ПЛАТОН ТИШИН



ТВОРЧЕСКИЙ КРИЗИС

Платон Тишин

Творческий кризис

«Автор»
2026

Тишин П.

Творческий кризис / П. Тишин — «Автор», 2026

Эта книга — не учебник по писательскому мастерству и не сборник мотивационных пинков. Это честный разговор о том, что происходит с творческим человеком, когда он не может писать. Автор, прошедший через выгорание, сопротивление, травму и кризисы, предлагает читателю не «волшебную таблетку», а карту собственного пути.Выгорание, сопротивление и травма выглядят одинаково, но лечатся по-разному. Страх неудачи и страх успеха — не одно и то же. Перфекционизм, синдром самозванца, зависть и прокрастинация — это не лень, а защитные механизмы психики. Книга учит отличать эти состояния друг от друга, понимать их причины и находить свой путь к возвращению. Здесь нет готовых рецептов, но есть опыт, ошибки и открытия человека, который прошёл через ступор и вернулся к письму и к жизни.Для всех, кто когда-либо сидел перед пустым листом и не мог написать ни строчки. Для всех, кто устал ненавидеть себя за это. Для всех, кто ищет выход.

© Тишин П., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
1. Творческий ступор как клинический симптом. Почему «просто начни» не работает 11
2. Выгорание. Когда творчество превращается в насилие над собой 17
3. Сопротивление. Когда мозг защищает вас от боли 21
4. Травма. Когда письмо стало опасным 25
5. Как отличить одно от другого. Диагностический инструмент 29
Конец ознакомительного фрагмента. 32

Платон Тишин
Творческий кризис

Введение

Я должен признаться честно, с самого начала, без уверток и без попытки спрятаться за красивыми формулировками: я не хотел писать эту книгу. Я сопротивлялся ей так, как, наверное, не сопротивлялся ни одной другой книге в своей жизни, потому что тема, которую мы с вами собираемся разбирать, является для меня не абстрактной теоретической проблемой, а живой, кровоточащей раной, которая затянулась, но, как это бывает с серьёзными ранами, время от времени начинает ныть при смене погоды. Я откладывал работу над этой рукописью месяцами, придумывал себе другие проекты, которые казались мне более срочными и более важными, находил сотни уважительных причин, по которым мне было совершенно необходимо заняться чем угодно, кроме этого текста, и в какой-то момент, сидя на кухне в три часа ночи с остывшей чашкой чая в руках, я понял, что делаю ровно то, о чём собираюсь написать. Я выгорал. Я сопротивлялся. Я боялся. И я прятался от этого страха за суетой, за работой, за бесконечными делами, которые не имели никакого значения, кроме одного: они позволяли мне не садиться за стол и не смотреть в лицо тому, что со мной происходило.

Эта книга родилась из того самого ступора, из той самой пустоты, из того самого парализующего чувства, когда ты сидишь перед чистым листом, смотришь на мигающий курсор, и внутри тебя не происходит ничего, кроме нарастающей паники, которая с каждой минутой становится всё громче и всё отчётливее, пока не превращается в оглушительный вой, заглушающий все остальные мысли. Я знаю это состояние не понаслышке и не из книг, я знаю его по себе, по тем долгим месяцам, когда я не мог написать ни строчки, когда каждая попытка начать заканчивалась провалом, когда я открывал документ, смотрел на него, закрывал, открывал снова и снова, пока в какой-то момент не понял, что больше не могу. И самое страшное в этом состоянии было не то, что я не писал. Самое страшное было то, что я не понимал, почему я не пишу. Я не понимал, что именно со мной происходит, и от этого мне становилось ещё хуже, потому что человек, который не понимает, что с ним происходит, не может себе помочь. Он может только страдать и ждать, пока что-нибудь изменится само собой, но ничего само собой не меняется, и ты продолжаешь сидеть в этой яме, смотреть в одну точку и ненавидеть себя за то, что не можешь просто встать и выйти, как будто это так просто.

Я потратил годы на то, чтобы разобраться в этом состоянии, и я хочу сразу предупредить вас, дорогой читатель, что эта книга не является сборником мотивационных пинков, не является учебником по продуктивности, не является очередным руководством о том, как победить лень и наконец-то начать писать каждый день по три тысячи слов, потому что я глубоко убеждён, что большинство подобных руководств написаны людьми, которые либо никогда не переживали настоящего творческого кризиса, либо переживали его настолько легко, что просто не заметили. Настоящий творческий кризис – это не лень. Это не отсутствие дисциплины. Это не недостаток мотивации. Это не капризы избалованного эго. Это – симптом. Это – сигнал. Это – сообщение, которое ваша психика пытается вам передать, и если вы не услышите это сообщение, если вы не поймёте, что именно оно означает, вы будете лечить насморк тогда, когда у вас пневмония, и удивляться, почему лечение не работает.

Я хочу провести очень простую, но очень важную аналогию, которая будет красной нитью проходить через всю эту книгу. Представьте себе, что у вас болит живот. Вы приходите к врачу, и врач, не задавая никаких вопросов, не проводя никаких обследований, не пытаясь понять

причину боли, просто выдаёт вам обезболивающее. Боль проходит на несколько часов, а потом возвращается с новой силой, потому что причина боли никуда не делась, потому что вы не лечили аппендицит, вы просто на время заглушили симптом. А потом аппендицит прорывается, и вы оказываетесь на операционном столе, и всё могло бы закончиться гораздо проще, если бы врач потратил пять минут на то, чтобы понять, что именно с вами происходит. То же самое происходит и с творческим кризисом. Когда вы не пишете, когда вы не можете писать, когда вы садитесь за стол и чувствуете, что не можете выдавить из себя ни слова, это не значит, что вы ленитесь или что вы недостаточно стараетесь. Это значит, что у вашей проблемы есть причина, и пока вы не поймёте эту причину, вы будете ходить по кругу, пытаясь заставить себя писать через силу, через дисциплину, через мотивационные пинки, и каждый раз будете терпеть поражение, потому что вы лечите не то.

Я потратил годы на то, чтобы понять, что за нежеланием писать могут стоять совершенно разные вещи, и в этой книге я хочу разложить всё по полочкам, чтобы вы могли понять, что именно происходит с вами. Потому что выгорание и сопротивление – это не одно и то же. Страх неудачи и страх успеха – это не одно и то же. Травма и истощение – это не одно и то же. Перфекционизм и синдром самозванца – это не одно и то же. Кризис середины и кризис после завершения – это не одно и то же. И если вы будете лечить одно состояние методами, предназначенными для другого, вы сделаете себе только хуже, и я знаю это по собственному опыту, потому что я делал себе хуже годами, прежде чем понял, что творю.

Позвольте мне рассказать вам историю, которая, возможно, покажется вам знакомой, потому что я подозреваю, что многие из вас проходили через нечто подобное, даже если не осознавали этого до конца. Несколько лет назад я работал над большим романом, который считал главным делом своей жизни, и я работал над ним так, как, как мне казалось, должен работать настоящий писатель. Я вставал в шесть утра, потому что где-то прочитал, что настоящие писатели встают в шесть утра, пил чёрный кофе без сахара, потому что где-то прочитал, что настоящие писатели пьют чёрный кофе без сахара, садился за стол и заставлял себя писать, даже если мне этого совершенно не хотелось, даже если я чувствовал себя пустым и выжатым, даже если каждая строчка давалась мне с таким трудом, что к обеду я чувствовал себя так, будто разгрузил вагон кирпичей. Я думал, что так и должно быть. Я думал, что писательство – это боль, что страдание – это часть процесса, что если мне тяжело, значит, я всё делаю правильно, значит, я настоящий писатель, который не жалеет себя и не ищет лёгких путей.

Я продолжал в том же духе месяцами, и с каждым месяцем мне становилось всё хуже. Я перестал получать удовольствие от процесса. Я перестал радоваться тому, что делаю. Я перестал чувствовать что-либо, кроме усталости и раздражения. Я говорил себе, что это пройдёт, что нужно просто потерпеть, что настоящий писатель не сдаётся, и я не сдавался, я продолжал писать через силу, через боль, через отвращение, пока однажды не понял, что не могу больше. Я сидел перед экраном, смотрел на текст, который сам же написал, и не чувствовал ничего. Абсолютно ничего. Ни радости, ни гордости, ни удовлетворения, ни даже разочарования. Просто пустоту. Гулкую, звенящую пустоту, которая заполнила меня изнутри и не оставила места ни для чего другого.

Я закрыл ноутбук и не открывал его три месяца. Три месяца я не написал ни строчки, и самое ужасное было то, что я не хотел. Я не хотел писать. Я не хотел возвращаться к этому. Я не хотел даже думать о том, чтобы вернуться к этому. И вот здесь начинается самое интересное, потому что именно в этот момент я совершил ошибку, которую совершают почти все, кто сталкивается с творческим кризисом, и которую я хочу помочь вам избежать. Я решил, что со мной что-то не так. Я решил, что я сломался, что я потерял талант, что я больше не писатель, что я никогда не был писателем, что я просто обманывал себя и всех вокруг, и что теперь, наконец, правда вышла наружу. Я решил, что я – никто. И вместо того чтобы разобраться в том, что на самом деле со мной произошло, я начал себя наказывать. Я заставлял себя писать,

хотя не мог. Я ругал себя за то, что не пишу. Я говорил себе, что я ленивый, бездарный, слабый, никчемный. Я говорил себе, что я предал себя, свою мечту, своё призвание. Я говорил себе, что я не заслуживаю ничего хорошего, потому что не могу сделать то, что должен.

И это продолжалось до тех пор, пока я не наткнулся на одну простую мысль, которая изменила всё. Я понял, что моя проблема не в том, что я не пишу. Моя проблема в том, что я не понимаю, почему я не пишу. Я лечил симптом вместо болезни. Я пытался заставить себя писать, вместо того чтобы понять, почему я не могу писать. Я боролся с собой, вместо того чтобы разобраться в себе. И когда я это понял, когда я перестал себя наказывать и начал задавать вопросы, всё начало меняться. Медленно, постепенно, шаг за шагом, но начало.

Эта книга – результат тех вопросов, которые я задавал себе на протяжении многих лет, и тех ответов, которые я находил. Это не окончательная истина в последней инстанции, потому что я не психотерапевт и не учёный, я всего лишь писатель, который слишком много думал о том, что с ним происходит, и слишком долго искал выход из собственного ступора. Но я надеюсь, что мой опыт, мои ошибки, мои открытия и мои разочарования помогут вам понять, что с вами происходит, и найти свой путь, потому что универсального пути не существует, и любой, кто говорит вам, что существует, либо лжёт, либо не понимает, о чём говорит.

Я хочу сразу предупредить вас о нескольких вещах, которые могут показаться вам важными, а могут показаться неважными, но я всё равно хочу сказать их с самого начала, чтобы между нами не было недопонимания.

Во-первых, эта книга не заменяет психотерапию. Я не психотерапевт, и я не пытаюсь им быть. Если вы находитесь в глубокой депрессии, если у вас есть суицидальные мысли, если вы не можете встать с кровати неделями, если вы чувствуете, что ваша жизнь теряет смысл, пожалуйста, обратитесь к специалисту. Это не слабость. Это не признание поражения. Это – забота о себе. Я знаю, что мужчинам особенно трудно просить о помощи, потому что нас с детства учили, что мы должны справляться сами, что мы должны быть сильными, что мы не должны показывать свою слабость, но это ложь, и эта ложь убивает людей. Если вам плохо, если вам действительно плохо, не читайте эту книгу, идите к врачу. Книга подождёт. Вы – нет.

Во-вторых, эта книга не является сборником упражнений, потому что упражнения – это инструмент, а прежде чем использовать инструмент, нужно понять, что именно вы собираетесь делать и зачем. Если вы возьмёте молоток и начнёте забивать гвозди в стену, не понимая, зачем вы это делаете и что вы хотите получить в результате, вы просто испортите стену. Если вы начнёте применять упражнения, не понимая, что с вами происходит и почему, вы просто потратите время и, возможно, сделаете себе хуже. Поэтому структура этой книги выстроена так, чтобы сначала мы вместе разобрались в том, что такое творческий кризис, какие у него бывают формы, как отличить одно состояние от другого, и только потом, когда вы поймёте, что именно происходит с вами, мы перейдём к тому, что с этим делать. И даже тогда я не буду давать вам готовых рецептов, потому что готовых рецептов не существует. Я буду предлагать вам инструменты, а вы будете решать, какие из них подходят именно вам.

