение любой, кто хочет писать, чтобы жить.

Неделя первая

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ



НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ



НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ



НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ



НЕДЕЛЯ ПЯТАЯ



НЕДЕЛЯ ШЕСТАЯ

Накопите ресурсы

Существует несколько основополагающих приемов, которые служат фундаментом плодотворного писательского труда. Освоив их, можно подготовить почву для продолжительной творческой карьеры. На этой неделе вам предстоит накопить ресурсы – убедиться, что вы готовы к тому долгосрочному обязательству, что берет на себя автор, принимаясь за новое произведение. Взяв на вооружение эти приемы и проанализировав свой подход к творчеству, вы заложите основу здорового, стабильного рабочего процесса не только на ближайшие шесть недель, но и на будущее.

Введение

Я очень люблю писать. Мне семьдесят три года, и с восемнадцати я зарабатываю на жизнь писательством. То есть уже пятьдесят пять лет – вот такая долгая история любви.

Я *очень* люблю писать. Берясь за перо, я ощущаю ясность и порядок.

Я люблю писать и потому делаю это каждый день. В эту самую секунду я сижу в своей библиотеке, в большом кожаном рабочем кресле, и – совершенно верно – пишу. У ног растянулась моя собачка Лили, терьер породы вести¹. «Лили, хорошая девочка», – приговариваю я. Вообще-то Лили не такая уж и хорошая девочка. Она непослушная, и главный ее порок – тяга к ручкам. Я часто шучу, что недаром Лили – питомец писательницы. Только я сажусь писать, как Лили тут же готовится умыкнуть у меня ручку. Я вожу рукой по бумаге, но стоит мне остановиться, и она бросается в атаку. Хватает мою ручку и пускается наутек, а через несколько минут возвращается с выпотрошенным стержнем и щегольскими черными усами.

«Лили, я пытаюсь работать», – ругаюсь я, но игра «поймай ручку» доставляет ей огромное удовольствие. Она запрыгивает ко мне на колени, приземлившись прямым на тетрадь. Хватает ручку и удирает. Так что эти строки я пишу уже другой ручкой. Сегодня само писательство и станет моей темой.

Начну с описания флоры и фауны: у меня расцвели розы – алые и белые. Из можжевельника доносятся трели певчих птиц. Под ногами шныряют смысленные серые ящерики. Лили бросается в погоню. Еще лишь только начало мая, но в Санта-Фе лето наступило рано. Стоит жара, в воздухе повисла дымка. Очертания гор размыты. Едва я вышла на прогулку с Лили, как мне захотелось пить. Проезжающие мимо машины поднимают с проселочной дороги клубы пыли. Остановившись, я жду, когда она уляжется, прежде чем идти дальше. Наши прогулки – мой ежедневный обязательный ритуал. В те дни, когда вылазку приходится отменить – из-за сильного ветра или дождя, – Лили не находит себе места и бродит туда-сюда по выложенному плиткой «Сальтильо» полу моего глинобитного дома. «Лили, – говорю я, – завтра погуляем».

С наступлением сумерек Лили успокаивается. Вчера горы освещала растущая луна, похожая на серебряный диск. Сегодня она будет почти полной и озарит сад своим сиянием – светом, который располагает писать. Этим я и займусь.

Наравне с прогулками, писательство – мой ежедневный ритуал. Как и Лили, я не нахожу себе места, когда нарушаю привычный распорядок. Поэтому, взяв ручку и бумагу, я описываю подробности минувшего дня, поскольку знаю: чтобы писать, нужно писать. Прошло уже полгода с тех пор, как я закончила последнюю книгу. Формально я ни над чем не работаю, если не считать утренних страниц. Я стала посылать открытки и письма друзьям из разных уголков света. Вдохновившись моим примером, многие из них откликнулись, и мы стали писать друг другу, едва дожидаясь ответа.

«Мы живем так далеко друг от друга», – взялась причитать моя подруга Дженнифер. Открытки для нее я выбирала особо тщательно – этим карточкам с видами Нью-Мексико предстояло улететь во Флориду. Фото нашего собора, «ристра» – связка стручков красного перца чили, цветущий кактус. Я знала, что Дженнифер будет в восторге и от самих открыток, и от моих немногословных подписей. Она больше не сетует на то, что мы далеко друг от друга. Написанные от руки слова и фотографии утешают ее лучше любого телефонного разговора.

