
ЛЮДИ. ФАКТЫ. СОБЫТИЯ

ПСИХОЛОГИЯ НАПИСАНИЯ ТЕКСТА: ИСТИНЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

(рец на кн.: Пельтек Е. Пишите — не пишите:

Психологическое руководство для авторов
по работе с текстом и собой.

М. : Альпина Паблишер, 2021)

DOI 10.14258/filichel(2021)4-17

Психология написания текста — заманчивая тема, интересная очень широкому кругу читателей. Ответы на вопросы, что на самом деле нами руководит в создании текста и чем следует руководствоваться в этом процессе, входят в экзистенциальную проблематику любого из «пишущей братии» в современном обществе.

Еще большую привлекательность «психологическому руководству для авторов по работе с текстом и собой» придает заявленная практико-прикладная направленность, что манифестировано во втором «расширении» заголовка «Приемы, упражнения, методики».

Профессиональный статус автора — психолог и журналист — вызывает доверие, ведь логично предположить, что книгу пишет знающий и понимающий в теме человек. Тем более, что автор обещает поделиться своими методиками, «основанными на арт-терапии, коммуникативных стратегиях, экспрессивном письме, модели принятия неизбежного Кюблер-Росс и трансактном анализе».

Автор обещает, что книга поможет в ситуациях, когда человек парализован страхом чистого листа, путается в собственном тексте или погружается в пучину писательского самобичевания; что книга позволит авторам «преодолеть творческие тупики и сделать текст увлекательным, будь это пост в соцсетях или великий роман».

Дальнейшее повествование, однако, показывает, что таких универсальных диагнозов и методик совсем немного, что вполне логично, ибо пост в соцсетях, рекламный текст, журналистская статья, повесть или роман — разноуровневые и как феномены, и как творческие продукты.

И если говорить прямо, то для создателей больших и серьезных текстов эта книга в качестве пособия мало пригодна. Ее первоочередной адресат — начинающие блогеры и неопытные пользователи социальных сетей. Для них здесь многое может оказаться интересным и полезным. В частности, ценным для этой категории создателей текстов представляется следующее:

— рекомендация посмотреть на себя со стороны и найти место своим блогам/сетевым текстам в своеобразной классификации, представленной во второй главе второго раздела «“Мяу”, “вау” или “гав”»: типология блогов» (с. 63–72). Это Блог-отчет: «Мам, я покушал!», Вау-блог: «Смотри и завидуй!», Мяу-блог: «Это я, Пятачок, спасите-помогите!», Гав-блог: «Сам дурак!», Ироничный блог: «Я — дурак», Экспертный блог: «Я умен», Гуру-блог: «Верь мне»;

— совет определить свою роль в виртуальной группе по классификации: Альфа (лидер), Бета (эксперт), Гамма (поддерживающий лидера), Омега (отвергаемый), Пи (оппозиционер, противник лидера);

— предупреждение об иллюзорности личного пространства в социальных сетях и условном характере анонимности (вас могут узнать, «вычислить»);

— методика защиты от агрессивных комментариев, избавление от болезненных переживаний по поводу критических замечаний и негативных оценок: «проверьте: у вас есть с собой зачетка? Нет? Стало быть, оценки вам ставить некуда. А если вам важно мнение окружающих и виртуальная «зачетка» вам дорога, принимайте оценки осознанно, и тогда сможете выбирать, чьи «пятерки» и «двойки» для вас значимы» (с. 77);

— использование психологически важной установки, заключенной в фразе «это всего лишь текст», которая нейтрализует склонность к переоценке текстов, выделению им значимой роли в собственной жизни, что порой порождает сильнейший страх предъявления публикации (с. 140).

У начинающих рекламщиков и авторов PR-текстов вызовет интерес авторская методика с подтвержденной на тренингах эффективностью «Ни стыда, ни совести», которая предлагает для снятия «ступора» и активации творческой энергии написать «безбашенный», хулиганский текст, а затем соединить его с шаблонными текстами пресс-релизов. По крайней мере, образцы такого синтеза, помещенные в книгу, впечатляют.

Однако все эти рекомендации ни в малейшей степени не пригодны для журналистов и писателей. Относительно этой сферы творчества, как представляется, автор демонстрирует больше заблуждений, нежели

ли истин. Пожалуй, безоговорочно можно согласиться только с утверждением «Творческий импульс рождается на стыке «хочу» и «надо», на конфликте простой потребности и социальной предопределенности» (с. 7). Все остальное — сомнительно, или, по крайней мере, выглядит сомнительным или ошибочным.

Главной ошибкой здесь представляется квантор всеобщности, задающийся словами «всегда», «у всех», и категорическая однозначность: текст пишется для психологического исцеления, творчество рождается из ковыряния в «кровотокающих ранках обид», болезненных воспоминаний детства, из желания освободиться от психологических травм.