В-третьих, эта книга не обещает вам, что вы вылечитесь навсегда. Творческий кризис – это не насморк, который можно вылечить и забыть. Творческий кризис – это часть жизни, часть пути, часть опыта, и после того как вы переживёте один кризис, вы не станете неуязвимым. Вы просто научитесь его узнавать, понимать и проходить. Вы научитесь видеть симптомы заранее. Вы научитесь помогать себе. Вы научитесь жить с этим. И это, возможно, не тот результат, которого вы ждали, но это честный результат, и я не хочу обещать вам того, чего не могу дать.

Теперь, когда мы разобрались с предупреждениями, я хочу поговорить о том, что вы найдёте в этой книге и почему я построил её именно так, а не иначе.

Я постарался написать книгу максимально легким стилем, потому что о тяжёлых вещах невозможно говорить тяжело. Если я начну сыпать терминами, если я начну строить сложные конструкции, если я начну говорить с вами с высоты своего опыта, вы закроете книгу на деся-

той странице, и я вас прекрасно понимаю, потому что я сам так делаю. Поэтому я буду шутить, я буду иронизировать, я буду рассказывать анекдоты и истории из своей жизни, потому что смех – это лучший способ говорить о серьёзном, и потому что человек, который смеётся, не чувствует себя одиноким. Я хочу, чтобы вы чувствовали, что мы разговариваем, а не что я читаю вам лекцию. Я хочу, чтобы вы чувствовали, что я понимаю вас, потому что я проходил через то же, через что проходите вы, и я не смотрю на вас сверху вниз, я смотрю на вас на равных, потому что мы оба – люди, которые столкнулись с одной и той же проблемой, и мы оба ищем выход.

Я не верю в то, что творческий кризис – это всегда плохо. Я знаю, что это звучит странно, особенно в книге, которая посвящена тому, как пережить творческий кризис, но я действительно так считаю, и я хочу объяснить, почему. Творческий кризис – это не просто проблема, которую нужно решить и забыть. Это – сигнал, который ваша психика подаёт вам, чтобы сообщить, что что-то в вашей жизни идёт не так. Это – возможность остановиться и задуматься о том, куда вы идёте и зачем. Это – шанс пересмотреть свои цели, свои ценности, свои отношения с творчеством и с собой. Это – точка, в которой вы можете измениться, если захотите. И если вы пройдёте через этот кризис осознанно, если вы не просто переждёте его, а попытаетесь понять, что он вам говорит, вы можете выйти из него другим человеком – более зрелым, более честным, более живым.

Я не хочу, чтобы вы читали эту книгу как руководство к действию. Я хочу, чтобы вы читали её как разговор. Я хочу, чтобы вы не просто соглашались со мной или не соглашались, а думали, чувствовали, сомневались, задавали вопросы, спорили со мной, если вам хочется спорить. Я хочу, чтобы вы не просто читали, а работали. Не в том смысле, что вы должны выполнять упражнения и писать конспекты, а в том смысле, что вы должны размышлять, анализировать, применять то, что вы читаете, к себе и своей жизни. Потому что книга – это не таблетка. Книга – это инструмент. И как любой инструмент, она работает только тогда, когда вы её используете.

Я не знаю, кто вы, дорогой читатель. Я не знаю, что вы пережили, что вы чувствуете, что вы ищете. Я не знаю, пишете ли вы романы или стихи, рассказы или сценарии, или, может быть, вы просто пишете письма друзьям или ведёте дневник. Но я знаю одно: если вы открыли эту книгу, значит, вы столкнулись с той же проблемой, с которой столкнулся я. Значит, вы знаете, что такое сидеть перед чистым листом и не мочь написать ни строчки. Значит, вы знаете, что такое ненавидеть себя за это. Значит, вы знаете, что такое чувствовать себя одиноким в этом. И я хочу, чтобы вы знали: вы не одиноки. Нас много. Мы сидим перед своими столами, смотрим на свои экраны, и не можем написать ни строчки. Мы думаем, что мы сломались, что мы потеряли талант, что мы никогда не были писателями. Мы думаем, что мы – никто. И мы не правы. Мы не сломались. Мы не потеряли талант. Мы не никто. Мы – люди, которые столкнулись с трудностью. И эту трудность можно преодолеть.

Я хочу рассказать вам одну историю, которую я слышал много лет назад и которая запала мне в душу. Один известный писатель, имя которого я не буду называть, потому что это не важно, дал интервью, в котором рассказал о том, как он пережил творческий кризис. Кризис длился семь лет. Семь лет он не мог написать ни строчки. Он пытался, он заставлял себя, он пробовал разные методы, он ходил к психотерапевту, он принимал лекарства, он медитировал, он делал всё, что мог, но ничего не помогало. И однажды, на восьмой год, он сидел на берегу моря, смотрел на волны и вдруг понял, что больше не боится. Он не боится того, что не пишет. Он не боится того, что никогда не напишет. Он не боится того, что его карьера закончена. Он просто сидит на берегу моря и смотрит на волны, и это – хорошо. И в этот момент, в момент, когда он перестал бояться, он начал писать. Не потому что он заставил себя, не потому что он нашёл правильный метод, не потому что он вылечился, а потому что он перестал бояться. Страх был тем, что блокировало его все эти семь лет, и когда страх ушёл, блок исчез.

Я не знаю, правда ли это или красивая легенда, но я знаю, что в этой истории есть зерно истины, потому что я сам через это прошёл. Я не мог писать, потому что боялся. Я боялся, что у меня не получится. Я боялся, что у меня получится. Я боялся, что меня осудят. Я боялся, что меня отвергнут. Я боялся, что я не справлюсь. Я боялся, что я не заслуживаю. Я боялся, что я – самозванец. Я боялся, что меня разоблачат. Я боялся, что я не писатель. Я боялся, что я никто. И пока я боялся, я не мог писать. А когда я перестал бояться – не потому что стал смелым, а потому что устал бояться, – я начал писать. Не сразу, не легко, не без усилий, но начал. И это – главное.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь, которую я скажу вам сейчас, и которую я буду повторять на протяжении всей книги, потому что это – самая важная мысль, которую я хочу до вас донести.

Творческий кризис – это не про то, что вы не можете писать. Творческий кризис – это про то, что вы боитесь писать. И пока вы не разберётесь со своим страхом, вы не сможете писать.

Вы можете заставлять себя, вы можете применять дисциплину, вы можете использовать мотивационные пинки, и какое-то время это будет работать, но это будет работать только на поверхности. В глубине вы будете бояться, и этот страх будет вас блокировать, и рано или поздно вы снова окажетесь перед чистым листом, и снова не сможете написать ни строчки, и снова будете ненавидеть себя за это. И это будет продолжаться до тех пор, пока вы не посмотрите своему страху в глаза и не поймёте, что именно вы боитесь.

Вы не обязаны быть идеальным. Вы не обязаны быть гениальным. Вы не обязаны быть продуктивным. Вы не обязаны писать каждый день. Вы не обязаны писать хорошо. Вы не обязаны писать вообще. Вы – человек. И как человек, вы имеете право на слабость, на ошибки, на страх, на боль, на отдых, на кризис. Вы имеете право не писать. И когда вы признаете это право, когда вы перестанете требовать от себя невозможного, когда вы перестанете наказывать себя за то, что вы не идеальны, вам станет легче. Не сразу, не мгновенно, но станет.

Вы не одиноки. Я знаю, что вы чувствуете себя одиноким. Я знаю, что вам кажется, что все вокруг пишут, а вы – нет. Я знаю, что вам кажется, что все вокруг успешны, а вы – нет. Я знаю, что вам кажется, что все вокруг знают, что делать, а вы – нет. Но это – иллюзия. Это – ложь, которую рассказывает вам ваш страх. На самом деле, многие люди чувствуют то же самое. Многие люди не пишут. Многие люди боятся. Многие люди думают, что они – никто. И если вы посмотрите вокруг, если вы посмотрите внимательно, если вы посмотрите честно, вы увидите, что вы – не один. Вы – один из многих. И это – не утешение. Это – факт. И этот факт может стать вашей опорой.

Вам не нужно спешить. Творческий кризис – это не спринт, это марафон. Это не проблема, которую можно решить за один день, за одну неделю, за один месяц. Это – процесс. Это – путь. Это – жизнь. И если вы будете торопиться, если вы будете требовать от себя быстрых результатов, если вы будете злиться на себя за то, что не выздоравливаете достаточно быстро, вы сделаете себе только хуже. Позвольте себе время. Позвольте себе медленность. Позвольте себе не знать, не понимать, не мочь. Позвольте себе быть в этом. И тогда, постепенно, шаг за шагом, вы начнёте выходить.

Вам не нужно делать это в одиночку. Я знаю, что вам кажется, что вы должны справиться сами. Я знаю, что вам кажется, что просить о помощи – это слабость. Я знаю, что вам кажется, что если вы признаетесь, что вам плохо, вас осудят или отвергнут. Но это – ложь. Это – страх, который говорит в вас. На самом деле, просить о помощи – это сила. На самом деле, признаваться в своей слабости – это мужество. На самом деле, люди, которые вас любят, хотят вам помочь, и если вы позволите им, они помогут. Найдите друга, который выслушает. Найдите психотерапевта, который поймёт. Найдите группу, в которой вы сможете быть собой. Найдите кого-нибудь. Потому что в одиночку пройти через это очень трудно, а вместе – легче.

Вы не обязаны писать так, как пишут другие. Вы не обязаны следовать правилам. Вы не обязаны соответствовать ожиданиям. Вы не обязаны быть как все. Вы – уникальны. У вас есть свой голос, своя история, свой взгляд на мир. И этот голос, эта история, этот взгляд – ценны. Даже если никто их не видит. Даже если никто их не признаёт. Даже если никто их не любит. Они – ваши. И они – важны. И когда вы пишете – неважно, что именно, неважно, как именно, неважно, насколько хорошо, – вы выражаете себя. И это – уже победа. Это – уже жизнь.

Вы имеете право не писать. Вы имеете право отдыхать. Вы имеете право ничего не делать. Вы имеете право скучать, лежать на диване, смотреть в потолок, гулять по улицам, читать книги, смотреть фильмы, заниматься чем угодно, что не имеет никакого отношения к писательству. Вы не обязаны быть продуктивным. Вы не обязаны оправдывать ожидания. Вы не обязаны быть полезным. Вы – человек. И как человек, вы имеете право просто быть. И если вы позволите себе это, если вы перестанете требовать от себя постоянной продуктивности, вы увидите, что в этой пустоте, в этой тишине, в этом ничегонеделании есть что-то важное. Что-то, что восстанавливает вас. Что-то, что наполняет вас. Что-то, что возвращает вас к жизни.

Ваш творческий кризис – это не конец. Это – начало. Это – точка, из которой начинается новый этап. И то, каким будет этот этап, зависит от того, что вы сделаете с этим кризисом. Вы можете пройти через него, не поняв ничего, и остаться там, где были, а можете пройти через него осознанно, и выйти другим человеком. Вы можете использовать его как повод сдаться, а можете использовать его как возможность измениться. Выбор за вами. И я не могу сделать этот выбор за вас. Я могу только показать вам путь и сказать: «Ты можешь. Ты справишься. Ты – не один. И жизнь продолжается».

Я верю, что человек может справиться с любой трудностью, если у него есть желание, если у него есть время, если у него есть поддержка. Я верю, что каждый из нас способен пройти через свой кризис и выйти из него другим человеком. Я верю, что у вас получится. И даже если у вас не получится – я всё равно верю в вас. Потому что вы пытаетесь. Потому что вы боретесь. Потому что вы читаете эту книгу. И это уже – победа.

Я не знаю, что будет дальше. Я не знаю, что вы найдёте в этой книге. Я не знаю, что вы почувствуете, что вы подумаете, что вы решите. Но я знаю одно: если вы дочитали до этого места, значит, у вас есть надежда. Значит, вы ещё не сдались. Значит, вы ещё боретесь. И это – самое важное. Потому что пока вы боретесь, вы живы. Пока вы боретесь, у вас есть шанс. Пока вы боретесь, вы – не один. И я – с вами. На протяжении всей этой книги. На протяжении всего этого пути. На протяжении всей этой жизни.

