

10 страхов

творческого человека



Сделайте прыжок, а крылья у вас отрастут в полете.

Лес Браун (американский мотивационный оратор)

Вступление

Меня зовут Алла Безрукова. Я учредитель издательства «Совпадение», редактор с 20 летним стажем. Литературный коуч, автор курса «Selfexpression».

Мое желание помочь начинающим авторам разобраться со своими страхами и писать радостно и легко, во многом связано с собственным опытом.

Моя история была такова. Я рано начала читать, и была такой заядлой читательницей, что врач, опасаясь за мое зрение, предложил родителям ограничить мое чтение. Родители попросили временно не выдавать мне книги в школьной библиотеке, тогда я записалась в библиотеку воинской части, в которой мы жили и в библиотеку поселка, который находился в 5 км от нас.

Когда мне было лет 15, то разглядывая себя в зеркале, я поняла, что покорять окружающих красотой – это не мой удел. И в голове молниеносно созрел план! Я прославлюсь тем, что буду писать мемуары о знаменитых людях, которые будут меня окружать!

Прошло еще года два и, увлекшись историей, я уже мечтала, что пройдут годы и напишу я большую, толстую и, несомненно, уникальную книгу о салоне княгини Зинаиды Волконской.

И вот значительная часть жизни пролетела! Я проработала 35 в литературном музее, открыла свое издательство, агентство, благотворительный книжный проект. За плечами горы прочитанных книг, кипы, изученного архивного материала и встречи с поистине удивительными людьми – Арсением Тарковским, Давидом Самойловым, Леонидом Аграновичем и многими-многими другими.

Но ни мемуаров, ни книги я так и не написала. Ни странички, ни единой строчки....

Так в чем же дело? Почему дело, к которому я готовилась всю жизнь, так и осталось где-то на обочине дороги?

Теперь я понимаю, что просто не позволяла себе писать! Я умствовала, откладывала и боялась. Коллекционировала различные дипломы (буду ли я работать бухгалтером?) Писала лекции, экскурсии, научные статьи, переписывала книги за начинающих авторов, но это все было не то, что я хотела!

В попытках сделать что-то большое я пасовала и, несмотря, на толковые публикации, участие в нескольких знаковых проектах и другие благоприятные обстоятельства текст диссертации так и не вышел на защиту, потонувший в океане моего перфекционизма и застарелого комплекса самозванца.

Мне нравилось помогать авторам выходить из ступора и писать свои книги, но я сама?

Работа была долгой. Это были и книги Джулии Кэмерон и лидерские программы и собственное желание изменить ситуацию. Каждодневные практики письма, работа со страхами, помощь авторам и их книги помогли мне.

Это обретение себя как пишущего человека сформировала четко и мою миссию. Для меня важно поддержать начинающих творческий путь художников, писателей, предпринимателей, просто талантливо живущих...

Я планирую создать творческую деревню для молодых и не очень, начинающих талантов – пишущих и рисующих, мастерящих и обучающих...

Мой текст «10 страхов творческого человека» ваш первый шаг на пути к радости, которую приносит чистый лист бумаги или новый файл на экране монитора и ваше свободное как дыхание изложение своих мыслей и эмоций.

1.Страх чистого листа

Это страх и новичков и маститых писателей. Это страх и чистого листа и пустого файла на мониторе компьютера. Даже если идея была, то она увидела чистый лист и упорхнула, или время, выделенное для творческой работы, наступило, вы сели, а

голова пуста и лист пугает, а еще больше мысль, что его надо чем-то сейчас заполнить.

Для авторов со стажем это «искушенное неписание» и связано обычно с творческим кризисом, усталостью, непродуманностью сюжета и вещами, с которыми нужно и должно разбираться индивидуально.

Для авторов начинающих – это страх физический. Это страх первого раза! Он сравним с прыжком в воду с вышки, стрельбой по цели, участием в кроссе... Вопрос стоит не о ступоре творческом, а о мысли простой: «Смогу ли я победить пространство этого чистого листа?», «Есть ли у меня шанс?» «Не отказаться ли сразу?».

Что делать?