Я подписываю послания, устроившись за большим обеденным столом. Хочется написать нечто особенное. Оформляя открытку с розами для Лоры, я вдруг решаю рассказать ей о собственных цветах. Попалась карточка с совой – и вот я уже пишу своей наставнице, поэтессе

¹ Вест-хайленд-уайт-терьер, или вести – шотландская порода собак небольшого размера с белым окрасом шерсти. – Здесь и далее примеч. переводчика.

Джулианне Маккарти, как сильно ценю ее мудрость. Моя дочь, Доменика, любительница лошадей, получит открытку с пони – подписывая карточку, я интересуюсь успехами жеребца, которого она дрессирует. Каждая открытка говорит получателю, насколько он мне дорог. Я не пожалела времени, чтобы все подписать. Отправившись в кафе, я наслаждаюсь чашкой пряного чая с молоком. Пишу своей коллеге Эмме Лайвли, зная, что она предпочитает изысканное капучино.

Тремя днями позже приходит ответ от Лоры: «Получила твою открытку». Она прислала мне карточку с кустом вьющихся роз, таким же высоким, как она сама. «Она чудесная», – продолжает Лора. Вновь усевшись за обеденный стол, я подписываю для нее открытку с фотографией живокости. Вспомнила, что ей по душе синий цвет.

«Писательство – это единственное занятие, которое не вызывает чувства, будто мне следовало бы делать что-то другое».
Глория Стайнем²

«Я дорожу тобой», – говорят наши открытки, и, глядя на них, мы в это верим. Мы храним свои подписанные вручную послания. Моя дочь говорит, что свои она повесила на бечевку, украсив ими книжную полку. «Они меня так радуют», – говорит она.

А еще писательство приносит много радости. Это прекрасный способ поднять себе настроение, научиться быть счастливыми. Берясь за перо, мы ощущаем ценность своей жизни. «Ты важен», – убеждает нас наше творчество. Стоит найти время и силы, чтобы описать свое настроение, и оно вдруг улучшается. Проявляя такое внимание, мы успокаиваем ту часть себя, которая вопрошает: «А как же я?» Мы больше не чувствуем себя осиротевшими: мы любимы, а адресуя написанное друзьям, мы даем им понять, что и они любимы тоже. Благодаря писательству все между нами становится «правильно». Привычные для современной жизни расстояния сокращаются. Добрые намерения помогают их преодолеть.

Я *очень* люблю писать. Писательство несет в себе большую мощь. Оно требует храбрости. Садясь писать, мы рассказываем себе правду о том, какие мы – и что испытываем. Мы сообщаем вселенной свои координаты: «Я нахожусь здесь». Мы даем ей право действовать от нашего лица. Занимаясь писательством, мы замечаем синхроничность. Нам все чаще «везет». Писательство – это духовный путь. С каждым словом мы продвигаемся на шаг вперед. Писательство заключает в себе мудрость. Чтобы яснее разглядеть себя и окружающий мир, нужна отвага. Писательство – это приверженность честности. На бумаге черным по белому описаны те переменные, с которыми мы имеем дело. Писательство – это жизненный путь. Я *очень* люблю писать.

² Глория Стайнем (род. 1934) – американская журналистка, феминистка, политическая активистка.

Приемы в действии: утренние страницы и творческие свидания

Полагаю, что я как писатель обязана готовностью приступить к любой задаче буквально с места ежедневной практике ведения утренних страниц. Так что же они собой представляют? Это три страницы, которые я исписываю от руки каждое утро, заполняя их исключительно потоком сознания.

Они помогают мне очистить разум и расставить приоритеты на день. В моем представлении это действенная медитация. Утренние страницы нельзя написать неправильно. Все, что от вас требуется, – водить ручкой по бумаге, записывая все, что взбредет вам в голову. Представьте, будто вы отправляете вселенной телеграмму: «Вот это мне нравится, а это – нет», в которой скрыта подспудная просьба: «Прошу, помоги». Утренние страницы – это не только медитация, но еще и могущественная молитва.