Добро пожаловать. Давайте начнём.

1. Творческий ступор как клинический симптом. Почему «просто начни» не работает

Когда я был молодым и глупым, я свято верил в то, что творческий ступор – это удел слабаков и лентяев, что настоящий писатель садится за стол и пишет, независимо от настроения, самочувствия и жизненных обстоятельств, и что все эти разговоры про кризисы, блоки и отсутствие вдохновения придуманы бездарностями, которые ищут оправдания собственной несостоятельности. Я смотрел на людей, которые жаловались на то, что не могут писать, и в глубине души презирал их, потому что мне казалось, что проблема не в них, а в их отношении к делу, и что если бы они просто взяли себя в руки и перестали ныть, всё бы наладилось само собой. Я был убеждён, что дисциплина решает всё, что талант – это способность работать, что вдохновение – это миф, придуманный теми, кто не хочет пачкать руки, и что единственный путь к успеху лежит через ежедневный, методичный, почти механический труд, который не оставляет места ни для сомнений, ни для страхов, ни для слабости.

Я заблуждался. Я заблуждался настолько глубоко и настолько основательно, что когда реальность обрушилась на меня всей своей тяжестью, я оказался совершенно не готов к этому. Я не понимал, что происходит, почему я не могу писать, почему каждая попытка начать заканчивается ничем, почему я сажусь за стол с твёрдым намерением работать, а через час встаю с чувством, что меня выжали до последней капли. Я не понимал, что со мной происходит, и от этого мне становилось ещё хуже, потому что человек, который не понимает, что с ним происходит, не может себе помочь – он может только страдать и ждать, пока что-нибудь изменится само собой, но ничего само собой не меняется, и ты продолжаешь сидеть в этой яме, смотреть в одну точку и ненавидеть себя за то, что не можешь просто встать и выйти.

Я потратил годы на то, чтобы понять, что творческий ступор – это не лень и не отсутствие дисциплины. Это – симптом. Это – сигнал. Это – сообщение, которое ваша психика пытается вам передать, и если вы не услышите это сообщение, если вы не поймёте, что именно оно означает, вы будете лечить насморк тогда, когда у вас пневмония, и удивляться, почему лечение не работает. Я потратил годы на то, чтобы понять, что за нежеланием писать могут стоять совершенно разные вещи, и что если вы будете лечить одно состояние методами, предназначенными для другого, вы сделаете себе только хуже.

Позвольте мне начать с истории, которую я, возможно, уже рассказывал в других моих книгах, но которая заслуживает того, чтобы повторить её снова, потому что она иллюстрирует главную мысль этой главы лучше, чем любые теоретические рассуждения. Это случилось несколько лет назад, когда я работал над романом, который считал главным делом своей жизни. Я работал над ним так, как, как мне казалось, должен работать настоящий писатель. Я вставал в шесть утра, потому что где-то прочитал, что настоящие писатели встают в шесть утра. Я пил чёрный кофе без сахара, потому что где-то прочитал, что настоящие писатели пьют чёрный кофе без сахара. Я садился за стол и заставлял себя писать, даже если мне этого совершенно не хотелось, даже если я чувствовал себя пустым и выжатым, даже если каждая строчка давалась мне с таким трудом, что к обеду я чувствовал себя так, будто разгрузил вагон кирпичей. Я думал, что так и должно быть. Я думал, что писательство – это боль, что страдание – это часть процесса, что если мне тяжело, значит, я всё делаю правильно, значит, я настоящий писатель, который не жалеет себя и не ищет лёгких путей.

Я продолжал в том же духе месяцами, и с каждым месяцем мне становилось всё хуже. Я перестал получать удовольствие от процесса. Я перестал радоваться тому, что делаю. Я перестал чувствовать что-либо, кроме усталости и раздражения. Я говорил себе, что это пройдёт,

что нужно просто потерпеть, что настоящий писатель не сдаётся, и я не сдавался, я продолжал писать через силу, через боль, через отвращение, пока однажды не понял, что не могу больше. Я сидел перед экраном, смотрел на текст, который сам же написал, и не чувствовал ничего. Абсолютно ничего. Ни радости, ни гордости, ни удовлетворения, ни даже разочарования. Просто пустоту. Гулкую, звенящую пустоту, которая заполнила меня изнутри и не оставила места ни для чего другого.

Я закрыл ноутбук и не открывал его три месяца. Три месяца я не написал ни строчки, и самое ужасное было то, что я не хотел. Я не хотел писать. Я не хотел возвращаться к этому. Я не хотел даже думать о том, чтобы вернуться к этому. И вот здесь начинается самое интересное, потому что именно в этот момент я совершил ошибку, которую совершают почти все, кто сталкивается с творческим кризисом. Я решил, что со мной что-то не так. Я решил, что я сломался, что я потерял талант, что я больше не писатель, что я никогда не был писателем, что я просто обманывал себя и всех вокруг, и что теперь, наконец, правда вышла наружу. Я решил, что я – никто. И вместо того чтобы разобраться в том, что на самом деле со мной произошло, я начал себя наказывать. Я заставлял себя писать, хотя не мог. Я ругал себя за то, что не пишу. Я говорил себе, что я ленивый, бездарный, слабый, никчемный. Я говорил себе, что я предал себя, свою мечту, своё призвание. Я говорил себе, что я не заслуживаю ничего хорошего, потому что не могу сделать то, что должен.

И это продолжалось до тех пор, пока я не наткнулся на одну простую мысль, которая изменила всё. Я понял, что моя проблема не в том, что я не пишу. Моя проблема в том, что я не понимаю, почему я не пишу. Я лечил симптом вместо болезни. Я пытался заставить себя писать, вместо того чтобы понять, почему я не могу писать. Я боролся с собой, вместо того чтобы разобраться в себе. И когда я это понял, когда я перестал себя наказывать и начал задавать вопросы, всё начало меняться. Медленно, постепенно, шаг за шагом, но начало.

Эта история – не уникальная. Я слышал сотни подобных историй от других писателей, и каждый раз, когда я слышу очередную, я узнаю в ней себя. Я узнаю это чувство, когда ты сидишь перед чистым листом, смотришь на мигающий курсор, и внутри тебя не происходит ничего, кроме нарастающей паники. Я узнаю это чувство, когда ты пытаешься начать, но не можешь, потому что что-то внутри тебя блокирует каждое слово, каждую мысль, каждое движение. Я узнаю это чувство, когда ты начинаешь ненавидеть себя за то, что не можешь сделать то, что раньше делал легко и с удовольствием. Я узнаю это чувство, когда ты думаешь, что ты – единственный, кто через это проходит, и что все остальные давно уже написали свои шедевры и живут счастливой творческой жизнью.

Я хочу, чтобы вы знали, что творческий ступор – это не ваша личная проблема, не ваша личная слабость, не ваша личная неудача. Это – феномен, который изучают психологи, нейробиологи, психотерапевты, и у этого феномена есть название, есть механизм, есть причина и есть решение.

Итак, давайте поговорим о том, что такое творческий ступор с точки зрения науки, потому что я глубоко убеждён, что понимание механизма – это первый шаг к решению проблемы. Я не нейробиолог и не психолог, я – писатель, который слишком много думал о том, что с ним происходит, и слишком долго искал ответы. Но то, что я нашёл, помогло мне понять себя, и я надеюсь, что это поможет и вам.

Творческий ступор – это состояние, при котором человек не может начать или продолжить творческую деятельность, несмотря на наличие желания, мотивации и способностей.

Это не лень, потому что ленивый человек не хочет работать, а человек в ступоре хочет, но не может. Это не отсутствие таланта, потому что талант никуда не исчезает, он просто блокируется. Это не отсутствие дисциплины, потому что дисциплина не может преодолеть блок, который находится глубже, чем уровень сознательного контроля.

С точки зрения нейробиологии, творческий ступор – это конфликт между двумя системами мозга: префронтальной корой и лимбической системой. Префронтальная кора – это часть мозга, которая отвечает за планирование, самоконтроль, волю и целенаправленное поведение. Это – та часть, которая говорит: «Вставай, садись за стол, начинай писать». Лимбическая система – это часть мозга, которая отвечает за эмоции, инстинкты, страх и реакцию на угрозу. Это – та часть, которая говорит: «Опасно, беги, прячься, не высовывайся».

Когда вы садитесь за стол, чтобы писать, обе эти системы активируются одновременно. Префронтальная кора говорит: «Надо писать, это важно, это твоя работа, это твоя жизнь». Лимбическая система говорит: «Это опасно, тебя осудят, тебя засмеют, тебя отвергнут, ты облажаешься». И если лимбическая система кричит громче, чем префронтальная кора, вы не можете писать. Вы сидите за столом, но ваше тело напряжено, ваше дыхание поверхностно, ваше сердце колотится, и ваш мозг находится в состоянии, которое эволюционно предназначено для того, чтобы спасать вам жизнь, а не для того, чтобы создавать тексты.

Это состояние называется реакцией «бей или беги», и оно является древним механизмом выживания, который достался нам от предков. Когда наши предки сталкивались с хищником, их мозг мгновенно оценивал ситуацию и принимал решение: драться или убегать. Обе реакции требуют мобилизации всех ресурсов организма, и в этот момент такие «неважные» функции, как творчество, отключаются, потому что они не помогают выжить. Ваш мозг не различает физическую угрозу и социальную угрозу. Для него угроза быть осмеянным, угроза быть отвергнутым, угроза быть осуждённым – это такая же угроза, как встреча с тигром. И реакция на эту угрозу – такая же: бей или беги.

Именно поэтому совет «просто начни» не работает. Когда вы говорите человеку в состоянии творческого ступора «просто начни», вы говорите ему то же самое, что говорили бы человеку, который стоит лицом к лицу с тигром: «Просто подойди и погладь его». Его мозг находится в режиме выживания, и в этом режиме он не может «просто начать». Он может только защищаться. Он может только бежать. Он может только прятаться.

Я знаю это по собственному опыту. Когда я сидел перед чистым листом и пытался «просто начать», я чувствовал, как моё тело напрягается, как моё дыхание становится поверхностным, как моё сердце начинает колотиться. Я чувствовал, как что-то внутри меня сопротивляется, как что-то блокирует каждое слово, каждую мысль, каждое движение. И чем больше я пытался «просто начать», тем сильнее становилось это сопротивление, потому что я боролся с собственной биологией, а биология всегда побеждает.

Теперь, когда мы разобрались с механизмом, давайте поговорим о том, какие бывают виды творческого ступора, потому что я глубоко убеждён, что нельзя лечить все состояния одинаково. Творческий ступор – это не одно состояние, это – несколько состояний, которые выглядят похоже, но имеют разные причины и требуют разных подходов. Я выделяю три основных типа: ступор-истощение, ступор-сопротивление и ступор-травма.

Ступор-истощение, который также известен как выгорание, – это состояние, при котором творческие ресурсы человека исчерпаны. Это происходит, когда человек работает слишком много, слишком долго и без достаточного отдыха. Мозг перестаёт вырабатывать дофамин, который отвечает за удовольствие и мотивацию, и творческая деятельность перестаёт приносить радость. Человек продолжает работать, но это работа через силу, через отвращение, через боль, и в конце концов он просто не может больше. Ступор-истощение лечится не дисциплиной, а отдыхом – настоящим, долгим, скучным отдыхом, который восстанавливает ресурсы и позволяет мозгу вернуться в нормальное состояние.

Ступор-сопротивление – это состояние, при котором творческая деятельность блокируется психологической защитой. Это происходит, когда письмо ассоциируется с болью, страхом, стыдом или другой негативной эмоцией. Мозг пытается защитить вас от этой боли, блокируя творческую функцию, и вы не можете писать, потому что что-то внутри вас сопро-

тивляется. Ступор-сопротивление лечится не отдыхом, а работой со страхом – пониманием того, чего именно вы боитесь, и постепенным созданием новых ассоциаций с письмом.

Ступор-травма – это состояние, при котором творческая деятельность блокируется травматическим опытом. Это происходит, когда письмо ассоциируется с реальным болезненным событием – уничтожающей критикой, предательством, провалом, насилием. Мозг «застревает» в этом опыте и «включает» его каждый раз, когда вы садитесь писать, и вы не можете писать, потому что ваше тело и ваш мозг реагируют на письмо так же, как реагировали бы на реальную угрозу. Ступор-травма лечится не дисциплиной и не отдыхом, а реабилитацией – долгой, медленной, бережной работой с травмой, желательно с помощью психотерапевта.