1) Начните с заглавия. Пусть первое займет у вас 5 строк и выглядит как кратное содержание. Не подстегнуло к письму? Продолжайте. Только не стирайте предыдущего, а продолжайте. Уверяю, что в какой-то момент удачное название или сочетание слов побудит желание писать дальше. Мой опыт показывает, что все названия потом уйдут в мусор, но с ролью творческого «пинка» они справляются и помогают порой закрутить крепкий сюжет.

2) Отличный способ победить чистый лист – сделать его «грязным». Последовать совету Н.В. Гоголя: если вам не пишется, то выводите на бумаге своё - имя фамилию отчество, пока не

распишетесь. Писание бессмысленное и монотонное заводит не только руку, но и голову. Начинаешь менять буквы, придумывать другие фамилии и имена, и среди всего этого вдруг вырастает новый герой.

3) Найдите изображения рукописей Пушкина, Лермонтова, Достоевского. На полях наброски зданий, пейзажи, беглые бытовые зарисовки, портреты. У Лермонтова и Пушкина более профессиональные, у Достоевского графические (он по образованию военный инженер), у Алексея Толстого большей частью карикатурные. Если это продвигает вас, то чертите, рисуйте, марайте вашу рукопись. Пишите разными ручками, клейте стикеры, наклейки, картинки. Пишите себе на полях мотивации и похвалы.

4) Есть люди, которым не подходит мотивация в процессе, они должны подготовиться заранее и для них есть мотивационная методика. Вспомните, что вы уже писали когда-то: сочинение в школе, доклад для сына, отчет для шефа, презентацию для партнеров, пост в соцсетях и сделали это на отлично! Объясните своему страху, что вы уже делали что-то подобное, что вы не новичок, что делаете это не в первый раз!

5) Иногда для того, чтобы напугать свой страх можно просто сменить ручку на клавиатуру. Или наоборот. Это очень сильный стресс, например, если вы не писали с ручкой со времен института. Ваши страхи смещаются: «а помню ли я, как пишется, те

или иные буквы?» и проблема текст отступает на второй план. Если вы постоянно пишете, то смените руку, пишите левой. Эта методика сродни той, что когда у вас болит голова, и вы делаете массаж пальцев рук, потом трудно понять массаж помог или вы отвлеклись от боли.

2.Страх открыть слишком много личного

Писатель Акутагава писал: «Творчество – это риск». Через себя рассказать о чем, то другом в этом и есть смысл писательства. Потому, что иначе это будет выглядеть так, я хочу нырнуть в Марианскую впадину, но мне неприятен глубоководный костюм и тяжел акваланг. Относиться к процессу как к психотерапии. Да, мы часть того что пишем и по-другому никак нельзя. Но вы же не боитесь рассказать соседке, что яблоки уродились, что кот сбежал? По сути это то же самое.

Так как этот страх один из базовых, то разобраться с ним надо глобально. Решите, что вас важнее писать или страдать о том, что думают о вас окружающие. Но разбираясь помнить, что процесс писания – это постоянное разбирательство с самим собой и трансляция процесса и его результата в своих произведениях.

Что делать?

1) Если не дадите вашему герою портретного и биографического сходства с вами, то вряд ли кто-то о чем-то догадается. Люди не настолько интересуются подробностями вашей жизни, как вам кажется, не преувеличивайте интерес к вашей личности.

3) Некоторые любопытные читатели и журналисты задают вопросы, что в нашем творении вымысел, а что - правда. Но автор имеет право в таком случае хранить молчание и не выдавать тайну. А, возможно, что когда слава постучится в вашу дверь, вы измените свое отношение к публичности.

3. Страх грандиозного замысла

Приходит ко мне начинающий автор и говорит, что собирается написать фэнтези в 12 книгах. У него есть герой или несколько и вот сейчас, завтра или в отпуск он возьмет и начнет писать. Но проходит сейчас, завтра и отпуск и еще пара лет... В чем проблема? Ведь человек знает, о чем он хочет написать?

Взяться за дело ему мешает грандиозность замысла. И разочарование не в том, что не написано, а в замысле. «Это не мой сюжет, не мой герой. Надо искать другое». А причину надо искать в самой организации процесса.

