

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

Как да използваме тази книга	11
------------------------------	----

П ъ р в а с е г м и ц а

Първоначално зареждане на батерията	13
-------------------------------------	----

В т о р а с е г м и ц а

Започнете оттам, където сте	45
-----------------------------	----

Т р е т а с е г м и ц а

Доверете се на процеса	83
------------------------	----

Ч е т в ъ р т а с е г м и ц а

Преодолейте съпротивата си	123
----------------------------	-----

П е т а с е г м и ц а

Обезвредете перфекциониста в себе си	153
--------------------------------------	-----

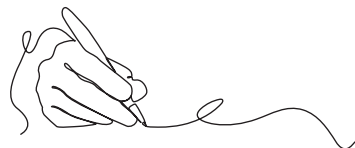
Ш е с т а с е г м и ц а

Отпразнувайте постиженията си	181
-------------------------------	-----

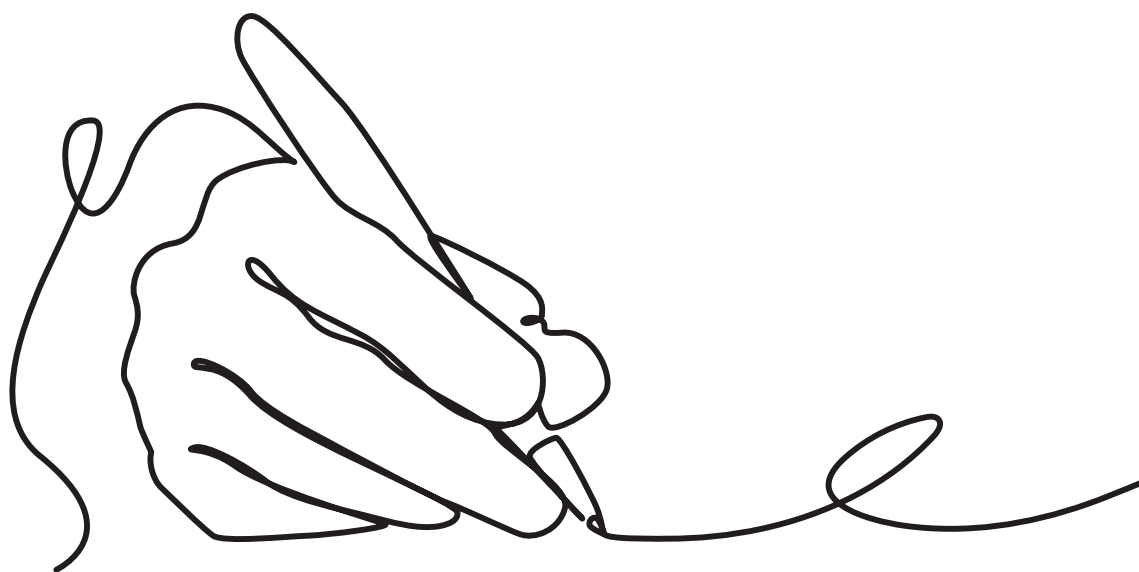
Как да използваме тази книга

„Да пишеш цял живот“ е шестседмична програма за всеки, който работи по някакъв литературен проект – от начинаещия до опитния писател. Тази книга е поканата да започнете, да развиете и да завършите проекта си. Приемете я като спътник в пътешествието си от замисъла до финала. Тези страници събират съветите и похватите, на които аз самата съм разчитала, за да напиша повече от четиридесет книги, включително и тази. Надявам се, че тя ще ви послужи както като ръководство през следващите шест седмици, така и като наръчник, към който да се връщате, докато продължавате да пишете, дълго след следващите шест седмици. Тази книга ще даде тласък на писането ви, ще го поддържа и ще ви послужи като наръчник, когато завършите черновата си и преминете към фазата на редактиране.

Именно процесът на писане ни прави писатели. Ако имате желание да пишете, струва си да се вслушате в него и да действате. Повече от петдесет години съм писателка на пълен работен ден, като пиша книги, поезия, музика, пиеси, сценарии и романи. Това е моето любовно писмо към писането и към писателите, в което споделям инструментите, които съм използвала и които всеки може да използва, за да пише през целия си живот.