Необходимо подчеркнуть, что эти три типа не всегда существуют в чистом виде. Часто они переплетаются, накладываются друг на друга, создавая сложные состояния, которые трудно распутать. Человек может одновременно выгореть и бояться, может иметь травму и при этом истощить свои ресурсы, может сопротивляться и при этом находиться в состоянии истощения. Но даже в этих сложных случаях полезно понимать, какие компоненты присутствуют в вашем состоянии, потому что это помогает выбрать правильный подход к лечению.

Теперь давайте поговорим о том, как отличить один тип ступора от другого, потому что это – ключевой вопрос, и я даю вам практический инструмент, который поможет вам провести первичную диагностику. Я называю этот инструмент «Три вопроса», и он работает следующим образом.

Первый вопрос: что вы чувствуете, когда садитесь писать? Если вы чувствуете усталость, апатию, пустоту, если вам всё равно, если вы не чувствуете ничего – это может быть признаком истощения. Если вы чувствуете страх, тревогу, стыд, если вы хотите убежать, если вы ищете отговорки – это может быть признаком сопротивления. Если вы чувствуете боль, ужас, панику, если ваше тело реагирует физически, если вы не можете даже думать о письме – это может быть признаком травмы.

Второй вопрос: что вы чувствуете, когда не пишете? Если вы чувствуете вину, если вы ругаете себя за то, что не пишете, если вы думаете о письме с чувством долга – это может быть признаком сопротивления или истощения. Если вы чувствуете облегчение, если вам хорошо без письма, если вы не хотите возвращаться – это может быть признаком истощения. Если вы чувствуете пустоту, если вам кажется, что вы потеряли часть себя, если вы не знаете, кто вы без письма – это может быть признаком травмы.

Третий вопрос: что вы чувствуете, когда думаете о конкретном тексте? Если вы думаете о тексте и чувствуете, что не можете его написать, потому что нет сил – это истощение. Если вы думаете о тексте и чувствуете, что не можете его написать, потому что боитесь – это сопротивление. Если вы думаете о тексте и чувствуете, что не можете его написать, потому что вам больно – это травма.

Эти три вопроса не являются диагностическим инструментом в клиническом смысле, и они не заменяют консультацию специалиста, но они могут помочь вам начать понимать, что именно с вами происходит. И когда вы поймёте, что именно с вами происходит, вы сможете выбрать правильный подход к решению проблемы.

Когда я впервые столкнулся с творческим ступором, я не понимал, что со мной происходит. Я думал, что я просто устал, что мне нужно отдохнуть, что через неделю всё наладится. Но неделя проходила за неделей, а мне становилось только хуже. Я пытался отдохнуть, но отдых не помогал. Я пытался заставить себя писать, но это тоже не помогало. Я пытался понять, что со мной происходит, но не мог.

И тогда я начал задавать себе вопросы. Я начал спрашивать себя: что я чувствую, когда сажусь писать? И я понял, что я не чувствую ничего. Я не чувствую страха, не чувствую тревоги, не чувствую боли. Я просто чувствую пустоту. И тогда я понял, что это – истощение. Я выгорел. Я работал слишком много, слишком долго и без достаточного отдыха, и мой мозг

просто отключил творческую функцию, потому что не мог больше. И когда я это понял, я перестал себя наказывать за то, что не пишу, и начал лечить себя правильно – отдыхом, тишиной, восстановлением. И это сработало. Медленно, но сработало.

Расскажу ещё одну историю, которая иллюстрирует другой тип ступора. Однажды ко мне обратился молодой писатель, который не мог закончить свой первый роман. Он написал первые сто страниц, а потом остановился и не мог продолжить. Я спросил его: что ты чувствуешь, когда садишься писать? И он ответил: я чувствую страх. Я боюсь, что то, что я напишу, будет плохо. Я боюсь, что меня осудят. Я боюсь, что я не справлюсь. И тогда я понял, что это – сопротивление. Этот писатель не выгорел, не был истощён, у него не было травмы. У него был страх. И этот страх блокировал его творческую функцию, потому что его мозг считал, что писать – это опасно.

Я рассказал ему о том, что происходит в его мозге, о конфликте между префронтальной корой и лимбической системой, о реакции бей или беги, и он начал понимать, что с ним происходит. И когда он понял, ему стало легче. Не потому что проблема исчезла, а потому что он перестал винить себя за то, что не может писать. Он понял, что его ступор – это не лень и не отсутствие таланта, это – защитная реакция, и с этой реакцией можно работать.

Творческий ступор – это не ваша вина. Это не ваша слабость. Это не ваша неудача. Это – состояние, которое возникает по определённым причинам, и с этим состоянием можно работать. И первый шаг к решению проблемы – это понимание того, что именно с вами происходит.

Теперь поговорим о том, почему совет «просто начни» не работает, потому что это – один из самых распространённых советов, которые дают писателям, и один из самых бесполезных. Я хочу объяснить, почему этот совет не работает, и что можно предложить вместо него.

Совет «просто начни» предполагает, что проблема заключается в отсутствии действия, и что если человек начнёт действовать, проблема решится сама собой. Это предположение основано на вере в то, что творческий ступор – это результат лени или отсутствия дисциплины, и что если человек перестанет лениться и начнёт работать, всё наладится. Но это предположение неверно, потому что творческий ступор – это не результат лени, а результат блокировки.

Когда вы находитесь в состоянии творческого ступора, ваша способность начинать и продолжать творческую деятельность блокирована. Эта блокировка находится на уровне, который находится ниже уровня сознательного контроля. Вы не можете «просто начать», потому что ваш мозг не позволяет вам начать. Вы не можете «просто сделать», потому что ваш мозг блокирует это действие. И чем больше вы пытаетесь «просто начать», тем сильнее становится блокировка, потому что вы боретесь с собственной биологией.

Представьте себе, что вы пытаетесь открыть дверь, которая заперта. Вы можете толкать её, тянуть её, бить по ней, но она не откроется, потому что она заперта. И чем сильнее вы толкаете, тем больше вы устаёте, тем больше вы злитесь, тем больше вы чувствуете себя неудачником. Но проблема не в том, что вы недостаточно сильно толкаете. Проблема в том, что дверь заперта, и вам нужен ключ. Совет «просто начни» – это совет «просто толкай сильнее». Он не помогает, потому что проблема не в силе, а в замке.

Что же работает вместо совета «просто начни»? Я предлагаю другой подход, который я называю «принципом маленького шага». Суть этого принципа заключается в том, чтобы не пытаться «просто начать», а вместо этого сделать что-то настолько маленькое и настолько незначительное, что это не вызовет сопротивления. Например, вместо того чтобы пытаться написать главу, попробуйте написать одно предложение. Вместо того чтобы пытаться написать предложение, попробуйте написать одно слово. Вместо того чтобы пытаться написать слово, попробуйте просто открыть документ и посмотреть на него.

Я знаю, что это звучит слишком просто и, возможно, даже глупо, но я говорю это на основе собственного опыта. Когда я находился в состоянии творческого ступора, я не мог «про-

сто начать», но я мог сделать что-то маленькое. Я мог открыть документ. Я мог написать одно слово. Я мог написать одну фразу. И когда я делал это маленькое действие, что-то внутри меня сдвигалось с места, и я мог сделать ещё одно маленькое действие, и ещё одно, и ещё одно, пока не обнаруживал, что пишу уже целый абзац, а потом страницу, а потом главу.

Принцип маленького шага работает потому, что он обходит блокировку. Когда вы пытаетесь сделать что-то большое, ваш мозг воспринимает это как угрозу и блокирует действие. Когда вы делаете что-то маленькое, ваш мозг не воспринимает это как угрозу, потому что маленькое действие не может причинить вреда. И когда вы делаете маленькое действие, вы создаёте новый опыт, который постепенно заменяет старый негативный опыт, и блокировка ослабевает.

Когда я не мог писать в течение нескольких месяцев, я решил попробовать что-то новое. Я сказал себе: я не буду пытаться написать главу. Я не буду пытаться написать страницу. Я не буду пытаться написать даже абзац. Я просто открою документ и напишу одно предложение. Одно предложение. Это всё. И я открыл документ и написал: «Я не знаю, что писать». И это было началом. Это было первое предложение, которое я написал за несколько месяцев, и это предложение стало началом моего возвращения к письму.

Творческий ступор – это не приговор. Это – состояние, которое можно преодолеть. Это – состояние, которое можно понять. Это – состояние, с которым можно работать. И первый шаг к преодолению ступора – это понимание того, что именно с вами происходит.

Когда вы поймёте, что ваш ступор – это не лень, а симптом, когда вы поймёте, что ваш ступор – это не слабость, а сигнал, когда вы поймёте, что ваш ступор – это не неудача, а возможность, вам станет легче. И тогда вы сможете начать работать с этим состоянием, шаг за шагом, слово за словом, страница за страницей.

2. Выгорание. Когда творчество превращается в насилие над собой

Существует особый вид усталости, который не имеет ничего общего с обычной усталостью, знакомой каждому человеку после долгого рабочего дня или бессонной ночи, потому что обычная усталость проходит после отдыха, а эта усталость не проходит, сколько бы вы ни спали, сколько бы ни лежали на диване, сколько бы ни пытались восстановиться. Эта усталость проникает в самую глубину вашего существа и остаётся там, как вода, которая просочилась в фундамент дома и постепенно разрушает его изнутри, и вы можете сколько угодно красить стены и менять мебель, но дом всё равно рушится, потому что проблема не в стенах и не в мебели, а в фундаменте, который вы не видите и о котором не думаете, пока он не начнёт рассыпаться. Я называю эту усталость выгоранием, и я знаю её не понаслышке и не из книг, я знаю её по себе, по тем долгим месяцам, когда я просыпался утром с мыслью о том, что мне нужно писать, и эта мысль была не вдохновляющей, а мучительной, потому что я знал, что сяду за стол, и не буду чувствовать ничего, кроме пустоты, и эта пустота будет заполнять меня изнутри, пока я не начну задыхаться от неё.

Я помню тот день, когда впервые осознал, что со мной что-то не так, хотя до этого момента я гнал от себя эту мысль месяцами, потому что признать, что ты выгорел, – это признать, что ты не справляешься, а признать, что ты не справляешься, – это признать, что ты слабый, а признать, что ты слабый, – это признать, что ты не тот, кем себя считал, и это признание было для меня настолько болезненным, что я предпочитал жить в отрицании, чем смотреть правде в глаза. Я сидел за столом, передо мной был открыт документ с текстом, над которым я работал последние несколько месяцев, и я смотрел на этот текст, и я не чувствовал ничего. Не то чтобы я чувствовал усталость или раздражение или скуку, нет, я не чувствовал вообще ничего, как будто кто-то выключил внутри меня какой-то тумблер, и все эмоции, которые раньше были доступны, куда-то исчезли, и осталась только пустота, гулкая, звенящая пустота, которая заполнила меня изнутри и не оставила места ни для чего другого. Я попытался заставить себя написать хотя бы предложение, но не смог, потому что не было ни сил, ни желания, ни смысла, и тогда я закрыл ноутбук, и это было самое честное действие, которое я совершил за последние месяцы, потому что я, наконец, признал, что не могу больше.

Выгорание – это не усталость. Это – истощение. Это – состояние, при котором ваши ресурсы, физические, эмоциональные, творческие, исчерпаны до дна, и у вас нет ничего, что вы могли бы дать миру, потому что вы отдали уже всё, и внутри вас осталась только пустота.

Выгорание возникает не за один день, не за одну неделю, не за один месяц, оно накапливается постепенно, как вода, которая капает на камень, и каждая капля по отдельности не имеет значения, но вместе они пробивают камень, и вы не замечаете, как это происходит, потому что вы слишком заняты, потому что вы слишком увлечены, потому что вы слишком уверены в том, что вы справляетесь, и вы не замечаете, как ваши ресурсы истощаются, пока не остаётся ничего, и тогда вы падаете, и падение это бывает настолько внезапным, что вы не понимаете, что произошло, и вы думаете, что это случилось вдруг, но на самом деле это готовилось годами, и вы просто не видели.