Страх перед грандиозностью замысла – это еще и страх перед большим объемом работы.

Что делать?

1) Разделите работу на разумные части. Вы, наверное, слышали о практике, которая называется съесть слона по кусочкам? Здесь та же история – проглотить слона сразу не получается и наступает разочарование. Напишите сюжеты, которые придумали пока в форме коротких рассказов. У Рея Брэдбери так из рассказов сложился роман.

2) Сбор материала – это работа творческая, не формализуйте его. Не очень доверяйте безоговорочно интернету. Поход в библиотеку, знакомство с экспертами – это расширение ваших творческих горизонтов. Вы сможете обрести единомышленников и уверенность в своих силах.

3) Чтобы работа не стала бесконечной, ставьте себе рамки на сбор материала. Иначе собирать вы его будете всю жизнь!

4. Критика

4.1. Внешняя критика

Критика бывает конструктивная и не конструктивная.

4.1.1. Конструктивная критика

Конструктивная критика предполагает, что человек не просто высказал вам, что получилось неудачно, но и объяснил, что ему не

нравится. Он, таким образом, поставил вопросы. Чтобы вы, отвечая на них, могли посмотреть на свою работу со стороны, он предложил вам варианты решения – как изменить к лучшему.

4.1.2. Неконструктивная критика

Неконструктивная критика проявляется в самом способе ее донесения. Человек напорист в высказываниях, часто не соблюдает норм приличия, эмоционально не воздержан и стремится подавить вас своей реакцией и словами. Если все попытки перевести неконструктивную критику в конструктивную не удастся, значит, это проблемы критикующего и его желания самоутвердиться за счет вас.

Что делать?

1) Постараться перевести неконструктивную критику в конструктивную. Если не получается, то ее игнорировать, так как к вам и вашей работе она не имеет никакого отношения. Неконструктивная критика - это часто проявления зависти к удачной работе, ваш повод повысить самооценку.

2) Если критика была разгромной, но конструктивной, то успокойтесь и посмотрите на то с другой стороны – вам помогли, спасибо за помощь. Она может значительно повысить качество вашей работы и уберечь вас от поспешных шагов публикации сырого материала.

3) Есть эффективные технические способы защитить себя от внешней критики: троллинг – закройте комментарии, почта или телефон – внесите в черный список.

4.2.Страх внутреннего критика

Справиться с внешней критикой значительно проще, чем с критикой внутренней. Внутренний критик – это часть нас, которая неустанно повторяет: «пишешь ерунду!», «да, кому это надо!», «хорошим автором тебе все равно не стать».

В каждом из нас присутствует постоянно три эго-состояния (Я-состояния) – Ребенок, Родитель, Взрослый. Смена эго-состояний может происходить и происходит быстро и часто, а время от времени они проявляются одновременно. И поладить с этими голосами достаточно сложно, но необходимо. Давайте постараемся разобраться.

Я-Родитель.

В состоянии «Я-Родитель» человек копирует родительские образы поведения или образы значимых взрослых. Ощущает, мыслит, ведет беседу и реагирует на происходящее точно так же, как это делали родители в его детстве. Зачастую, состояние «Родителя» используется в качестве модели при воспитании собственных детей. Если вас ругали за двойки в школе, скорее всего, и вы начнёте ругать своих детей. «Родитель» проявляет себя во фразах: «Нельзя», «Необходимо», «Должен».

Если Я-ребенок начинает доминировать в жизни человека, то это источник проблем. У Я-ребенка в его неудачах виноваты родители, друзья, правительство, карма, родовое проклятье... Опыт не собирается и не анализируется, ответственность за поступки на себя он не принимает и происходит накопление обид и отрицательных эмоций.

Состояние «Я-Взрослый» предполагает адекватную оценку действительности и своих поступков, принятие ответственности за каждый из них. В позиции «Я-Взрослый» человек сохраняет возможность учиться на своих ошибках, он не распинает себя за допущенные промахи (как это сделал бы Я-Родитель), а принимает ответственность (не ищет виноватых как Я-ребенок) и идёт дальше.