Когда я начала вести утренние страницы, мне нужен был способ молиться. Я очутилась в крохотном горном городке Таос, в штате Нью-Мексико, отправившись туда, чтобы разобраться со своей блестящей карьерой. Я уже успела написать сценарий для фильма с Джоном Войтом, который одни критики назвали «великолепным», а другие полностью проигнорировали. Упав духом, я арендовала небольшой глинобитный дом в конце узкой неасфальтированной улочки. Там мне стало одиноко, и я взялась писать утренние страницы, чтобы составить самой себе компанию. Каждое утро, проснувшись раньше дочери, я садилась за длинный сосновый стол, стоявший у окна с видом на гору Таос. Я добросовестно описывала ее вид: туман... ясно... клочки облаков у вершины...

«Что мне делать с фильмом?» – ежедневно вопрошала я.

И слышала в ответ: «С фильмом ничего делать не надо. Просто пиши».

И я писала – не о чем-то конкретном, а просто о будничных пустяках. Эти три страницы дарили мне ощущение цели в жизни. Довольно посильная задача. Первые полторы давались легко. Вторые – уже труднее, но именно в них содержался золотосный песок: догадки, предчувствия, озарения. Ведение страниц вошло у меня в привычку. Они уговаривали, упрасивали, подталкивали меня раскрыться. Я стала доверительно общаться с самой собой. Страницы требовали отваги: на бумаге я осмеливалась быть той, кто я есть. Я писала – и мне это очень нравилось.

Однажды утром, покончив со страницами, я вдруг с изумлением увидела перед своим внутренним взором персонажа. Это была женщина по имени Джонни – художница-пленэристка, автор восхитительного полотна, и вышла она из-под моего пера. Джонни была не похожа на персонажа кинофильма. Я испытала потрясение, поняв, что это главная героиня романа. Строки первой сцены хлынули на бумагу. Я едва попевала за собственными мыслями. «Не обязательно писать сценарии. Можно писать книги». Меня охватило головокружительное чувство свободы. Отныне я не была связана ролью сценариста. Я вырвалась, оказалась на воле. И своей свободой я была обязана утренним страницам. Они открыли внутри меня дверь, о которой я и не подозревала. Я была им благодарна, и поэтому, решив не бросать свой ежедневный ритуал, продолжала исписывать по три страницы, прежде чем вернуться к Джонни и ее приключениям.

Я все писала, а лето тем временем сменилось осенью. Джонни изображала на холсте меняющую цвет листву. С наступлением зимы она отложила кисть. Она влюбилась. Охваченная счастьем, она стала писать натюрморты: корзину яблок, пару груш. Джонни была счастлива, а новообретенный возлюбленный служил ей музой. Мне же стало одиноко. Рядом со мной не было любимого человека. Я поняла, что скучаю по нью-йоркской жизни, полной новых знакомств и возможностей. Однажды серым утром, когда гора скрылась из вида, я написала слово

«Конец». В тот же день я сложила вещи в машину и отправилась в обратный путь до далекого Гринвич-Виллиджа.

Вернувшись в Нью-Йорк после долгой поездки через всю страну, я снова устроила свою дочь Доменику в школу и стала подолгу прогуливаться в одиночестве, молясь, чтобы вдохновение подсказало мне, за что стоит взяться теперь. Сценарий? Книга? Я не изменяла своему правилу вести утренние страницы, надеясь найти в них подсказку. Сама того не осознавая, я выработала привычку на всю жизнь: первым делом утренние страницы. Затем прогулка с молитвой. Выложенные булыжником мостовые Вест-Виллиджа стали мне как родные, а с ними – и роскошные, построенные по принципу человеческого масштаба дома из красновато-коричневого песчаника, магазины и кафе.

«Все, что мне нужно, – это лист бумаги и то, чем можно писать; тогда я смогу перевернуть мир вверх дном».

Фридрих Ницше

И вот, во время очередной прогулки, я услышала ясное предписание: «Преподавать. Ты должна преподавать».