ПЪРВА СЕДМИЦА



Първоначално зареждане на батерията

Съществуват няколко основни инструмента, които служат като основа за продуктивното писане. С тези инструменти можете да създадете предпоставки за дълготрайна работа като писател. Тази седмица ще стимулирате първоначалното зареждане – ще се подготвите за дългосрочния ангажимент между писател и литературен проект. Като се посветите на тези инструменти и проучите подхода си към писането, ще задействате здравословен, устойчив процес, който ще ви преведе през следващите шест седмици и ще ви води и след тях.

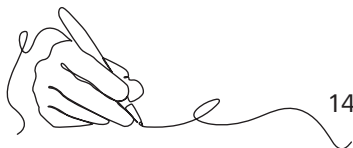
ВЪВЕДЕНИЕ

Обичам да пиша. На седемдесет и три години съм и пиша на пълен работен ден от осемнадесетгодишна възраст. Това са петдесет и пет години – един многогодишен любовен роман.

Обичам да пиша. Чрез химикалката и листа откривам яснота и ред. Обичам да пиша и затова го правя ежедневно. Точно сега седя в библиотеката си, в големия си кожен стол за писане, и да, пиша. Кученцето ми Лили, порода териер, се въргаля в краката ми. *Лили, добро куче*, казвам аз. Но Лили не е добро куче. Тя е много непослушно куче, а главната сред пакостите ѝ е пристрастеността към химикалките. Лили е писателско куче, шегувам се аз. Аз се настанявам да пиша, а Лили се настанява, за да ми открадне писалката. Движарът си по страницата и когато спре, Лили атакува. Тя грабва химикалката и се отдалечава, за да се появи минути по-късно с изкормена писалка и с дръзки черни мустаци.

Лили, опитвам се да пиша – смъмрям я аз, но играта на „вземи химикалката“ ѝ доставя огромно удоволствие. Тя скача в скута ми, приземява се право върху тетрадката ми. Грабва химикалката ми и се измъква. Така че сега пиша с химикалка номер две. Това, за което искам да пиша, е самото писане.

Ще започна с доклад за флората и фауната: розите ми цъфтят, алени и бели. Птичките пеят от хвойните храсти. Под краката ми бързоноги сиви гущери се разбягват от пътеката. Лили се впуска в преследване. Още е само началото на май, но Санта Фе се радва на ранно лято. Днешният ден е горещ и въздухът трепти от маранията. Планините изглеждат размити. Докато се разхождам с Лили, бързо ожаднявам. Колите, които ни задминават по нашия черен път, вдигат облаци прах във въздуха. Спирам и изчаквам прахът да се слегне, преди да продължа. Разходките ни са ежедневна програма, която съм си поставила за цел. В дните, в които разходките ни биват възпрепятствани от пре-



калено силен вятър или дъжд, Лили става неспокойна и се мотае по плочките салтильо* в дома ми.

– *Лили* – казвам ѝ, – *ще излезем утре.*

С настъпването на нощта Лили се успокоява. Миналата нощ почти пълната луна изчисти очертанията на планините като сребрист disk. Тази вечер луната ще бъде още по-голяма и нейното сияние ще облее градината – светлина, която приканва да пишеш – и аз пиша.

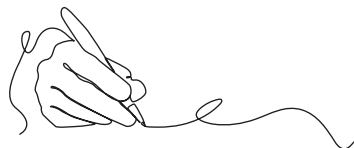
Писането, както и ходенето, е ежедневна практика. Подобно на Лили, аз ставам неспокойна, ако рутината бъде нарушена. И така, сега хващам химикалка и пиша подробностите от деня си, защото знам, че писането води до писане. Вече шест месеца съм между две книги. Официално не пиша нищо освен сутрешните си страници. Открих, че пиша картички и писма до моите далечни приятели. Вдъхновени от примера ми, много от тях ми отговарят, а пътищата на картичките ни се кръстосват в пощата.

Толкова сме далеч една от друга – беше започнала да мрънка приятелката ми Дженифър. Внимателно подбрах картичките, които ѝ изпращах – фотографски изображения на Ню Мексико, и те си проправят път към Флорида. Изпратих ѝ снимка на нашата катедрала, на ристра – наниз от червени люти чушки, на цъфнал кактус.

Дженифър ще се зарадва на снимките и моите стегнати бележки с размер на картичка. Тя вече не се оплаква от раздялата ни. Писменото слово и снимките успокояват психиката ѝ така, както не може да го направи нито един телефонен разговор.