Что делать?

1)Задать себе серию вопросов: Что я делаю? Пишу? Зачем пишу? Могу и не писать? Страдаю ли, если не пишу? Важно ли мне писать? Если вы будете открыты и честны в ответах, то выяснится, что писать для вас важнее, чем кормить внутреннего критика в лице Родителя или Ребенка.

2)Сравнивать себя не с идеалами, с самим собой другим (2 года назад или 10 лет). Откажитесь от сравнений со своими кумирами, а изучаете, что помогло им достичь таких результатов.

3) Прочитайте книги американского психотерапевта Эрика Берна «Люди, которые играют в игры» «Игры, в которые играют люди», они помогут вам разобраться со своими эго-личностями.

5.Страх несоответствия

Можно говорить о нескольких разновидностях этого страха: написать поверхностно, написать неинтересно, страх ошибок.

5.1.Страх написать поверхностно

Это страх, который обычно сопутствует авторам нон-фикшн или научных книг. Ощущение, что ты еще не собрал достаточно материала, что вот надо еще год-другой посидеть в библиотеке и архиве. Это страх и авторов исторических повествований и биографий, которым, кажется, что они то-то важное упускают, если не прочтут вот эту книгу, не побывают вот в этом месте. Как следствие, этого страха – это перфекционизм, который заставляет переписывать текст до бесконечности.

5.2.Страх писать неинтересно

Это модификация страха написать поверхностно. Выбрать тему, которая никого не привлечет, придумать сюжет, который не захватит читателя с первой страницы. К этому примешивается еще и страх написать плохо при хорошем сюжете. Сравнения себя с другими, что тянется еще с детства: «А вот Маша кашу уже съела, а

что же ты...» А в еще есть романы Льва Толстого и пьесы Ионеско. И так, до бесконечности...

5.3.Страх ошибок

Страх фактических и орфографических ошибок, от которых никто не застрахован.

Так, Толстой, описывая Кутузова в «Войне и мире», постоянно забывает о том, что у него один глаз: «...губы Кутузова дрожали, и на глазах были слезы», «...глаза его блестели глубоким, умным выражением», Сам Лев Толстой не заметил этих «блох».

В начале романа «Таинственный остров» Жюль Верна, упоминается, что на острове Линкольна водятся попугаи, а потом описывается несколько холодных месяцев со снегом.

У многих писателей была проблема с грамотностью. Некоторые страдали дислексией (нарушение способности к овладению навыками чтения и письма). Например, Ганс Христиан Андерсен, который писал с ужасающим количеством ошибок, и научиться грамотно, писать так и не смог. Приходилось тратить деньги на вычитку и правку текстов – без этого издатели возвращали ему рукописи.

Боролись с ошибками, а порой и не боролись: Владимир Маяковский, Агата Кристи, Эрнест Хемингуэй, Джейн Остин, Льюис Кэрролл.

Что делать?

1) Трансформируйте свои сравнения. Классики тоже не сразу ими стали, когда-то начинали. Вспомните, что Гоголь и Набоков скупили и уничтожили тиражи первых своих книг. Сравнивайте себя с собой. Например, я сегодня и я, когда еще ничего не писал. А если вы ведете дневник, так откройте сегодняшний день 2 года назад и убедитесь, что вы значительно выросли и есть повод для оптимизма. Дальше можно уже практиковаться и сравнивать себя сегодняшнего с собой завтрашним и поднимать планку в споре с самим собой. И обязательно награждайте себя за успехи!

2) Оставьте за собой право на ошибку! Вы не британская энциклопедия! И скорее всего задача вашей книги/исследования/биографии не поразить обилием знаний, а дать свое осмысление событий. Четко представляйте свою сверхзадачу!

2) Четко поставленный дедлайн, который снимает вопрос о еще одном источнике или еще одной главе. Примите, как данность о необходимости завершить, не превзойти всех по полноте материала или искусности стиля. Сначала завершить, а только потом редактировать и оценивать.