Приказ на марш был отдан: «преподавать», и я не могла отвертеться. Я обратилась к небесам: «Прошу, ответьте, что я должна преподавать? И где?» Чем дальше я забредала во время прогулок, тем дальше меня заводили и мои мысли. Я буду учить людей «выходить из творческого тупика», как я привыкла выражаться. Буду назначать своим студентам тот же режим, что и себе: утренние страницы и прогулки. Буду советовать им устраивать себе познавательные экскурсии вроде моих походов в зоомагазин, где я нашла нового друга – африканского серого попугая. «Творческие свидания» – так я назвала эти веселые одиночные вылазки. Возможность наполнить внутренний источник. Творческие свидания – наедине с собой, без собак, телефонов или друзей, – учат нас играть. Чтобы шагнуть в мир и «просто повеселиться», нужна смелость. Я решила, что буду подталкивать студентов выйти из зоны комфорта: пробовать что-нибудь новое во время этих развлекательных вылазок. «Что бы порадовало восьмилетнего ребенка, который живет внутри вас? – спрошу я у них. – Этим и займитесь».

Мне предложили место преподавателя в Нью-Йоркском институте феминистского искусства, о котором я прежде и слыхом не слыхивала. Первое занятие должно было состояться в четверг. Я нервничала и с нетерпением ждала возможности поделиться своим опытом. Занятия проходили на Спринг-стрит, в большой просторной аудитории с высокими окнами.

Мои студенты учились с большой охотой. Взяв за обыкновение вести утренние страницы, ходить на творческие свидания и прогулки, они рассказывали о своих прорывах. Огненноволосяя Дженет, оказавшаяся в творческом тупике, вернулась к режиссуре. Переживавшая писательский кризис Сюзан начала работать над романом. Кого ни возьми, всем утренние страницы подсказывали, как быть дальше. Маленькие шаги вели к новым, более значимым. Риск, сопряженный с ведением утренних страниц, давал им смелость ежедневно заниматься творчеством. Я узнавала об успехах своих учеников с воодушевлением и благодарностью. К своему изумлению я поняла, что мне нравится преподавать. Даже очень. Учебная аудитория стала моей лабораторией.

На каждом занятии я знакомила своих студентов с целительными техниками. Учила их и училась у них. Рассказывая им, как преодолеть писательский кризис, я и сама с наслаждением ощущала свободу. Преподавание не вытеснило собой творчество, а *высвободило* его. Готовясь к занятиям, я делала заметки, которые со временем превратились в эссе, вошедшие в книгу «Путь художника».

Не изменяя своей практике, я продолжала совершать творческие прорывы. Утренние страницы подтолкнули меня написать новый сценарий. Они подсказали мне, что я не обязана ограничиваться ни новым амплуа романистки, ни ролью преподавателя. Нет, утренние стра-

ницы настойчиво твердили мне, что я – просто писатель, а писатели пишут, и этим все сказано. С тех пор я неизменно следую их советам и творю в разных жанрах, когда они подталкивают меня к этому. Среди моих произведений есть пьесы, сценарии для кинофильмов, стихи, песни, и даже детективный роман. И все это я сочинила из одной лишь любви к писательству.

Меня часто спрашивают, веду ли я утренние страницы до сих пор, четыре десятилетия спустя. Ответ: да. Проснувшись утром, я иду на кухню, открываю холодильник и достаю приготовленный с вечера кофейник с холодным утренним напитком. Затем я направляюсь в гостиную и усаживаюсь на диван. И пишу: «Что ж, вот и я». Водя ручкой по бумаге, я описываю свое настроение. Пустяковых тем не бывает. Я исписываю три страницы, излагаю подробности своей жизни. Одну за другой описываю детали своих будней. И с каждым словом все больше ощущаю готовность действовать. В отличие от типичной медитации, которая успокаивает практикующего, утренние страницы подталкивают к действию. Они предлагают пойти на риск – иногда небольшой, а порой и более значимый. Когда речь о чем-то рискованном заходит впервые, можно поймать себя на мысли: «У меня не получится». В следующий раз вы, возможно, скажете: «Не факт, что у меня получится». Но, убедившись, что страницы настаивают на своем, вы неожиданно для самого себя соглашаетесь: «Ох, ну ладно, я попробую». И, попробовав, приходите к выводу, что рискованная затея вполне осуществима. Вы осмелились выйти за рамки привычного. Со временем вы начинаете сопротивляться собственному сопротивлению. Соглашаться на предложенный риск. Утренние страницы учат храбрости. Они задают нашей жизни более дерзкую траекторию. Для меня страницы – это телеграмма, адресованная вселенной. И, посвятив много лет этой утренней практике, я убедилась, что мои послания никогда не остаются без ответа. С тех пор как я начала вести утренние страницы, было опубликовано свыше сорока моих книг.