Седя на масата в трапезарията и надписвам картичките си. Провокирана съм да пиша изключително конкретно. Картичката с рози за Лора ме кара да пиша за собствените си рози. Картичката със сова – да кажа на моята менторка, поетесата Джулиана Маккарти, колко много ценя нейната мъдрост. Дъщеря ми Доме-

* Плочките салтильо са вид теракотни плочки, които произхождат от град Салтильо, Коауила, Мексико. – Бел. пр.



*Писането е
единственото нещо,
което не ме кара
да чувствам,
че трябва да правя
нещо друго.*

ГЛОРИЯ СТЕЙНЪМ*

ника, любителка на конете, отново получи картичка с понита и бележка, в която се интересувам от напредъка ѝ с младия кон, който обучава. Всяка бележка казва на получателя, че е ценен. Отделила съм време да пиша. В едно кафене се наслаждавам на чай със соево мляко. Пиша за това на колежката си Ема Лайвли, знаейки, че тя предпочита всякакъв вид модно капучино.

Получих картичката ти – съобщава Лора три дни по-късно. На картичката ѝ са изобразени буйни рози – високи колкото самата Лора. *Беше красива*, продължава тя. Отново сядам на масата в трапезарията и ѝ изпращам картичка с делфинцуми. Спомням си, че обича синия цвят.

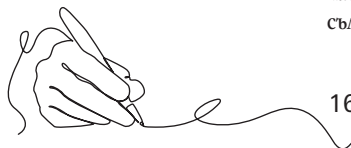
Ти си обичан – казват картичките ни, а като видиш нещо, му вярваш. Съхраняваме ръкописните си бележки. Дъщеря ми съобщава, че картичките ѝ са нанизани на канан и украсяват рафта ѝ с книги. *Излъчват толкова щастие* – казва тя.

А писането е щастие. Писането е мощен фактор за промяна на настроението и ни учи на радост. С химикалата и листа ние оценяваме живота си. Писането ни заявява, че сме важни. Отделяйки време и усилия, за да опишем настроенията си, ние откриваме, че тези настроения се разведряват. Обръщайки им внимание, успокояваме тревожната част от себе си, която се пита: *Ами аз?* Вече не сме сираци, ние сме обичани, а като пишем на наш приятел, му казваме, че е обичан. Писането „оправя“ нещата между нас. Разстоянията, обичайни за съвременния живот, се скъсяват. Преодоляваме пропастта на добрите намерения.

Обичам да пиша. Писането е могъщо. То е акт на смелост. Пишейки, ние си казваме истината за това какви сме и как се чувстваме. Даваме на Вселената нашите координати: „Аз съм точно тук“. Даваме на Вселената разрешение да действа от наше име. Когато пишем, преживяваме синхроничност*. Късметът ни се

* Глория Мари Стейнъм е американска журналистка и обществено-политическа активистка, лидер на втората вълна на феминизма в САЩ в края на 60-те и началото на 70-те години на XX век. Стейнъм е колумнист в списание „Ню Йорк“ и съосновател на списание „Мис“. – Бел. пр.

* Терминът „синхроничност“ е въведен от психотерапевта Карл Густав Юнг, за да опише едновременно настъпване на събития (или случайности), които на пръв поглед нямат ясна цел, но имат дълбок смисъл. – Бел. ред



подобрява. Писането е духовен път. С всяка дума правим още една крачка напред. Писането съдържа мъдрост. Изисква се смелост да видим себе си и света по-ясно. Писането е ангажимент за честност. На страницата, черно на бяло, ние виждаме променливите, с които се сблъскваме. Писането е спасителен пояс.

Обичам да пиша.

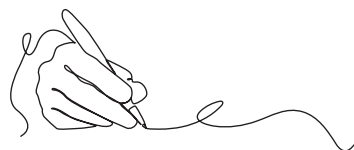
ВАЖНИ ИНСТРУМЕНТИ:

Сутрешни страници и творчески срещи

Като писател всекидневната ми практика да пиша сутрешни страници ми дава готовност да започна оттам, където съм. Какво точно представляват сутрешните страници? Това са три страници ежедневно писане на ръка сутрин, изцяло поток на съзнанието.

Страниците прочистват главата ми и определят приоритетите ми за деня. Смятам ги за мощна форма на медитация. Няма грешен начин за писане на страниците. Просто движите ръката си по листа, като записвате всичко, което ви хрумне. Сякаш изпращате телеграма на Вселената: *Това ми харесва, това не ми харесва* – и в същото време: *Моля, помогни ми*. Ако страниците са медитация, те са и мощна форма на молитва.