3) Повышать свою грамотность никогда не поздно, но ставить ваш процесс письма в зависимость от допущенных ошибок не стоит. Вычитать свою рукопись вам помогут, а вот написать за вас ваш текст не сможет никто.

4) Иногда ошибки это не факт безграмотности автора, а его творческой торопливости. Когда напишите, проверяйте текст не

сначала, а с конца. Смысл текста разрушается, и вы начинаете видеть отдельные слова и буквы.

6.Страх отказа

Пожалуй, больше всего начинающие писатели боятся быть отвергнутыми. Потратить столько времени и усилий, вложить в дело себя самого – и взамен получить «нет». Это действительно страшно.

Отказы – это часть писательской профессии, такие же, как и процесс письма. Чрезвычайно трудно найти авторов, чьи произведения приняли бы с первой попытки. Особенно это касается тех, кто стал невероятно успешным. Среди них такие имена, как Джек Лондон, Джоан Роулинг, Вилбур Смит и другие.

Роман лауреата Нобелевской премии по литературе Уильяма Голдинга «Повелитель мух» был, отвергнут 21 раз.

Много раз отвергали и роман Герберта Уэллса «Война миров». Один из редакторов произнес: «Я думаю, тут должен быть следующий вердикт: «О, не читайте эту ужасную книгу».

Что делать?

1)Об отказах издательств вы узнали не сегодня. Примите, это как данность и по сути это проверка вас на верность избранному

пути. Если вы знаете, зачем пишете и у вас есть цель, то этот страх вам не страшен.

Укрепить себя вы можете еще раз, ответив на вопрос «зачем?»: а зачем я пишу? У меня есть, что сказать читателям? «А зачем ты хочешь сказать это читателям? «Я хочу уберечь их от ошибок!» Или «Я хочу поделиться с ними своим опытом?» «Я зачем им твой опыт?» «Что бы быть счастливыми/здоровыми...» Думаю, что вы почувствуете, как измениться с ответом на такой вопрос ваше восприятие того, что пишете. Страх отказа покажется не таким существенным рядом с желанием быть убедительным, ярким и продолжить работу. Вы восстановите баланс приоритетов.

3) Не культивировать в себе непризнанного гения. Процесс писания радостный процесс, энергетически заряжающий. Настройте себя на радость работы, на повышение мастерства, а не на обсуждение судьбы неудачника и злодея издателя.

7. Страх успеха

Как можно бояться чего-то хорошего, о чем мечтаешь и ради чего живешь? Тем не менее, объясняется это просто: успех означает кардинальные перемены в жизни. А вот этого наш мозг и опасается, ведь в его природе – поиск стабильности и покоя.

Кроме того, некоторые люди с интровертным складом характера попросту боятся славы и публичного образа жизни.

Что делать?

1). Попробуйте пройти через это. Просто сначала придите к финалу книги, издайте, станьте знаменитым, а потом решайте нравится вам это или нет. Представление о многих вещах из пункта А кажется не таким как в пункте прибытия Б. Ну, а если не понравится, за вами выбор: не давать интервью, не читать отзывы, взять псевдоним, купить домик в деревне или остров в океане и никого не видеть и не слышать.

2) Если вам мерещится слава, то примите как данность, что это произойдет не так скоро. И ответьте, а что вам хочется – писать или бояться и хотеть славы? О славе ли пекутся писатели? «За время разъездов я понял, что, если не пишу один день, мне становится не по себе. Два дня — и меня начинает трясти. Три — и я близок к безумию. Четыре — и меня корёжит, как свинью при поносе. Один час за пишущей машинкой бодрит мгновенно. Я на ногах. Бегаю кругами как заведённый и громко требую чистые носки». Рэй Брэдбери

8. Страх одной книги

Многие считают, что шедевром может быть только первая книга, а все последующие будут значительно хуже, или же они вообще не смогут их написать. Такое действительно происходит, когда первая книга обретает успех, и издатели торопят с созданием следующей. Но если уж подобное и случится, то вам стоит беспокоиться об этом уже после того, как первое произведение будет написано.