Это про рекламщиков, или про журналистов, или про блогеров? Импульс журналистского творчества — не в стремлении избавиться от своих внутренних конфликтов, а в желании обнажить и излечить «язвы» общества, его дисфункции и деструкции. Блогерами, как утверждает автор в другом месте этой же книги, движет погоня за лайками, хайпом, жажда получить дофамин — гормон желания (с. 52) и окситоцин — гормон «любви и доверия» (с. 53). Рекламщиками движет стремление продать. Тогда это про кого? Чей это импульс? Автор не поясняет и не подтверждает этот свой постулат о творчестве как избавлении от травмы, превращающийся в пустую сентенцию.

Не менее спорное утверждение «Публикация любого текста в социальных сетях, СМИ, книгах — где бы то ни было — фактически является актом агрессии» (с. 109). Опять этот квантор всеобщности, который делает утверждение неистинным. Согласно психологическому словарю, «Агрессия — поведение, ориентированное на нанесение вреда объектам, в качестве которых могут выступать живые существа или неодушевленные предметы»³⁶. Возможно, автор имел в виду какие-то тонкости в понимании этого термина, но разъяснений на этот счет не приводится.

Совсем в стороне от логики повествования и заявленной цели — дать методические рекомендации по написанию текста — остается хорошо сделанный блок по библиотерапии.

Опираясь на мнение создателя метода «экзистенциальной библиотерапии» Александра Алексейчика, согласно которому чтение «стимулирует целостность личности, тенденции к сложным компенсаторным реакциям, более творческому преодолению трудностей», Е. Пельтек приводит пять универсальных базовых неспецифических процес-

³⁶ Агрессия: Психологический словарь. URL: <http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=21>.

сов, которые объясняют тягу к чтению³⁷: успокоение, удовольствие, уверенность в себе, высокая психическая активность, общее психическое развитие личности. Каждый из эффектов автор иллюстрирует примерами из детской литературы. В качестве яркого примера *успокоения* она приводит серию книг о Муми-тролле Туве Янссон: «Мир муми-троллей — это законсервированная, неизменная, как городок в стеклянном шарике, страна счастливого детства. Детства ребенка, купающегося в родительской любви». Эффект *удовольствия* ярко проявляется в произведении Астрид Линдгрэн «Три повести о Карлсоне, который живет на крыше». Про Карлсона автор пособия пишет: «с ним всегда весело, он ничего не боится, не стесняется просить (да что там — требовать, вымогать) то, что хочет. И потом, он так искренне восхищен собой, что поневоле хочется научиться этому».

Трудно не согласиться, что от прочтения «Мэри Поппинс» Памелы Трэверс рождается *эффект уверенности в себе*. Автор замечает: «Читая книгу, я отлично понимала, что вряд ли когда-нибудь научусь летать на зонтике, разговаривать с кобрами и клеить на небо звездочки из фольги, как она. Но любить и уважать себя, восхищаться собственными достоинствами — сумею». В качестве примера эффекта *высокой психической активности* приводится «Пеппи Длинныйчулок» Астрид Линдгрэн: Пеппи постоянно отстаивает свое право на независимость и свободу — вопреки законам и здравому смыслу. Ей это отлично удается — не зря она «самая сильная девочка на свете».

Книга Алана Александра Милна «Винни-Пух и все-все-все» проявляет *эффект общего психического развития личности*: «милые истории о плюшевом мишке складываются в героический эпос, едва ли не каждый персонаж которого проходит свой путь, помогая повзрослеть Кристоферу Робину».

Заметим, что третья глава первого раздела про библиотерапию получилась самой красивой и убедительной. Только зачем она здесь? Это другое измерение, и оно вне целей и задач методического пособия.

В качестве позитивного итога отметим два главных психологических эффекта, производимых книгой Евгении Пельтек «Пишите — не пишите». Это, во-первых, возникающее желание посмотреть на себя со стороны в текстовом измерении как на лингвокультурную личность, во-вторых, стремление заглянуть внутрь себя, поймать неосознаваемые ранее импульсы (почему я это пишу, чего я хочу достичь, в чем моя дескриптивная потребность).

³⁷ См.: Алексейчик А. Е. Библиотерапия // Руководство по психотерапии / под ред. В.Е. Рожнова. Ташкент: Медицина, 1985. С. 304–319.

Интересна в плане самоосознания методика, которой делится автор: представить одинокую синюю птичку и по ней определять писательские интенции: птичке грустно — надо написать веселый текст; птичке тревожно, значит, требуется аналитическая статья для ее успокоения и т.п. Птичка, на самом деле, считает автор — это источник вдохновения и указатель направления в приложении усилий.

У меня в применении этой методики разнообразия не получилось. В попытке представить одинокую птичку я вижу всегда попугая, который топорщит перья и кричит резким голосом: «Поррра ррработать!». Но у кого-то этот опыт писательской саморефлексии, несомненно, будет более успешным и богатым.

В современном мире сайтов, социальных сетей и мессенджеров, когда каждый поневоле становится в большей или меньшей степени создателем текстов, психологическое руководство для авторов по работе с текстом и собой Евгении Пельтек понадобится и поможет многим.

Т.А. Семилет