На пути к творческому здоровью

Сегодня бело-голубой день: голубые небеса, белые пушистые облака. Горный склон словно укрыт складками фиолетового бархата. Моя собака рвется на прогулку. Торопливо семена, она отправляется в свою экспедицию. Я с трудом за ней поспеваю. Сегодня хороший день, чтобы писать: прогулка поможет мне подкопить внутренние ресурсы. Шаг за шагом идя вперед, я буду молиться о наставлениях. Просить, чтобы вдохновение помогло мне написать то, что должно быть написано. Почувствовав наитие, я последую за ним.

В 1938 году вышла книга Бренды Уланд «Если вы хотите писать» (*If You Want to Write*). В ней подробно описываются забота и поддержка, необходимые писателю как художнику-творцу. Это трезвая, проникнутая личным опытом, прагматичная работа. Автор, как и я, адепт прогулок; она убеждена, что вдохновение приходит в движении. Она пишет: «Представьте себя негасимым источником силы, с которым, быть может, все время беседует Бог и его посланники, озаряя его светом. Вы не похожи ни на одно другое существо, когда-либо созданное с начала времен, а значит, вы несравненны».

Уланд, как и я, считала, что в основе оригинальности лежит искренность, а в основе искренности – вдохновение, которое рождается из молитвы. Она верила, что стоит прислушаться к наставлениям свыше. Гуляя, мы прочищаем каналы. Мы отчетливо слышим указания, без помех, создаваемых обстоятельствами обычной жизни. Когда мы молимся – «Прошу, наставь и направь», – нас и впрямь кто-то направляет. Идеи рождаются сами собой, а позднее, выражая их на бумаге, мы обретаем умиротворяющее ощущение правильности происходящего.

Уланд утверждает, что реализация творческого потенциала дарит здоровье. Она пишет: «Почему всем нам следует пускать в ход свои творческие возможности? Потому что ничто другое не делает человека таким щедрым, радостным, живым, храбрым и сострадательным, таким равнодушным к склокам и накоплению вещей или денег».

Духовный учитель Соня Чокетт согласна с Уланд в том, что писательство дарует здоровье. По ее мнению, мы укрепляем душу, выражая на бумаге свою правду. «За каждым словом скрывается сила, – пишет она, – и неважно, верите вы в это, или нет».

«Если хочешь изменить мир, возьми перо и пиши».

Мартин Лютер

Я так скажу: верьте. Когда мы пишем о своих надеждах, мечтах и желаниях, мы даем вселенной возможность действовать от нашего лица. С нами и в самом деле «все время беседует Бог и его посланники», как утверждает Уланд.

Во время прогулок на нас снисходит вдохновение. Писатель Джон Николс, известный романом «Война на бобовом поле Милагро» (*The Milagro Beanfield War*), гуляет ежедневно. Как и я, как и Натали Голдберг. Вот что об этом говорит Уланд: «Я поделюсь с вами тем, к чему пришла сама: мне помогает долгая прогулка на восемь-десять километров. Причем гулять нужно в одиночестве и ежедневно».

Писательница и композитор Эмма Лайвли ходит на прогулки каждый день. Шагая, она погружается в свои мысли. К ней приходят наития, догадки, вдохновение. По возвращении домой она берет ручку и бумагу и записывает явившиеся ей мелодии и сцены мюзиклов. Лайвли верит в то, о чем писала Уланд: «Воображению нужна разминка, долгое, бесполезное, радостное ничегонеделание, праздность и пустая трата времени...»