Несколько лет назад я работал над большим романом, который считал главным делом своей жизни, и я работал над ним так, как, как мне казалось, должен работать настоящий писатель. Я вставал в шесть утра, потому что где-то прочитал, что настоящие писатели встают в шесть утра, и я пил чёрный кофе без сахара, потому что где-то прочитал, что настоящие писа-

тели пьют чёрный кофе без сахара, и я садился за стол и заставлял себя писать, даже если мне этого совершенно не хотелось, даже если я чувствовал себя пустым и выжатым, даже если каждая строчка давалась мне с таким трудом, что к обеду я чувствовал себя так, будто разгрузил вагон кирпичей. Я думал, что так и должно быть. Я думал, что писательство – это боль, что страдание – это часть процесса, что если мне тяжело, значит, я всё делаю правильно, значит, я настоящий писатель, который не жалеет себя и не ищет лёгких путей. Я продолжал в том же духе месяцами, и с каждым месяцем мне становилось всё хуже, и я не замечал этого, потому что был слишком занят, потому что был слишком увлечён, потому что был слишком уверен в том, что справляюсь.

Первые признаки выгорания появились незаметно. Я перестал получать удовольствие от процесса, но списал это на усталость и сказал себе, что это пройдёт. Я перестал радоваться тому, что делаю, но списал это на усталость и сказал себе, что это пройдёт. Я перестал чувствовать что-либо, кроме усталости и раздражения, но списал это на усталость и сказал себе, что это пройдёт. Но это не проходило. Это становилось только хуже. Я начал ненавидеть то, что делаю, я начал ненавидеть себя за то, что делаю, я начал ненавидеть весь мир за то, что он требует от меня того, чего я не могу дать. И тогда я понял, что это не усталость, что это что-то другое, что это что-то более серьёзное, и что я не могу больше игнорировать это.

Выгорание – это не лень. Это – физиология. Это – состояние, при котором ваша дофаминовая система, которая отвечает за удовольствие и мотивацию, перестаёт работать нормально, потому что вы перегрузили её до предела.

Дофамин – это нейромедиатор, который выделяется, когда вы делаете что-то приятное или полезное, и он мотивирует вас продолжать делать это. Когда вы работаете над творческим проектом, дофамин выделяется, когда вы пишете, когда вы создаёте, когда вы чувствуете, что продвигаетесь вперёд. Но если вы работаете слишком много, слишком долго и без достаточного отдыха, ваша дофаминовая система истощается, и вы перестаёте получать удовольствие от процесса. Вы продолжаете работать, но это работа через силу, через отвращение, через боль, и в конце концов вы просто не можете больше.

Выгорание – это не ваша вина. Это не ваша слабость. Это не ваша неудача. Это – состояние, которое возникает по определённым причинам, и с этим состоянием можно работать. И первый шаг к решению проблемы – это понимание того, что именно с вами происходит.

Теперь давайте поговорим о том, какие симптомы указывают на то, что вы выгорели, потому что я глубоко убеждён, что понимание симптомов – это первый шаг к решению проблемы. Выгорание проявляется на разных уровнях: на физическом, на эмоциональном, на когнитивном и на поведенческом.

На физическом уровне выгорание проявляется в виде хронической усталости, которая не проходит после отдыха, в виде бессонницы или, наоборот, повышенной сонливости, в виде головных болей, болей в спине, болей в мышцах, в виде проблем с пищеварением, в виде снижения иммунитета, в виде частых простуд и других заболеваний. Ваше тело говорит вам, что что-то не так, но вы не слушаете его, потому что вы слишком заняты, потому что вы слишком увлечены, потому что вы слишком уверены в том, что справляетесь.

На эмоциональном уровне выгорание проявляется в виде апатии, в виде безразличия, в виде чувства пустоты, в виде раздражительности, в виде вспышек гнева, в виде чувства безысходности, в виде потери смысла. Вы перестаёте радоваться тому, что раньше радовало, вы перестаёте чувствовать то, что раньше чувствовали, вы перестаёте хотеть то, что раньше хотели. Вы просто существуете, вы просто функционируете, вы просто делаете то, что должны делать, но внутри вас ничего не происходит, потому что внутри вас – пустота.

На когнитивном уровне выгорание проявляется в виде проблем с концентрацией, в виде проблем с памятью, в виде проблем с принятием решений, в виде чувства, что вы не можете

думать, в виде чувства, что вы не можете сосредоточиться, в виде чувства, что вы не можете ясно мыслить. Вы читаете одну и ту же страницу по десять раз и не понимаете, что там написано, вы пытаетесь решить простую задачу и не можете, вы пытаетесь принять простое решение и не можете. Ваш мозг работает на пониженной мощности, потому что у него нет ресурсов для нормальной работы.

На поведенческом уровне выгорание проявляется в виде прокрастинации, в виде избегания, в виде откладывания на потом, в виде потери интереса к тому, что раньше интересовало, в виде изоляции от других людей, в виде отказа от социальных контактов, в виде отказа от хобби и увлечений. Вы начинаете избегать всего, что требует усилий, вы начинаете избегать всего, что может принести боль, вы начинаете избегать всего, что может напомнить вам о том, что вы выгорели.

Когда я находился в состоянии выгорания, я не понимал, что со мной происходит. Я думал, что я просто устал, что мне нужно отдохнуть, что через неделю всё наладится. Но неделя проходила за неделей, а мне становилось только хуже. Я пытался отдохнуть, но отдых не помогал. Я пытался заставить себя писать, но это тоже не помогало. Я пытался понять, что со мной происходит, но не мог. И тогда я начал читать. Я начал читать всё, что мог найти, о выгорании, о стрессе, о хронической усталости, о том, как работает мозг, о том, как восстанавливаются ресурсы. И чем больше я читал, тем больше я понимал, что то, что со мной происходит, – это не уникальное состояние, а хорошо изученный феномен, у которого есть название, есть механизм, есть причина и есть решение. И когда я это понял, мне стало легче. Не потому что проблема исчезла, а потому что я перестал винить себя за то, что не могу писать. Я понял, что моё выгорание – это не лень и не отсутствие таланта, это – истощение, и с этим истощением можно работать.

Теперь давайте поговорим о том, как работать с выгоранием, потому что это – ключевой вопрос, и я даю вам практический инструмент, который поможет вам начать восстанавливаться.

Выгорание лечится не дисциплиной, а отдыхом. Настоящим, долгим, скучным отдыхом, который восстанавливает ресурсы и позволяет мозгу вернуться в нормальное состояние.

И если вы попытаетесь лечить выгорание дисциплиной, если вы попытаетесь заставить себя писать через силу, если вы попытаетесь перебороть своё состояние, вы сделаете себе только хуже, потому что вы будете тратить те крохи ресурсов, которые у вас остались, и в конце концов вы рухнете окончательно.

Я знаю это по собственному опыту. Когда я выгорел, я пытался лечить себя дисциплиной. Я заставлял себя писать каждый день, я заставлял себя сидеть за столом по несколько часов, я заставлял себя работать через силу. И это сделало только хуже. Я чувствовал себя всё более и более истощённым, я чувствовал себя всё более и более пустым, я чувствовал себя всё более и более мёртвым. И тогда я понял, что дисциплина не работает, что дисциплина не может решить проблему, что дисциплина – это не лекарство, а яд. И я перестал заставлять себя. Я перестал писать. Я перестал работать. Я просто отдыхал. И это было самое трудное, что я делал в своей жизни, потому что отдыхать, когда ты привык работать, – это пытка, потому что ты чувствуешь себя виноватым, потому что ты чувствуешь себя бесполезным, потому что ты чувствуешь себя никчемным. Но я отдыхал. Я спал. Я гулял. Я читал. Я смотрел фильмы. Я ничего не делал. И постепенно, шаг за шагом, я начал восстанавливаться.

Я дам вам несколько практических рекомендаций, которые помогут вам начать восстанавливаться после выгорания, но хочу предупредить, что эти рекомендации не являются универсальным рецептом, потому что каждый человек уникален, и то, что работает для одного, может не работать для другого. Я предлагаю вам попробовать эти рекомендации и посмотреть, что подходит именно вам.

Первая рекомендация: прекратите писать. Совсем. На время. На месяц, на два, на три. Я знаю, что это звучит страшно, я знаю, что это звучит как капитуляция, я знаю, что это звучит как признание поражения. Но это не поражение. Это – лечение. Это – забота о себе. Это – восстановление. Вы не можете писать, потому что у вас нет ресурсов для письма, и если вы будете пытаться писать через силу, вы будете только тратить те крохи ресурсов, которые у вас остались. Поэтому прекратите. Совсем. На время. И не вините себя за это.

Вторая рекомендация: займитесь физическим. Телом. Спортом. Сном. Едой. Водой. Воздухом. Выгорание – это не только психологическое состояние, это – физиологическое состояние, и восстановление тела – это первый шаг к восстановлению психики. Спите больше, ешьте лучше, пейте воду, гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом, делайте что-то, что возвращает вас в тело, что возвращает вас в реальность, что возвращает вас к жизни.

Третья рекомендация: не читайте о писательстве. Не думайте о писательстве. Не ищите вдохновение. Это может показаться странным, но когда вы выгорели, любые мысли о писательстве только усугубляют ваше состояние, потому что они напоминают вам о том, что вы не пишете, и вы чувствуете вину, и вы чувствуете себя неудачником, и вы чувствуете себя никчемным. Поэтому не читайте о писательстве. Не думайте о писательстве. Не ищите вдохновение. Просто отдыхайте.

Четвёртая рекомендация: ждите. Это, возможно, самая трудная рекомендация, потому что ждать – это пассивно, а мы привыкли к активности, мы привыкли к действию, мы привыкли к тому, что нужно что-то делать. Но когда вы выгорели, лучшее, что вы можете сделать, – это ждать. Ждать, пока ваш мозг восстановит дофаминовую систему. Ждать, пока ваши ресурсы восстановятся. Ждать, пока вы снова захотите писать. Ждать, пока вы снова почувствуете вкус к жизни. Ждать. Медленно. Скучно. Тихо.

Пятая рекомендация: возвращайтесь медленно. Когда вы почувствуете, что начинаете восстанавливаться, не бросайтесь сразу обратно в работу, не пытайтесь наверстать упущенное, не пытайтесь доказать себе, что вы всё ещё можете. Возвращайтесь медленно. По пять минут в день. Без давления. Без плана. Без надо. Просто попробуйте написать одно слово, одно предложение, один абзац. И если это не идёт, если это тяжело, если это вызывает сопротивление, остановитесь. Отдохните. Подождите. И попробуйте снова через день, через неделю, через месяц.

Когда я выгорел, я не писал три месяца. Три месяца я ничего не делал. Я спал, я гулял, я читал, я смотрел фильмы, я разговаривал с друзьями, я занимался спортом. Я не думал о писательстве. Я не читал о писательстве. Я не искал вдохновение. Я просто жил. И через три месяца я почувствовал, что что-то изменилось. Я почувствовал, что у меня появились силы. Я почувствовал, что у меня появилось желание. Я почувствовал, что у меня появилась энергия. И тогда я решил попробовать. Я открыл документ и написал одно предложение. Одно предложение. Это всё. И это было началом. Это было начало моего возвращения к письму. И это было начало моего возвращения к жизни.

Выгорание – это не конец. Это – сигнал. Это – сообщение, которое ваша психика пытается вам передать, чтобы сообщить, что что-то в вашей жизни идёт не так. Это – возможность остановиться и задуматься о том, куда вы идёте и зачем. Это – шанс пересмотреть свои цели, свои ценности, свои отношения с творчеством и с собой. Это – точка, в которой вы можете измениться, если захотите.

И если вы пройдёте через это выгорание осознанно, если вы не просто переждёте его, а попытаетесь понять, что оно вам говорит, вы можете выйти из него другим человеком – более зрелым, более честным, более живым.