Другая сторона этого страха: а если даже одна книга, но! Можно написать одну книгу и прославится на века, а можно писать по роману в год и их никто не читает. Грибоедов написал достаточно, но известен пьесой «Горе от ума» и едва ли вы назовете еще что-то. Единственный роман Митчелл, за который она получила Пулитцеровскую премию - «Унесенные ветром», работа над которым велась целых 10 лет. Вспомним: Мэри Шелли и «Франкенштейн, или Современный Прометей», Петр Ершов, «Конек-Горбунок Эмили Бронте, «Грозовой перевал». Франсуа Рабле, «Гаргантюа и Пантагрюэль», Харпер Ли «Убить пересмешника» и список вы можете с легкостью продолжить.

Стоит сказать, что специально для того, чтобы написать книгу, Харпер Ли на год ушла со своей старой работы и практически полностью сменила свой образ жизни. К сожалению Харпер Ли больше не выпустила в печать ни одной своей книги. Несколько книг находились на разных стадиях написания, но ни одна из них не дошла до печати.

Обычно этот страх приходит еще как ощущение конечности своих возможностей, своего потенциала. Я выкладываюсь, пишу эту книгу, она меня истощает, и я больше ничего написать не смогу. Может быть, не стоит все писать, что хотел, может оставить что-то впрок, я ведь думал о трилогии, о серии книг, о собрании сочинений из 30 томов.

Тема знакомая, даже блогером и коперайтарам. Израсходую все темы и где брать еще идей, творческий ступор, застой и все...

Что делать?

1) Даже в процессе написания первой книги у вас будет появляться множество идей, персонажей, сюжетных сцен и т.д. Записывайте их – в будущем они обязательно пригодятся.

2) Вести записные книжки и блокноты на телефоне, делать записи на диктофон. Фиксировать даже мелочи, которые вас привлекли. Тренировать свою наблюдательность и знать, что в этих блокнотах у вас сюжетов, действительно, на собрание сочинений. Привычка, к каждодневным записям уже через неделю своим объемом убедят вас в этом.

2) Поездки и яркие впечатления в повседневной жизни, знакомство и просто наблюдения за пассажирами в транспорте, могут подарить такое количество сюжетов, что их не реализовать за несколько лет. В какой-то момент вы начнете понимать, что выбираете лучшее из лучшего!

9. Страх, что поздно становиться писателем

Сейчас, много молодых и довольно успешных авторов. Интернет буквально наводнен литературой, хорошей и всякой.

Каждый человек уникален, каждый по-своему выскажет то, что его волнует, заботит, что требует выхода и разрешения – и обязательно его слова отзовутся в чьём-то сердце.

Существует немало авторов, которые начали далеко не в юности и достигли успеха. Среди них Норман Лебрехт, Пенелопа Фитцджеральд, Мэри Уэсли.

Чарльз Буковски мечтал о писательской карьере еще в молодости, но первые шаги в литературе принесли 24-летнему автору разочарование. Он бросил писать и опубликовал свой первый роман под названием «Почта», когда ему было 49 лет. Сегодня его причисляют к классикам современной американской литературы. Людмила Улицкая шутит, что сначала вырастила детей, а потом начала писать. Умберто Эко первые пробы пера сделал на 50-м году жизни и прославился романом «Имя розы».

Фрэнк Маккорт после 60 лет написал книгу «Прах Анджели», за которую получил Пулитцеровскую премию. Пенелопа Фитцджеральд первую книгу написала в 58 лет и уже не остановилась. В 1979 она стала лауреатом Букеровской премии за третий роман.

А вот этого наш мозг и опасается, ведь в его природе – поиск стабильности и покоя.

Легко начинать любую карьеру в юности, но с каждым прожитым годом все труднее что-то изменить. Мы уже упоминали о страхе перед большими переменами, и боязнь браться за перо в более старшем возрасте – из того же рода. Но проблема в том, что такие опасения встречаются не только у лиц за 50, но и у более молодых людей.

Что делать?

1) Поразмышляйте о том, что наличие большого жизненного опыта это немалое преимущество для написания действительно стоящей книги. Воспользуйтесь этим, и поделитесь с миром своим опытом, своим восприятием мира. Подумайте, что придут другие поколения и о былых временах они смогут судить только по тому, что мы им оставим в наследство, в том числе и в виде книг.