Когато започнах да пиша сутрешните си страници, имах нужда от молитва. Бях се озовала в малкото планинско градче Таос, Ню Мексико, където бях отишла, за да реша проблема с блестящата си кариера. Бях написала сценарий за филм за Джон Войт, чийто прием от „великолепен“ заглъхна до радиомълчание. Обезкуражена, бях наела малка къща в края на малък черен път. Мястото беше самотно и аз се заех с изграждането на практиката „сутрешни страници“, за да си създам компания. Всеки ден, преди дъщеря ми да се събуди, ставах и отивах до дългата чамова маса, обърната към голям прозорец, от който се виждаше планината Таос.



Записвах предано настроението на планината: мъгливо... ясно... разпръснати облаци близо до върха...

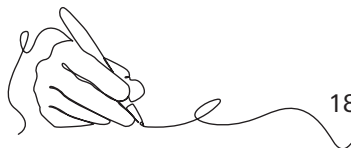
Всеки ден питах страниците: *Какво да правя с филма си?*

Отговорът беше: *Не прави нищо. Просто пиши.*

И така, пишех за нищо конкретно, просто ежедневни размишления. Трите ежедневни страници ми даваха усещане за цел. Можех да управлявам това количество. Първата страница и половина беше лесна. Втората страница и половина, по-трудна, съдържаше полезни неща: предчувствия, интуиция, прозрения. Страниците формираха навик. Те ме подканяха, примамваха и изкушаваха да се саморазкрия. Сближих се със себе си. Страниците бяха предизвикателство; място, където рискувах да бъда истинската си същност. Пишех и ми харесваше да пиша.

Една сутрин, след като завърших страниците си, с изненада забелязах един герой. Персонажът беше жена на име Джони, художничка на пленер, която на върха на хумилката ми нарисуваше великолепно картина. Джони не беше филмов герой. Тя беше – и това ме изненада – главният герой на един роман. Началната сцена премина набързо през ръката ми. Умът ми си играеше на гоненица. *Не е нужно да пишеш сценарии, можеш да пишеш книги.* Приливът на свобода беше опияняващ. Вече не бях в капана на сценариста. Бях свободна, освободена. Дължах свободата си на сутрешните страници. Те ми бяха отворили неподозирана вътрешна врата. Бях им благодарна и затова запазих ежедневната си практика със страниците непокътната, като пишех трите си страници, преди да се обърна към Джони и нейните приключения.

Писах от лятото до есента. Джони рисуваше променящата се растителност. Когато дойде зимата, тя остави четката си. Беше се влюбила. Щастлива, започна да рисува натюрморти: кошница с ябълки, две круши. Щом Джони беше щастлива, току-що откритият ѝ любим ѝ служеше за муза. Самата аз бях самотна. Нямах любим наблизо. Липсваше ми животът в Ню



Йорк, пълен с хора и възможности. Една сива сутрин, когато гледката към планината беше затулена, написах „Край“. По-късно същия ден натоварих колата си за гългия път обратно към Гринич Вилдж.

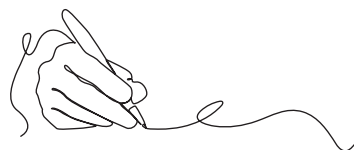
В Ню Йорк, след гългото пътуване през страната, записах отново гълщера си Доменика в училище и започнах да се разхождам гълго сама и се молах за вдълхновение какво да е следващото, което да напиша. Сценарий? Книга? Продължих да пиша сутрешните си страници, надявайки се на някакъв ключ. Без да осъзнавам, бях си създавала модел за цял живот: първо сутрешните страници. След това – молитвена разходка. Оpozнах калдъръмените улици на Уест Вилдж. Както и човешкия облик на кафявите къщи, магазините и кафенетата. Тогава, един следобед, докато се разхождах, чух ясно указание: *Преподавай! Трябва да преподаваш!*

Получих заповед: *Преподавай!* и не можех да се измъкна от нея. Попитах небесата: *Какво да преподавам, моля? И къде?* Разходките ми се разшириха и мисленето ми също. Щях да преподавам това, което нарекох „преодоляване на творчески кризи“. Щях да задам на учениците си собствения си режим – сутрешни страници и разходки. Възлагах им проучвателни приключения като посещението ми в магазина за птици, където се сприятелих с африкански сив папагал. „Творчески срещи“ – така нарекох тези празнични самостоятелни експедиции. Те пълнеха кладенеца. Случваше се да се разхождам сама, без кучета, телефони или приятели, а „творческите срещи“ бяха упражнение в игра. Изискваше се смелост, за да се впусна в света с мисия „просто да направя нещо забавно“. Окуражавах учениците си да излязат извън зоната си на комфорт – да се опитат да се включат в празнични срещи, които бяха нови за тях. Питах: *Какво би увлякло вашето осемгодишно дете? Опитайте това нещо.*