Отправившись на прогулку, я брожу по горным дорогам Санта-Фе, наблюдая, как над головой парят величественные ястребы, а внизу пересекают тропу грациозные, как танцоры, олени. Вернувшись домой, я хватаю ручку и бумагу и записываю первую мысль, что приходит

мне в голову, а та влечет за собой вторую. Я целиком отдаюсь идеям, и они приходят сами собой. Все благодаря моей прогулке. Размяв тело, я раскрепостила и разум.

Дневная рабочая норма

Позвольте повторить: утренние страницы – это три исписанных от руки листа формата А4. Первую половину осилить легко. Вторую – труднее, но именно в ней содержится золотосодержащий песок. Ежедневное ведение страниц приносит плоды. А теперь я хочу упомянуть еще одну, не менее ценную привычку: выполнение дневной рабочей нормы.

Как и в случае с утренними страницами, первую половину дневной нормы осилить легко, а вот вторую одолеть труднее. Секрет в том, чтобы ежедневно исписывать определенное количество страниц. Скажем, три, если вы работаете над пьесой или киносценарием, и две, если вы сочиняете более плотный, прозаический текст. Если вы установите низкую планку в две-три страницы, вам не составит труда выполнять дневную норму. Вместе с ежедневно растущей стопкой исписанных листов, будет расти и ваша самооценка. Трудно остановиться? Руки чешутся продолжить? Сопровитесь искушению. Дорогу осилит идущий. Действуйте по принципу «тише едешь – дальше будешь», напоминая себе, что это значит «тише едешь – большего достигнешь». На самом деле это довольно быстрый темп. Десятью страниц сценария или шестидесятью страниц прозаического текста в месяц. Пишите ежедневно, и пусть вас воодушевляет достигнутый результат. Гордитесь своим прогрессом.

Гордитесь вниманием к своему творчеству. Работая ежедневно, мы постоянно активно черпаем из своего внутреннего источника. Не забывайте пополнять его, регулярно устраивая себе творческие свидания. Напомните вам, что они собой представляют? Творческое свидание – это интересная одиночная вылазка с целью повеселиться, заняться тем, что вызывает у вас восторг или интерес. Это развлечение на ваш вкус, которое помогает вновь наполнить внутренний источник. Работая, вы истратили запас образов и идей. Творческие свидания помогут снова их накопить. Как показывает практика, одного творческого свидания в неделю достаточно. Но если вы чувствуете, что вам стало труднее писать и ресурсы на исходе, еще одно дополнительное свидание в неделю будет кстати.

«Если хочешь быть писателем, пиши».

Эпиктет

Как и в случае с утренними страницами, главное – регулярность. Установив себе минимальную, посильную дневную норму, вы ощутите растущее чувство гордости за свое авторство. Ваше представление о себе как о профессиональном писателе упрочится. На смену тревоге о будущем вашего труда придут вера и удовлетворение. Не задирайте планку слишком высоко – так вы позволите своему воображению справляться с ежедневной задачей. По мере того как вы тратите свои идеи, им на смену будут приходиться новые.

Мне часто говорят, порой даже с оттенком упрёка: «Джулия, ты так много пишешь». В этих словах слышится немой вопрос: «Как тебе это удается?»

«Ключ к продуктивности – регулярность», – вот мой ответ. Поэтому я продолжаю вести утренние страницы, ходить на творческие свидания и прогулки, и выполнять дневную рабочую норму. Эту книгу я пишу медленно, но верно. Ровный темп привносит единообразие и в то, что я пишу. Из дня в день я следую собственным советам.

Кто может писать?

Бытует распространенное представление о том, что писатели – настоящие писатели – это избранное меньшинство. Я бы хотела развенчать этот миф. Я убеждена, что писать может любой. Все дело в том, что многие боятся взяться за перо. Страх осуждения, боязнь выглядеть глупо мешают им решиться.

«Я бы рад писать, но...» – так начинается длинный перечень оправданий.

«Я бы рад писать, но мне нечего сказать». «Я бы рад писать, но мне не хватает усидчивости». «Я бы рад писать, но у меня плохо с орфографией, с пунктуацией...» «Я бы рад писать, но...»