2) И еще одна практика, основанная на вопросах. Задаёте себе 4 вопроса. 1. Что будет, если я это сделаю? 2. Что будет, если я этого не сделаю? 3. Что Не будет, если я это сделаю? 4. Что Не будет, если я этого не сделаю?

Это помогает взглянуть на ситуацию своих опасений и неуверенности совсем под другим углом.

10. Страхи не ходят в одиночку!

Мы говорили о почти идеальной ситуации: на одного писателя – один страх! На самом деле страхи носят обычно смешанный характер их два, три, а может быть и больше. И со всеми надо разбираться.

Что делать?

1) Для начала создайте подробный список страхов, которые мучают, когда вы начинаете писать.

Когда список будет готов, то выберите самый «страшный страх». А затем напишите сказку или историю, как этот страх сбылся. Здесь важен один момент. Историю Вы пишете не от своего лица, а от лица персонажа. Как будто это произошло с кем-то другим. Завершите историю тем, как герой справился с этой ситуацией, что с ним случилось после краха и оправдавшихся страхов. Как он смог справиться с этим? Что сделал? Как себя ощущал? Какой опыт получил? В чем стал сильнее?

2) Один из способов снять этот страх – это вспомнить свой самый страшный страх, который вы преодолели – первый поцелуй, новорожденного на руки сына взяли, в первый класс пошли, первая сессия. Какие страхи вспомните?

Вспомнили? А теперь вспомните, что чувствовали, когда его преодолели. Запомните это состояние победы, и вы сохраните себя для более важного.

3) Превратить Страх в абсурд

«Не прочитают, и я буду плакать, я утоплю в слезах этот город, все будут плавать, держа над головою свои ноутбуки!»

В общем-то, и весь страх, когда разберешь его вот так, по «косточкам», становится совершенно «нестрашным». Если же что-то вас еще волнует, воспользуйтесь универсальной психологической практикой: нарисуйте свой страх смешным, а затем торжественно сожгите и пепел развейте по ветру.

3) Позволить написать себе плохой текст.

Испытываете страх и начинаете искать оправдания и объяснения – готовлюсь, ищу время, собираю материал, обдумываю. Но это все необходимо, чтобы написать хороший текст в вашем понимании, выверенный, красивый, удачный, цепляющий и так далее в зависимости от поставленной задачи.

А вы поставьте себе задачу написать плохой текст. Плохой текст не требует много времени – можно писать и в автобусе, если до вашей остановки 15 минут езды, открыли блокнот, кип или еще что-то хоть ручкой на билетике и написали.

Для плохого текста не надо много думать, вот была тема, и пишете, не обдумывая, все как легло, так и легло, главное, без вычеркиваний и прямо как идет. Для плохого текста ничего не надо кроме решения, что его надо написать. А если вы поставите себе за правило писать по плохому тексту каждый день, то приобретете, навык привычного письма, тесты будут все лучше и стройнее, потому что вас услужливый мозг начнет их писать в

голове чуть раньше, чем вы начнете их излагать их на бумаге. И в один прекрасный момент вы сами поставите себе диагноз – ничего себе, я за 15 минут написал ведьма недурной текст по своей теме! Он отлично читается! В нем есть мысль! В нем есть смысл! Его читают и хвалят!

Что же произошло такое? Вы сняли повышенную значимость сделать что-то сразу хорошо. Вы признали, то важно просто написать, и не думать о качестве написанного. А все остальное сделали за вас ваше трудолюбие и экспертность и... желание написать хорошо. Потому что как вы его не загоняли в угол, оно тут как тут, и писать вам не мешало и мысли ценные подкидывало. Так что настраивайтесь и пишите плохие тексты каждый день!

Заключение

Работайте со своими страхами, в них заключена мощная энергия творчества. Освобождайте ее для того, чтобы двигаться вперед! Помните. Что процесс письма – это радость, игра и необъятное море энергии! Используйте ее, приручайте и пишите! Пишите радостно и самозабвенно!