Предложиха ми да преподавам в Нюйоркския институт за феминистко изкуство, за който не бях чувала. Първото ми занятие щеше да се проведе в четвъртък. Притеснена, открий, че се вълнувам от това да

Нужен ми е само лист хартия и нещо, с което да пиша, и мога да обърна света с главата надолу.

ФРИДРИХ НИЦШЕ



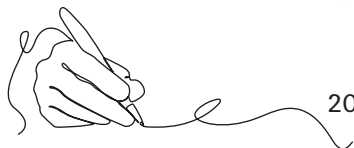
споделям. Срещата на курса беше на Спринг Стрийт, в голяма, просторна стая с високи прозорци.

Курсистите ми бяха нетърпеливи ученици. Те се включиха в сутрешните страници, творческите срещи и разходките и докладваха за всеки напредък. Джанет, блокирала режисьорка с огнена коса, отново започна да режисира. Сюзън, блокирала писателка, започна да пише роман. Страниците насочваха всички към следващата стъпка. Малките стъпки водеха до по-големи. Рискът от ежедневно писане на страници се превърна в риск от ежедневно създаване на изкуство. Установих, че съм развълнувана и удовлетворена от постиженията на моите курсисти. За моя изненада ми хареса да преподавам. Много ми хареса. Моята класна стая се превърна в моя лаборатория.

Клас по клас запознавах курсистите си с лечебни техники. Преподавах и се учех. Като преподавах преодоляване на творческия блок, аз самата се наслаждавах на свободата да преодолее блокажа. Не ставаше въпрос за преподаване вместо писане – ставаше въпрос за преподаване, което освобождава писането. Водех си бележки от уроците, които с времето се превърнаха в есета на „Пътят на твореца“.

Като се придържах към практиката си, установих, че продължавам да правя проби. Написах нов сценарий за филм по призива на страниците. Те обърнаха внимание на това, че не съм попаднала в капана на новата си самоличност на писател или на учител. Не, страниците настояваха, че съм просто писател, а писателите просто пишат. Оттогава следвам този съвет, като пиша в различни жанрове, както ме подканяха страниците. Написах пиеси, сценарии, стихотворения, песни – дори криминален роман. Написах всичко това от чиста любов към писането.

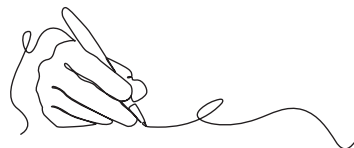
Често ме питат дали четири десетилетия по-късно все още пиша сутрешните си страници. Отговорът е „да“. След като се събудя, запътвам се към кухнята, отварям хладилника и изваждам приготвената предишната вечер кана с кафе, пълна с ледена сутреш-



на напитка. След това се отправям към дивана в хола. Пиша: „Тук съм“. Приближавам химикалката до листа и записвам сутрешното си настроение. Нищо не е прекалено маловажно, за да бъде описано. Изписвам три страници, като записвам подробностите от живота си. Детайл по детайл описвам живота си. Детайл по детайл ме подтиквам към действие. За разлика от обикновената медитация, която приспива практикуващия, сутрешните страници подтиквам практикуващия към действие. Страниците пораждаат рискове: някои малки, други големи. Първия път, когато повдигнат въпроса за риска, може да си помислим: *Не мога да го направя*. Следващия път може да кажем: *Не мисля, че мога да го направя*. Но щом страниците продължат да настояват, чуваме себе си да казваме: *Добре де, ще опитам*. И като опитваме, откриваме, че рискът е бил постижим. Осмелили сме се да се разгърнем. С течение на времето се научаваме да устояваме на собствената си съпротива. Когато ни се предлагат рискове, ние сътрудничим. Страниците ни учат на смелост. Те променят траекторията на живота ни към гързост. Моите страници са телеграма към Вселената. От годините на сутрешно писане знам, че тези телеграми не остават без отговор. Откакто започнах да практикувам сутрешните страници, съм публикувала повече от четиридесет книги.