3. Сопротивление. Когда мозг защищает вас от боли

Существует особый вид страха, который не имеет ничего общего с обычным страхом, знакомым каждому человеку перед экзаменом или публичным выступлением, потому что обычный страх осознаётся, он имеет имя, он имеет причину, и вы можете сказать себе, что именно вас пугает, а этот страх действует иначе, он прячется за отговорками, он маскируется под усталость, он притворяется ленью, он шепчет вам на ухо, что вы просто не в настроении, что вам нужно ещё немного подождать, что завтра будет лучше, и вы верите этому шёпоту, потому что он звучит разумно, потому что он звучит логично, потому что он звучит как ваш собственный голос, и вы не понимаете, что этот голос принадлежит не вам, а вашему страху, который делает всё возможное, чтобы вы не садились за стол и не начинали писать. Я называю это сопротивление, и я знаю его не понаслышке и не из книг, я знаю его по себе, по тем долгим месяцам, когда я садился за стол с твёрдым намерением работать и через пять минут вставал, чтобы выпить чаю, а потом ещё через пять минут вставал, чтобы проверить почту, а потом ещё через пять минут вставал, чтобы посмотреть в окно, и так продолжалось часами, и к вечеру я обнаруживал, что не написал ни строчки, и я ненавидел себя за это, но на следующее утро всё повторялось снова, потому что я не понимал, что происходит.

Я понял, что моё нежелание писать – это не лень, а страх, хотя до этого момента я был уверен, что проблема во мне, в моей дисциплине, в моей силе воли, в моей способности заставить себя делать то, что нужно делать. Я сидел за столом, передо мной был открыт документ с текстом, над которым я работал уже несколько недель, и я смотрел на этот текст, и я чувствовал, как что-то внутри меня сжимается, как что-то внутри меня сопротивляется, как что-то внутри меня кричит, чтобы я немедленно встал и ушёл. Я попытался заставить себя написать хотя бы предложение, но не смог, потому что мой палец не нажимал на клавиши, потому что мой мозг не посылал сигнал моей руке, потому что что-то блокировало каждое моё движение. И тогда я спросил себя: чего я боюсь? И ответ пришёл мгновенно, как будто он ждал этого вопроса всё это время: я боюсь, что то, что я напишу, будет плохо. Я боюсь, что меня осудят. Я боюсь, что меня засмеют. Я боюсь, что меня отвергнут. И когда я это понял, когда я увидел свой страх лицом к лицу, что-то внутри меня сдвинулось с места, и я, наконец, понял, что происходит.

Сопротивление – это не лень. Это – защита. Это – механизм, который ваш мозг использует, чтобы уберечь вас от боли, и этот механизм настолько древний и настолько мощный, что он может блокировать любую вашу попытку сделать то, что, по его мнению, может причинить вам вред.

Ваш мозг не различает физическую боль и психологическую боль, для него и то, и другое – угроза, и он реагирует на угрозу одинаково: он мобилизует все ресурсы, чтобы защитить вас, и одним из способов защиты является блокировка действий, которые, как он считает, могут привести к боли. Писать – это действие, которое может привести к боли, потому что когда вы пишете, вы открываете себя, вы показываете себя, вы делаете себя уязвимым, и ваш мозг воспринимает эту уязвимость как угрозу, потому что уязвимость означает, что вас могут ранить, а рана – это боль, а боль – это смерть, и ваш мозг делает всё возможное, чтобы вы не умерли.

Несколько лет назад я работал над романом, который был для меня очень важен, потому что я вкладывал в него много себя, много своих мыслей, много своих чувств, много своего опыта. Я работал над ним каждый день, и каждый день я садился за стол с намерением писать, и каждый день я обнаруживал, что не могу. Я открывал документ, смотрел на текст, и что-то внутри меня начинало сопротивляться. Я говорил себе, что мне нужно просто начать, что если я начну, то втянусь, что если я напишу первое предложение, то дальше пойдёт легче. Но первое предложение не шло. Оно застревало где-то между моим мозгом и моей рукой, и я

сидел, и я смотрел, и я чувствовал, как время уходит, и я ненавидел себя за то, что не могу сделать то, что должен. Я вставал, чтобы выпить чаю. Я возвращался. Я садился. Я смотрел на текст. Я вставал, чтобы проверить почту. Я возвращался. Я садился. Я смотрел на текст. Я вставал, чтобы посмотреть в окно. И так продолжалось часами, и к вечеру я обнаруживал, что не написал ни строчки, и я ненавидел себя за это, но на следующее утро всё повторялось снова, потому что я не понимал, что происходит.

Я думал, что я ленивый. Я думал, что я бездарный. Я думал, что я не создан для писательства. Я думал, что я обманывал себя и всех вокруг, и что теперь, наконец, правда вышла наружу. Я думал, что я – никто. И вместо того чтобы разобраться в том, что на самом деле со мной произошло, я начал себя наказывать. Я заставлял себя писать, хотя не мог. Я ругал себя за то, что не пишу. Я говорил себе, что я слабый, что я никчемный, что я не заслуживаю ничего хорошего, потому что не могу сделать то, что должен. И это продолжалось до тех пор, пока я не наткнулся на одну простую мысль, которая изменила всё. Я понял, что моя проблема не в том, что я не пишу. Моя проблема в том, что я боюсь писать. Я лечил симптом вместо болезни. Я пытался заставить себя писать, вместо того чтобы понять, чего я боюсь. Я боролся с собой, вместо того чтобы разобраться в себе. И когда я это понял, когда я перестал себя наказывать и начал задавать вопросы, всё начало меняться.

Сопротивление – это не враг. Это – защита. Это – механизм, который ваш мозг использует, чтобы уберечь вас от боли, и этот механизм не является чем-то плохим, он является чем-то необходимым, потому что без него вы бы делали всё, что угодно, не задумываясь о последствиях, и вы бы давно уже погибли.

Проблема не в том, что у вас есть сопротивление, проблема в том, что ваше сопротивление работает неправильно, потому что ваш мозг ошибается, когда считает, что писать – это опасно. Ваш мозг не знает, что писать – это не смертельно, что критика – это не смертельно, что отказ – это не смертельно, что неудача – это не смертельно. Ваш мозг думает, что если вас осудят, то вас отвергнут, а если вас отвергнут, то вы умрёте, потому что для древнего мозга социальное отвержение равносильно смерти, и поэтому он делает всё возможное, чтобы вы не делали ничего, что может привести к социальному отвержению, и одним из таких действий является письмо, потому что когда вы пишете, вы показываете себя, а когда вы показываете себя, вас могут отвергнуть.

Сопротивление – это не ваша вина, не ваша слабость, не ваша неудача. Это – состояние, которое возникает по определённым причинам, и с этим состоянием можно работать. И первый шаг к решению проблемы – это понимание того, что именно с вами происходит.

Теперь давайте поговорим о том, какие виды сопротивления существуют, потому что я глубоко убеждён, что понимание видов – это первый шаг к решению проблемы. Я выделяю три основных вида сопротивления: страх неудачи, страх успеха и страх отвержения.

Страх неудачи – это страх, что то, что вы напишете, будет плохо, что вас осудят, что вас засмеют, что вы облажаетесь, что вы покажете себя не с лучшей стороны, что вы подтвердите свои худшие опасения о себе. Этот страх парализует вас, потому что он говорит вам, что лучше не начинать вообще, чем начать и потерпеть неудачу, потому что неудача – это боль, а боль – это плохо, и ваш мозг делает всё возможное, чтобы вы не испытывали боль.

Страх успеха – это страх, что то, что вы напишете, будет хорошо, что вас заметят, что от вас будут ждать ещё, что вы не сможете оправдать ожидания, что вы не сможете повторить успех, что вы окажетесь самозванцем, что вас разоблачат. Этот страх парализует вас, потому что он говорит вам, что лучше не добиваться успеха вообще, чем добиться его и потерять, потому что потеря – это боль, а боль – это плохо, и ваш мозг делает всё возможное, чтобы вы не испытывали боль.

Страх отвержения – это страх, что то, что вы напишете, приведёт к тому, что вас отвергнут, что вас бросят, что вас оставят, что вас перестанут любить, что вас перестанут принимать, что вы останетесь одни. Этот страх парализует вас, потому что он говорит вам, что лучше не показывать себя вообще, чем показать себя и быть отвергнутым, потому что отвержение – это боль, а боль – это плохо, и ваш мозг делает всё возможное, чтобы вы не испытывали боль.

Страх успеха – это один из самых недооценённых страхов, и многие люди даже не подозревают, что он у них есть.

Несколько лет назад я получил первую большую премию за свою книгу, и я был счастлив, я был горд, я был уверен, что это начало чего-то нового, чего-то большого, чего-то важного. Но через несколько дней после получения премии я начал чувствовать что-то странное. Я начал бояться. Я начал бояться, что следующая книга будет хуже. Я начал бояться, что все поймут, что я не гений. Я начал бояться, что я самозванец. Я начал бояться, что меня разоблачат. И чем больше я боялся, тем меньше я мог писать, и чем меньше я мог писать, тем больше я боялся, и так продолжалось до тех пор, пока я не понял, что я боюсь не неудачи, а успеха, потому что успех означает ответственность, а ответственность означает ожидания, а ожидания означают страх, а страх означает блок, а блок означает, что я не могу писать.

Я хочу, чтобы вы поняли, что страх успеха – это не скромность. Это не здоровый скептицизм. Это не реалистичная оценка своих возможностей.

Страх успеха блокирует вас, не даёт вам двигаться вперёд, не даёт вам расти, не даёт вам жить. И если вы боитесь успеха, вам нужно работать с этим страхом так же, как вы работали бы со страхом неудачи, потому что страх успеха – это такой же страх, и он требует такого же подхода.

Теперь давайте поговорим о том, как работать с сопротивлением, потому что это – ключевой вопрос, и для вас практический инструмент, который поможет вам начать преодолевать сопротивление.

Сопротивление лечится не дисциплиной, а работой со страхом. Если вы попытаетесь лечить сопротивление дисциплиной, если вы попытаетесь заставить себя писать через силу, если вы попытаетесь перебороть своё сопротивление, вы сделаете себе только хуже, потому что вы будете бороться с собственной биологией, а биология всегда побеждает.

Я знаю это по собственному опыту. Когда я столкнулся с сопротивлением, я пытался лечить себя дисциплиной. Я заставлял себя писать каждый день, я заставлял себя сидеть за столом по несколько часов, я заставлял себя работать через силу. И это сделало только хуже. Я чувствовал себя всё более и более истощённым, я чувствовал себя всё более и более пустым, я чувствовал себя всё более и более мёртвым. И тогда я понял, что дисциплина не работает, что дисциплина не может решить проблему, что дисциплина – это не лекарство, а яд. И я перестал заставлять себя. Я начал работать со своим страхом. Я начал спрашивать себя: чего я боюсь? И я начал отвечать на этот вопрос. И постепенно, шаг за шагом, я начал преодолевать своё сопротивление.

Далее несколько практических рекомендаций, которые помогут вам начать преодолевать сопротивление. Я предлагаю вам попробовать эти рекомендации и посмотреть, что подходит именно вам.

Первая рекомендация: признайте, что вы боитесь. Это может показаться простым, но это – самый важный шаг. Когда вы признаёте, что вы боитесь, вы перестаёте обманывать себя, вы перестаёте говорить себе, что вы просто устали, что вы просто не в настроении, что вы просто ленитесь. Вы начинаете видеть реальность, и это – первый шаг к решению проблемы.

Вторая рекомендация: поймите, чего именно вы боитесь. Страх – это не однородное состояние, это – комплекс эмоций, и чтобы работать со страхом, вам нужно понять, что именно

вы боитесь. Вы боитесь неудачи? Вы боитесь успеха? Вы боитесь отвержения? Вы боитесь боли? Вы боитесь смерти? Когда вы поймёте, чего именно вы боитесь, вы сможете работать с этим страхом более эффективно.

Третья рекомендация: проверьте, насколько ваш страх реалистичен. Страх – это не факт, это – эмоция, и эмоции не всегда соответствуют реальности. Спросите себя: что самое худшее может случиться? И что я буду делать, если это случится? Вы увидите, что самое худшее, как правило, не так уж и страшно, и что вы сможете справиться с этим, если это произойдёт.

Четвёртая рекомендация: начните с малого. Не пытайтесь написать главу, не пытайтесь написать страницу, не пытайтесь написать абзац. Начните с одного предложения, с одного слова, с одной буквы. Это может показаться слишком простым, но это работает, потому что маленькое действие не вызывает сопротивления, и когда вы делаете маленькое действие, вы создаёте новый опыт, который постепенно заменяет старый негативный опыт.