Нет никаких «но». Мы все способны говорить, и точно так же все мы способны выражать свои мысли на бумаге. Некоторым людям это известно – они-то и называют себя писателями. Других это пугает. Для них вымолвленное слово – одно, а написанное – совсем другое. Боясь излить свои мысли на бумагу, они застывают на месте. Есть способ с этим справиться: вести утренние страницы.

Исписывая от руки три страницы, которые нельзя назвать *настоящим* творчеством, мы учимся игнорировать своего внутреннего критика, чей голос твердит нам: «Ты не умеешь писать по-настоящему».

Это не так, мы умеем писать по-настоящему, и страницы дают нам возможность попробовать. Они не предназначены для чужих глаз. Это безопасное место, где можно высказываться, дерзать, мечтать и, разумеется, писать.

«Начните писать – неважно о чем. Если не открыть кран, вода не потечет».

Луис Ламур³

«Джулия, я начал вести утренние страницы, и благодаря этому стал прозаиком», – доводилось слышать мне. Ничего удивительного. Страницы отпирают внутри нас некую дверь. Отворяя ее, мы воплощаем свои мечты в жизнь. А многие из нас мечтают стать писателями.

«Джулия, мне всегда хотелось быть писателем, и вот я стала им. Утренние страницы придали мне смелости, чтобы взяться за книгу. Сегодня состоялась фотосессия для обложки».

«Джулия, мне семьдесят лет, и я только что закончил свою первую пьесу».

Я часто получаю подобные благодарные отзывы. Утренние страницы дарят свободу нашему внутреннему писателю. На смену фразе «я бы рад писать, но...» приходит мысль «пожалуй, я мог бы быть писателем, и...». Наши негативные представления о писательстве постепенно тускнеют в свете обретенного опыта. Фраза «я мог бы быть писателем» мало-помалу сводит на нет наш скепсис. Утренние страницы убеждают нас, что мы вправе признать свое новое амплуа. Они служат свидетельством нашего превращения из обычного человека в писателя. Мы начинаем осознавать: не что иное как писательство – сам акт писательства – и делает человека писателем. Это вовсе не кучка избранных, в число которых нам никогда не попасть; писатели – великодушные люди, и нам есть место среди них. Препятствия, некогда возвышающиеся перед нами, уже не кажутся столь огромными. Проблемы с орфографией легко решаются с помощью компьютерных программ для проверки правописания. Руководство по стилистике помогает осилить правила пунктуации.

«Пожалуй, я мог бы быть писателем», – думаем мы – поначалу с опаской, а потом все более уверенно. Постепенно избавляясь от негативных убеждений, мы признаем свое новое

³ Луис Ламур (1908–1988) – американский писатель, знаменитый автор вестернов.

амплуа. Радость, которую мы испытываем, садясь писать, пересиливает страх. Да, мы любим писать.

Оберегаем своего внутреннего художника

Вот уже почти три десятилетия мы то и дело слышим разговоры о «внутреннем ребенке» – так часто, что уже надоело. Его, как известно, надлежит оберегать от травм, а если не удалось, следует дать ему возможность прийти в себя. И вот теперь я присоединяюсь к этому хору голосов: защищайте своего внутреннего ребенка, которого здесь с учетом наших целей мы будем называть внутренним писателем.

Следует оговориться: ваш внутренний писатель действительно очень молод – это ранимый, незащищенный подросток. Творческую часть нашей личности легко обидеть излишним вниманием неправильного толка. Она ранима и прислушивается к чужому мнению, в том числе негативному. Легкомысленно выпущенная стрела критики может пронзить ей сердце. В человеке, который занимается писательством, живут две разных, отличных друг от друга личности: внутренний писатель и внутренний взрослый. Второму приходится защищать и оберегать первого. До тех пор, пока ему это удастся, взрослый дарит нам ощущение безопасности. Есть несколько способов этого добиться. Вполне закономерно, что первый из них – это утренние страницы.

Именно наш внутренний взрослый берет на себя ответственность и находит в себе силы не забросить утренние страницы. При этом они становятся для внутреннего писателя безопасным местом, где он может высказываться, мечтать, рисковать. Уязвленный несправедливой критикой, он обращается к страницам, чтобы пожаловаться и погоревать. Изливая на бумаге свою боль, он чувствует себя увиденным и услышанным. Тогда взрослый включается в работу и успокаивает обиженного писателя. Мы пишем условному редактору письмо в собственную защиту, хоть оно, вероятно, и не будет отправлено.