ДА ВЪРВИШ КЪМ ТВОРЧЕСКО ЗДРАВЕ

Деният е синьо-бял: синьо небе, бели пухкави облаци. Планинската стена е надиплена като лилаво кадифе. Кученцето ми е зажадняло за разходка. То поема на експедиция, като бодро потропва с крачета. Аз бързам да го догоня. Днешният ден е подходящ за писане: разходката ми ще стимулира първоначалното зареждане. Като поставям крак пред крак, стъпка по стъпка, ще се моля за напътствие. Ще поискам вдъхновение, за да напи-



ша това, което трябва да бъде написано. Ще чуя някакво предчувствие и ще го последвам.

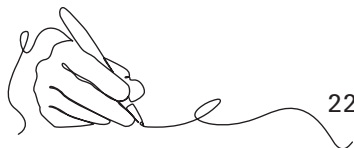
През 1938 г. Бренда Уеланд публикува книгата „Ако искате да пишете“. В нея подробно се описва грижата и поддържането на писателя като творческа личност. Книгата е проникателна, лична и прагматична. Тя препоръчва да се ходи пеша, тъй като, както и аз, вярва, че вдъхновението идва в тялото при движение. Тя пише: *Мисли за себе си като за мощна сила, която е осветена и на която може би постоянно говорят Бог и неговите пратеници. Тъй като не приличаш на никое друго същество, създадено от началото на времето, ти си несравним.*

Уеланд вярва, както и аз, че оригиналността се поражда от автентичността, а автентичността – от вдъхновението на молитвата ни за нея. Тя вярва, че трябва да се вслушваме в напътствията на по-висши сфери. Когато вървим, изчистваме каналите си. Чуваме напътствията ясно и без смущенията на ежедневието обстоятелства. Докато се молим: *Моля те, напътствай ме*, ние всъщност сме напътствани. Идеите ни идват и по-късно, когато ги напишем, изпитваме успокояващо чувство за достоверност.

Уеланд твърди, че използването на творческите ни способности ни прави здрави. Тя пише: *Защо всички трябва да използваме творческите си способности? Защото няма нищо, което да прави хората толкова щедри, радостни, жизнени, смели и състрадателни, толкова безразлични към битките и трупането на предмети и пари.*

Духовната учителка Соня Чокет се присъединява към мнението на Уеланд, че писането носи здраве. Тя вярва, че укрепваме душата си, когато изписваме истината си. *Зад всяка дума се крие сила, пише тя, независимо дали вярвате в това, или не.*

Затова казвам, че трябва да повярвате. Когато изписваме надеждите, мечтите и желанията си, предизвикваме Вселената да действа от наше име. Наусти-



на, както твърди Уеланд, *Бог и неговите пратеници разговарят с нас постоянно.*

Вдъхновението идва при нас, докато вървим. Писателят Джон Никълс, известен с „Войната за бобовите полета на Милагро“, се разхожда ежедневно. Така прави и аз, така прави и Натали Голдбърг. Уеланд има какво да каже по този въпрос: *Ще ви кажа какво научих аз самата: на мен ми помага една дълга разходка от пет или шест мили. И човек трябва да ходи сам и всеки ден.*

Ема Лайвли, писателка и композиторка, се разхожда ежедневно. Докато върви, тя си фантазира. Изпитва предчувствия, проблясъци и вдъхновение. След като се прибере вкъщи, тя започва да пише мелодии и сцени за своите мюзикъли. Лайвли вярва в написаното от Уеланд: *Въображението се нуждае от лутане; дълго, неефективно и щастливо бездействие; протакане и умуване...*

Тръгвам на разходка, прекосявам планинските пътища на Санта Фе, докато величествени ястреби се носят над мен, а сякаш танцуващи елени пресичат пътя ми там долу. Прибирам се вкъщи и с химикалка върху листа записвам първата си мисъл, а след нея следва втора. Наслаждавам се на идеите си и откривам, че мислите ми идват лесно. Дълга това на разходката си. Като отпусна тялото си, отпускам и ума си.

ДНЕВНАТА КВОТА

Нека го кажа отново: сутрешните страници са три страници писане на ръка върху хартия с размери осем и половина на единадесет инча*. Първата страница и половина се пише лесно. Втората страница и половина е по-трудна, но съдържа полезни неща. Ежедневното писане на страници дава резултати. Сега искам да спомена друг също толкова валиден режим: дневна квота за писане по вашия проект.

* 1 инч = 2.54 см

*Ако искате
да промените света,
вземете химикалката си
и пишете.*

МАРТИН ЛУТЪР