Пятая рекомендация: не боритесь с сопротивлением. Договаривайтесь с ним. Скажите себе: я понимаю, что ты боишься, но мы попробуем, чуть-чуть, и если будет страшно, мы остановимся. Это может показаться странным, но это работает, потому что когда вы договариваетесь с сопротивлением, вы не боретесь с ним, вы не тратите силы на борьбу, вы просто делаете маленький шаг, и сопротивление ослабевает.

Когда я столкнулся с сопротивлением, я не мог писать неделями. Я садился за стол, смотрел на текст, и что-то внутри меня блокировало каждое моё движение. Я пытался заставить себя, но это не работало. Я пытался бороться с собой, но это не работало. И тогда я попробовал другой подход. Я сказал себе: я не буду пытаться написать главу. Я не буду пытаться написать страницу. Я не буду пытаться написать даже абзац. Я просто открою документ и напишу одно предложение. Одно предложение. Это всё. И я открыл документ и написал: я боюсь. И это было началом. Это было первое предложение, которое я написал за несколько недель, и это предложение стало началом моего возвращения к письму.

Сопротивление – это сообщение, которое ваша психика пытается вам передать, чтобы сообщить, что что-то в вашей жизни идёт не так. Это – возможность остановиться и задуматься о том, чего вы боитесь и почему. Это – шанс пересмотреть свои отношения с творчеством и с собой. Это – точка, в которой вы можете измениться, если захотите.

И если вы пройдёте через это сопротивление осознанно, если вы не просто переждёте его, а попытаетесь понять, что оно вам говорит, вы можете выйти из него другим человеком – более зрелым, более честным, более живым.

4. Травма. Когда письмо стало опасным

Есть раны, которые заживают быстро, и есть раны, которые заживают медленно, и есть раны, которые не заживают вообще, а только покрываются тонкой коркой, под которой продолжает гноиться боль, и эта боль ждёт любого повода, чтобы вырваться наружу и напомнить о себе, и вы можете годами жить с этой коркой, вы можете годами делать вид, что всё прошло, вы можете годами убеждать себя, что вы справились, но однажды что-то происходит, что-то маленькое, что-то незначительное, что-то, на что здоровый человек даже не обратил бы внимания, и корка трескается, и боль вырывается наружу, и вы понимаете, что ничего не прошло, что ничего не зажило, что рана всё ещё там, и что вы всё ещё там, в том моменте, в том дне, в той секунде, когда всё это случилось. Я называю это травмой, и я знаю её не понаслышке и не из книг, я знаю её по себе, по тем долгим годам, когда я не мог писать, потому что письмо было связано с болью, и эта боль была настолько сильной, что мой мозг предпочитал блокировать любую попытку писать, чем снова переживать то, что я пережил когда-то давно.

Моя неспособность писать связана не с усталостью и не со страхом, а с чем-то более глубоким, чем-то более древним, чем-то, что живёт в самой основе моей психики и что не поддаётся обычным методам лечения. Я сидел за столом, передо мной был открыт документ, и я собирался написать сцену, которая была похожа на сцену из моего прошлого, сцену, которую я пережил много лет назад и которая оставила в моей душе след, о котором я старался не думать. Я начал писать, и через несколько секунд я почувствовал, как моё сердце начинает колотиться, как моё дыхание становится поверхностным, как мои руки начинают дрожать. Я почувствовал, как что-то внутри меня сжимается, как что-то внутри меня кричит, как что-то внутри меня требует, чтобы я немедленно прекратил и ушёл. Я попытался продолжить, но не смог, потому что моё тело не слушалось меня, потому что мой мозг не слушался меня, потому что что-то более сильное, чем моя воля, блокировало каждое моё движение. И тогда я понял, что это не усталость, не страх, не лень, это – травма.

Травма – это не просто плохое воспоминание. Это – рана, которая остаётся открытой, которая не заживает, которая продолжает болеть, даже когда всё уже прошло, даже когда всё уже закончилось, даже когда всё уже в прошлом.

Травма возникает, когда человек переживает событие, которое превышает его способность справиться с этим событием, которое переполняет его психику, которое ломает его защитные механизмы, и это событие оставляет в психике след, который не стирается, который не перерабатывается, который не интегрируется в общую картину мира, а остаётся где-то в стороне, как инородное тело, которое причиняет боль при каждом прикосновении. Травма может быть связана с чем угодно: с насилием, с потерей, с предательством, с унижением, с отвержением, с провалом, с критикой, которая была настолько разрушительной, что разрушила что-то важное внутри вас. И если травма связана с письмом, то письмо становится опасным, потому что оно напоминает вам о том, что случилось, и ваш мозг делает всё возможное, чтобы вы не возвращались к этому.

Много лет назад я опубликовал свою первую книгу, и я был счастлив, я был горд, я был уверен, что это начало чего-то нового, чего-то большого, чего-то важного. Но через несколько недель после публикации я получил рецензию, которая была не про книгу, а про меня. Критик написал, что я бездарен, что я не умею писать, что я не заслуживаю того, чтобы меня читали, что я – самозванец, который обманывает читателей, и что моя книга – это оскорбление для литературы. Я читал эту рецензию, и с каждой строчкой что-то внутри меня ломалось, что-то внутри меня умирало, что-то внутри меня исчезало. Я не спал несколько ночей, я не мог есть, я не мог думать, я не мог жить. Я чувствовал, что меня убили, а потом я понял, что не умер,

но писать больше не могу. Я пытался вернуться к письму, но не мог. Я садился за стол, и что-то внутри меня блокировало каждое моё движение, каждую мою мысль, каждое моё слово. Я пытался заставить себя, но это не работало. Я пытался бороться с собой, но это не работало. Я пытался забыть, но это не работало. И тогда я понял, что это не усталость и не страх, это – травма, и что с травмой нужно работать иначе, чем с усталостью и страхом.

Травма – это не слабость. Это – рана. Это – перелом, который не сросся, который болит при каждом движении, который не даёт вам жить нормально.

Вы не можете заставить себя писать, потому что писать – это движение, а движение – это боль. Вы не можете перебороть травму силой воли, потому что травма находится глубже, чем уровень сознательного контроля. Вы не можете забыть травму, потому что травма не забывается, она только прячется, она только ждёт, она только напоминает о себе при каждом удобном случае. И если вы будете пытаться лечить травму дисциплиной, если вы будете пытаться заставить себя писать через силу, если вы будете пытаться перебороть свою травму, вы сделаете себе только хуже, потому что вы будете бередить рану, которая ещё не зажила, и рана будет болеть сильнее, и вы будете чувствовать себя всё более и более сломанным.

Травма – это не ваша вина. Это не ваша слабость. Это не ваша неудача. Это – состояние, которое возникло по определённым причинам, и с этим состоянием можно работать. И первый шаг к решению проблемы – это понимание того, что именно с вами происходит.

Теперь давайте поговорим о том, какие симптомы указывают на то, что у вас травма, потому что я глубоко убеждён, что понимание симптомов – это первый шаг к решению проблемы. Травма проявляется на разных уровнях: на физическом, на эмоциональном, на когнитивном и на поведенческом.

На физическом уровне травма проявляется в виде панических атак, в виде учащённого сердцебиения, в виде поверхностного дыхания, в виде дрожи в руках, в виде потливости, в виде тошноты, в виде головокружения, в виде боли в груди, в виде ощущения, что вы задыхаетесь, в виде ощущения, что вы умираете. Ваше тело реагирует на травму так, как реагировало бы на реальную угрозу, потому что для вашего мозга травма – это реальная угроза, и он мобилизует все ресурсы, чтобы защитить вас.

На эмоциональном уровне травма проявляется в виде страха, в виде ужаса, в виде паники, в виде чувства беспомощности, в виде чувства безысходности, в виде чувства, что вы не контролируете свою жизнь, в виде чувства, что вы сходите с ума, в виде чувства, что вы теряете себя. Вы не просто боитесь, вы – в ужасе, вы не просто тревожитесь, вы – в панике, вы не просто грустите, вы – в отчаянии.

На когнитивном уровне травма проявляется в виде навязчивых мыслей, в виде флешбэков, в виде кошмаров, в виде воспоминаний, которые возвращаются снова и снова, в виде чувства, что прошлое не прошло, в виде чувства, что вы всё ещё там, в том моменте, в том дне, в той секунде. Вы не можете думать о чём-то другом, вы не можете сосредоточиться на настоящем, вы не можете жить здесь и сейчас, потому что часть вас осталась там, в прошлом, и эта часть не даёт вам двигаться вперёд.

На поведенческом уровне травма проявляется в виде избегания, в виде отказа от всего, что напоминает о травме, в виде отказа от всего, что может вызвать боль, в виде отказа от всего, что может напомнить вам о том, что случилось. Вы избегаете мест, людей, ситуаций, мыслей, чувств, всего, что связано с травмой, и вы делаете это не потому, что вы слабы, а потому, что ваш мозг требует, чтобы вы избегали, потому что избегание – это способ выжить.

Когда я столкнулся с травмой, я не понимал, что со мной происходит. Я думал, что я просто устал, что мне нужно отдохнуть, что через неделю всё наладится. Но неделя проходила за неделей, а мне становилось только хуже. Я пытался отдохнуть, но отдых не помогал. Я пытался заставить себя писать, но это тоже не помогало. Я пытался понять, что со мной происходит, но

не мог. И тогда я начал читать. Я начал читать всё, что мог найти, о травме, о посттравматическом стрессе, о том, как работает мозг, о том, как восстанавливается психика. И чем больше я читал, тем больше я понимал, что то, что со мной происходит, – это не уникальное состояние, а хорошо изученный феномен, у которого есть название, есть механизм, есть причина и есть решение. И когда я это понял, мне стало легче. Не потому что проблема исчезла, а потому что я перестал винить себя за то, что не могу писать. Я понял, что моя травма – это не лень и не отсутствие таланта, это – рана, и с этой раной можно работать.

Теперь давайте поговорим о том, как работать с травмой, потому что это – ключевой вопрос, и практический инструмент, который поможет вам начать восстанавливаться.

Травма лечится не дисциплиной и не отдыхом, а реабилитацией. Долгой, медленной, бережной реабилитацией, которая позволяет ране зажить, которая позволяет вам вернуться к жизни, которая позволяет вам снова писать.

И если вы попытаетесь лечить травму дисциплиной, если вы попытаетесь заставить себя писать через силу, если вы попытаетесь перебороть свою травму, вы сделаете себе только хуже, потому что вы будете бередить рану, которая ещё не зажила.

Я знаю это по собственному опыту. Когда я столкнулся с травмой, я пытался лечить себя дисциплиной. Я заставлял себя писать каждый день, я заставлял себя сидеть за столом по несколько часов, я заставлял себя работать через силу. И это сделало только хуже. Я чувствовал себя всё более и более истощённым, я чувствовал себя всё более и более пустым, я чувствовал себя всё более и более мёртвым. И тогда я понял, что дисциплина не работает, что дисциплина не может решить проблему, что дисциплина – это не лекарство, а яд. И я перестал заставлять себя. Я начал работать со своей травмой. Я начал искать помощь. Я начал ходить к психотерапевту. Я начал писать о своей травме. Я начал создавать новый опыт. И постепенно, шаг за шагом, я начал восстанавливаться.

Я дам вам несколько практических рекомендаций

Первая рекомендация: признайте, что у вас травма. Это может показаться простым, но это – самый важный шаг. Когда вы признаёте, что у вас травма, вы перестаёте обманывать себя, вы перестаёте говорить себе, что вы просто устали, что вы просто не в настроении, что вы просто ленитесь. Вы начинаете видеть реальность, и это – первый шаг к решению проблемы.

Вторая рекомендация: найдите безопасное пространство для письма. Травма делает письмо опасным, потому что письмо связано с болью. Вам нужно создать новое пространство, где письмо будет безопасным, где письмо не будет связано с болью, где письмо будет просто письмом. Это может быть дневник, это могут быть письма, которые вы не отправите, это могут быть тексты, которые никто не увидит. Главное – чтобы это было безопасно.

Третья рекомендация: работайте с травмой. Это может быть психотерапия, это может быть письмо о травме, это может быть переписывание травматического опыта, это может быть создание нового опыта, где письмо не связано с болью. Главное – чтобы вы работали с травмой, а не игнорировали её.