Страницы служат нам страховочной сеткой. Начав их вести, писатель становится более стойким. Какая бы убийственная угроза над нами ни нависла, страницы убеждают, что мы это переживем, посвятив очередной день писательству. Они твердят, что нам хватит сил не только чтобы выжить, но и чтобы добиться своего. Когда мы изливаем свои горести на бумаге, они кажутся меньше. Становятся не такими масштабными. На фоне нашей преданности привычке писать ежедневно они представляются сущей мелочью.

Наш внутренний взрослый подыскивает писателю нескольких надежных товарищей, которые достаточно отзывчивы, чтобы оценить его старания. Он тщательно отбирает людей, подходящих на роль достойных доверия «зеркал», которые достаточно велики, чтобы вместить наше отражение и показать нам нашу собственную силу и возможности. Тогда взрослому приходится призвать на помощь всю свою проницательность. Здесь нет места завистливым и малодушным. Они – враги писателя, и взрослый без труда распознает в них злопыхателей. Он высматривает снайперов – людей, которые ни за что не преминут воспользоваться возможностью «выстрелить» в нас критикой из зависти и страха. Я называю это «страхом», ведь они могут увидеть в нашем внутреннем писателе угрозу. Быть может, вы сами кажетесь себе маленьким и уязвимым, но миру вы представляетесь большим и устрашающим. Наша искренность – великий подарок миру – может показаться кому-то опасной. Снайпер запросто может захотеть сбить с вас спесь, и тогда внутренний взрослый встает на вашу защиту.

«У тебя есть право на собственное мнение, на самовыражение», – вступается он за вас. Чувствуя опору, ваш внутренний писатель крепнет духом.

«Вот именно, у меня есть право», – говорит он, и нападение снайпера оканчивается неудачей.

«Тебе нужно поощрение», – может посоветовать вам внутренний взрослый. К его мнению стоит прислушаться. «Ты станешь сильнее, если будешь баловать себя, любимого». Умение

иногда себя радовать, придумывать веселые развлечения, которые понравятся вашему внутреннему писателю, – это дополнительная линия обороны. Играя, мы наблюдаем за игрой идей.

Внутренний взрослый заботится о внутреннем ребенке. Творческие свидания помогают стать сильнее. Итак, мы видим, что у взрослого есть много хитростей, с помощью которых он защищает нашего внутреннего писателя. Всегда готовый к нападению недругов, и в первую очередь тех, кто хочет нас обидеть, он постоянно начеку.

«Я достаточно большой и сильный, чтобы дать отпор», – так теперь рассуждает наш писатель. Доверившись взрослому, он расцветает.

Своя комната

Замечательная писательница Вирджиния Вулф высказала достойное упоминания мнение о том, что писателю непременно нужна собственная комната. Не хочу цепляться к словам, но я все же с ней не согласна. В конце концов, многие люди, которым было суждено стать писателями, не могли позволить себе отдельную комнату. Поэтому я предположила, что на самом деле Вирджиния имела в виду необходимость уединения. Это я могу подтвердить.

А раз писателям требуется уединение, я придумала способ его обеспечить: утренние страницы. Эти личные, приватные, не предназначенные для чужих глаз записи дают автору возможность в безопасности высказываться, мечтать, рисковать. На страницах, вдали от любопытных взглядов, он может по-настоящему, полноценно быть собой.

Эта самая возможность быть собой – обязательное условие качественного творчества. Мы сами являем собой источник всего, что создаем. Верность себе рождает оригинальность. Тогда и наше творчество становится самобытным. Мысли проясняются, и эта ясность рождается в одиночестве.

«Своя комната» дарит нам уединение, как и утренние страницы. Когда, едва проснувшись, мы садимся писать, то погружаемся в собственные мысли и чувства. Мы пишем, не боясь оказаться беззащитными, словно находимся наедине с собой, в одиночестве своих личных владений. Стоит уединиться, и наши мысли улетают далеко. Мы свободно размышляем о чем угодно и обо всем сразу. На нас снисходит вдохновение.

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.