Четвёртая рекомендация: не торопитесь. Травма не лечится за месяц. Травма лечится годами. И это нормально. Это – жизнь. Позвольте себе время. Позвольте себе медленность. Позвольте себе не знать, не понимать, не мочь. Позвольте себе быть в этом. И тогда, постепенно, шаг за шагом, вы начнёте выходить.

Пятая рекомендация: помните, что вы – не травма. Вы – больше. Вы – человек. Который может писать. Который будет писать. Который – пишет. Даже если сейчас – только в голове. Даже если сейчас – только одно слово в день. Это – уже письмо. Это – уже победа.

Когда я столкнулся с травмой, я не писал полгода. Полгода я ничего не делал. Я спал, я гулял, я читал, я смотрел фильмы, я разговаривал с друзьями, я ходил к психотерапевту. Я не думал о писательстве. Я не читал о писательстве. Я не искал вдохновение. Я просто жил. И через полгода я почувствовал, что что-то изменилось. Я почувствовал, что у меня появились

силы. Я почувствовал, что у меня появилось желание. Я почувствовал, что у меня появилась энергия. И тогда я решил попробовать. Я открыл документ и написал одно предложение. Одно предложение. Это всё. И это было началом. Это было начало моего возвращения к письму. И это было начало моего возвращения к жизни.

Травма – сообщение, которое ваша психика пытается вам передать, чтобы сообщить, что что-то в вашей жизни идёт не так. Это – возможность остановиться и задуматься о том, что с вами случилось и как это повлияло на вас. Это – шанс пересмотреть свои отношения с творчеством и с собой. Это – точка, в которой вы можете измениться, если захотите.

И если вы пройдёте через эту травму осознанно, если вы не просто переждёте её, а попытаетесь понять, что она вам говорит, вы можете выйти из неё другим человеком – более зрелым, более честным, более живым.

5. Как отличить одно от другого. Диагностический инструмент

Мы подошли к моменту, который я считаю поворотным во всей этой книге, потому что до сих пор мы говорили о трёх разных состояниях по отдельности, и в этих разговорах была своя логика, своя последовательность и своя польза, но теперь наступает время собрать всё воедино и посмотреть на картину целиком, потому что три состояния, которые мы разобрали – выгорание, сопротивление и травма – выглядят настолько похоже, что большинство людей, столкнувшихся с творческим ступором, даже не подозревают, что имеют дело с тремя разными вещами, а не с одной, и это незнание обходится им очень дорого, потому что они начинают лечить себя неправильно, и их состояние ухудшается, и они винят в этом себя, хотя на самом деле виновата не их слабость, а их ошибка в диагностике.

Выгорание, сопротивление и травма – это не одно и то же, и если вы будете лечить одно состояние методами, предназначенными для другого, вы сделаете себе только хуже, потому что вы будете тратить силы на то, что не работает, и одновременно усугублять то, что и без того плохо.

Я знаю это по собственному опыту, потому что я сам совершал эту ошибку годами, и каждый раз, когда я ошибался в диагностике, я платил за это высокую цену. Когда я выгорел, я думал, что у меня сопротивление, и я пытался лечить себя дисциплиной, и это сделало меня ещё более истощённым, потому что я тратил те крохи ресурсов, которые у меня оставались, на борьбу с собой вместо того, чтобы отдыхать. Когда у меня было сопротивление, я думал, что у меня выгорание, и я пытался лечить себя отдыхом, и это не помогало, потому что мой страх никуда не исчезал, он просто прятался, и когда я возвращался к письму, он снова выходил наружу и блокировал меня. Когда у меня была травма, я думал, что у меня сопротивление или выгорание, и я пытался лечить себя то дисциплиной, то отдыхом, и ни то, ни другое не работало, потому что травма требует не дисциплины и не отдыха, а реабилитации, и пока я не понял этого, я продолжал ходить по кругу, и каждый круг делал меня слабее, и я всё больше убеждался в том, что со мной что-то не так, что я сломался, что я никогда не был писателем, что я просто обманывал себя и всех вокруг.

Это случилось несколько лет назад, когда я оказался в особенно глубоком творческом ступоре, который длился несколько месяцев и который я не мог преодолеть никакими методами. Я перепробовал всё, что знал: я заставлял себя писать каждый день, и это не работало. Я отдыхал неделями, и это не работало. Я менял обстановку, я ездил в другие города, я пробовал новые ритуалы, я читал книги о писательском мастерстве, я слушал подкасты, я смотрел интервью с известными авторами, и ничего не помогало. Я чувствовал себя всё более и более отчаянным, и в какой-то момент я начал подозревать, что проблема не в том, что я делаю что-то неправильно, а в том, что я делаю не то, что нужно. Я начал задавать себе вопросы: что именно я чувствую, когда сажусь писать? Что именно я чувствую, когда не пишу? Что именно я чувствую, когда думаю о конкретном тексте? И когда я начал отвечать на эти вопросы честно, без попытки спрятаться за отговорками, я понял, что мои чувства меняются в зависимости от ситуации, и что разные ситуации вызывают разные чувства, и что эти разные чувства указывают на разные состояния.

Я понял, что когда я сажусь писать после долгого периода интенсивной работы, я чувствую усталость и пустоту, и это указывает на выгорание. Я понял, что когда я сажусь писать после долгого периода избегания, я чувствую страх и тревогу, и это указывает на сопротивление. Я понял, что когда я сажусь писать о конкретной теме, которая связана с болезненным

опытом, я чувствую боль и ужас, и это указывает на травму. И когда я это понял, когда я увидел различия между этими состояниями, я понял, что мне нужно лечить каждое состояние по-своему, и что универсального метода не существует, и что любой, кто говорит вам, что существует, либо лжёт, либо не понимает, о чём говорит.

Теперь давайте поговорим о том, как отличить одно состояние от другого, потому что это – ключевой вопрос, и даю вам практический инструмент, который поможет вам провести диагностику.

1. Задать себе вопрос: что я чувствую, когда сажусь писать? Если вы чувствуете усталость, апатию, пустоту, если вам всё равно, если вы не чувствуете ничего, если вы просто не можете заставить себя сесть за стол и начать, – это может быть признаком выгорания. Если вы чувствуете страх, тревогу, стыд, если вы хотите убежать, если вы ищете отговорки, если вы откладываете на потом, если вы боитесь, что то, что вы напишете, будет плохо, – это может быть признаком сопротивления. Если вы чувствуете боль, ужас, панику, если ваше тело реагирует физически, если у вас учащается сердцебиение, если у вас пересыхает во рту, если вы не можете даже думать о письме без того, чтобы не почувствовать боль, – это может быть признаком травмы.

2. Что я чувствую, когда не пишу? Если вы чувствуете вину, если вы ругаете себя за то, что не пишете, если вы думаете о письме с чувством долга, если вы знаете, что должны писать, но не можете, – это может быть признаком сопротивления. Если вы чувствуете облегчение, если вам хорошо без письма, если вы не хотите возвращаться, если вы не скучаете по письму, если вы не думаете о нём, – это может быть признаком выгорания. Если вы чувствуете пустоту, если вам кажется, что вы потеряли часть себя, если вы не знаете, кто вы без письма, если вы чувствуете, что что-то важное ушло из вашей жизни, – это может быть признаком травмы.

3. Что я чувствую, когда думаю о конкретном тексте? Если вы думаете о тексте и чувствуете, что не можете его написать, потому что нет сил, потому что вы истощены, потому что вы не можете думать, – это выгорание. Если вы думаете о тексте и чувствуете, что не можете его написать, потому что боитесь, потому что не хотите, чтобы вас осуждали, потому что не хотите, чтобы вас засмеяли, – это сопротивление. Если вы думаете о тексте и чувствуете, что не можете его написать, потому что вам больно, потому что текст напоминает вам о чём-то, о чём вы не хотите вспоминать, потому что текст связан с вашей травмой, – это травма.

4. Как давно это началось? Если это началось после периода интенсивной работы, после того как вы работали без отдыха, после того как вы выложились до дна, – это может быть выгорание. Если это началось после того, как вы столкнулись с критикой, с отказом, с неудачей, с чем-то, что вызвало страх, – это может быть сопротивление. Если это началось после того, как вы пережили что-то травматическое, что-то, что оставило рану, что-то, что изменило вас, – это может быть травма.

5. Что помогает, а что не помогает? Если вам помогает отдых, если вам помогает сон, если вам помогает ничегонеделание, если вам помогает время, – это может быть выгорание. Если вам помогает работа со страхом, если вам помогает понимание того, чего вы боитесь, если вам помогает маленький шаг, если вам помогает разрешение себе писать плохо, – это может быть сопротивление. Если вам помогает реабилитация, если вам помогает работа с травмой, если вам помогает психотерапия, если вам помогает создание нового опыта, – это может быть травма.

Эти пять вопросов не являются диагностическим инструментом в клиническом смысле, и они не заменяют консультацию специалиста, но они могут помочь вам начать понимать, что именно с вами происходит. И когда вы поймёте, что именно с вами происходит, вы сможете выбрать правильный подход к решению проблемы.

Когда я оказался в особенно глубоком творческом ступоре, я не понимал, что со мной происходит. Я думал, что я просто устал, что мне нужно отдохнуть, что через неделю всё нала-

дится. Но неделя проходила за неделей, а мне становилось только хуже. Я пытался отдохнуть, но отдых не помогал. Я пытался заставить себя писать, но это тоже не помогало. Я пытался понять, что со мной происходит, но не мог. И тогда я начал задавать себе вопросы. Я начал спрашивать себя: что я чувствую, когда сажусь писать? И я понял, что я не чувствую ничего. Я не чувствую страха, не чувствую тревоги, не чувствую боли. Я просто чувствую пустоту. И тогда я понял, что это – выгорание. Я выгорел. Я работал слишком много, слишком долго и без достаточного отдыха, и мой мозг просто отключил творческую функцию, потому что не мог больше. И когда я это понял, я перестал себя наказывать за то, что не пишу, и начал лечить себя правильно – отдыхом, тишиной, восстановлением. И это сработало. Медленно, но сработало.

Расскажу ещё одну историю, которая иллюстрирует другой тип ступора. Однажды ко мне обратился молодой писатель, который не мог закончить свой первый роман. Он написал первые сто страниц, а потом остановился и не мог продолжить. Я спросил его: что ты чувствуешь, когда садишься писать? И он ответил: я чувствую страх. Я боюсь, что то, что я напишу, будет плохо. Я боюсь, что меня осудят. Я боюсь, что я не справлюсь. И тогда я понял, что это – сопротивление. Этот писатель не выгорел, не был истощён, у него не было травмы. У него был страх. И этот страх блокировал его творческую функцию, потому что его мозг считал, что писать – это опасно. Я рассказал ему о том, что происходит в его мозге, о конфликте между префронтальной корой и лимбической системой, о реакции бей или беги, и он начал понимать, что с ним происходит. И когда он понял, ему стало легче. Не потому что проблема исчезла, а потому что он перестал винить себя за то, что не может писать. Он понял, что его ступор – это не лень и не отсутствие таланта, это – защитная реакция, и с этой реакцией можно работать.

Расскажу вам историю, которая иллюстрирует третий тип ступора. Однажды ко мне обратилась женщина, которая не могла писать после того, как пережила тяжёлую травму. Она пыталась вернуться к письму, но каждый раз, когда она садилась за стол, у неё начиналась паническая атака. Она чувствовала, что задыхается, что её сердце колотится, что она умирает. Я спросил её: что ты чувствуешь, когда садишься писать? И она ответила: я чувствую боль. Я чувствую, что меня убивают. Я чувствую, что я не могу дышать. И тогда я понял, что это – травма. Эта женщина не выгорела, не боялась неудачи, у неё была травма, которая была связана с письмом, и эта травма блокировала её творческую функцию, потому что её мозг считал, что писать – это смертельно опасно. Я рассказал ей о том, что происходит в её мозге, о том, как травма влияет на творческую функцию, о том, что травма лечится не дисциплиной и не отдыхом, а реабилитацией, и она начала понимать, что с ней происходит. И когда она поняла, ей стало легче. Не потому что проблема исчезла, а потому что она перестала винить себя за то, что не может писать. Она поняла, что её ступор – это не лень и не отсутствие таланта, это – рана, и с этой раной можно работать.

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.