

# ВОЙНА за КРЕАТИВ

---

Как преодолеть  
внутренние барьеры  
и начать творить

Стивен Прессфилд

*Перевод с английского*



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

МОСКВА  
2011

[<u>Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.923

ББК 88.4

П73

Переводчик Ю. Быстрова

**Прессфилд С.**

П73 Война за креатив: Как преодолеть внутренние барьеры и начать творить / Стивен Прессфилд; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2011. — 188 с.

ISBN 978-5-9614-1720-3

Что мешает художнику написать картину, писателю — создать роман, режиссеру — снять фильм, ученому — закончить монографию? Что мешает нам перестать искать для себя оправдания и наконец-то начать заниматься спортом и правильно питаться, выучить иностранный язык, получить водительские права? Внутреннее Сопротивление. Его голос маскируется под голос разума. Оно обманывает нас, пускается на любые уловки, лишь бы уговорить нас не браться за дело и отложить его на какое-то время (пока не будешь лучше себя чувствовать, пока не разберешься с «накопившимися делами» и прочее в таком духе). Сопротивление сковывает нас и постепенно разрушает наши жизни.

Эта книга поможет понять, что такое Сопротивление, где оно скрывается, как его побороть и наконец претворить в жизнь все те желания и планы, которые могли копиться годами или даже десятилетиями и не находили выхода.

УДК 159.923

ББК 88.4

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.*

© Stephen Pressfield, 2002

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2011

ISBN 978-5-9614-1720-3 (рус.)  
ISBN 978-0-446-69143-7 (анг.)

**Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>**

# **СОДЕРЖАНИЕ**

Предисловие ..... 9

## **Часть первая**

Сопротивление

*Определение врага* ..... 23

## **Часть вторая**

Борьба с Сопротивлением

*Становимся профессионалами* ..... 79

## **Часть третья**

За пределами Сопротивления

*Высшая сфера* ..... 125

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Стивен Прессфилд написал «Войну за креатив» специально для меня. Для вас, конечно, тоже, но я уверен, что в первую очередь все-таки для меня, потому что я олимпийский чемпион по откладыванию дел в долгий ящик. Я могу откладывать размышления даже о моей проблеме с откладыванием. Я могу откладывать решение моей проблемы с откладыванием, бесконечно размышая о моей проблеме с откладыванием и т. д. Итак, хитрый Прессфилд попросил меня написать предисловие в срок, зная, что, сколько бы я ни тянул, в конце концов я соберусь и все сделаю. В самый последний момент мне это удалось, и в части первой, «Определение врага», я увидел самого себя, виновато глядящего с каждой страницы. Но уже часть вторая дала мне план боя; часть третья — видение победы; а когда я захлопнул «Войну за креатив», меня накрыла волна абсолютно спокойствия. Теперь я знаю, что могу победить в этой войне. А если могу я — значит, можете и вы.

В начале книги Прессфилд определяет врага креативности — Сопротивление. Этим словом он обозначает то, что Фрейд называл влечением к смерти, — разрушительную силу внутри человека, которая проявляется всякий раз, когда мы составляем жесткий долгосрочный план действий,

необходимых для достижения наших целей. Затем он представляет полицейский архив фотоснимков многочисленных личин, за которыми скрывается Сопротивление. Вы узнаете их все, потому что они живут в каждом из нас — вредительство самому себе, самообман, саморазрушение. К нам, писателям, Сопротивление приходит под маской «творческого кризиса» — болезни с поистине ужасными симптомами.

Несколько лет назад я переживал именно такое состояние. И, знаете, чем я занимался? Я перемерил всю свою одежду. Я надевал поочередно все мои рубашки, брюки, свитера, жилетки и носки, а затем раскладывал их по кучкам: весна, лето, осень, зима, Армия спасения<sup>1</sup>. Затем я снова сортировал их, на этот раз — деля одежду на весеннюю ежедневную, весеннюю праздничную, летнюю ежедневную... Через два дня такого времяпрепровождения мне стало казаться, что я схожу с ума. Вы хотите знать, как излечиться от творческого кризиса? Вам вовсе не нужно обращаться к психиатру, потому что, как мудро отмечает Прессфилд, поиск «поддержки» — это самая привлекательная личина Сопротивления. Лекарство обнаруживается в части второй — «Борьба с Сопротивлением: Становимся профессионалами».

Стивен Прессфилд — профессионал по определению. Я знаю это, потому что неоднократно при-

---

<sup>1</sup> Армия спасения — благотворительная организация. — Здесь и далее прим. пер.

глашал автора «Легенды Баггера Ванса»<sup>1</sup> сыграть партию в гольф. Его это очень соблазняло, но он отказывался. Почему? Потому что он работал, а, как известно любому писателю, бившему по мячу, гольф — это крайне опасная форма промедления. Иными словами, это Сопротивление. Стивен ратует за железную — можно даже сказать стальную — дисциплину.

Я читал его книги «Врата огня» (*Gates of Fire*) и «Приливы войны» (*Tides of War*) во время путешествия в Европу. Я уже давно не слезливый мальчик; после «Красного пони»<sup>2</sup> я больше никогда не рыдал над книгой, однако романы Стивена трогали меня. Нередко оказывалось, что я сидел в кафе и едва сдерживал слезы, читая о самоотверженной смелости греков, которые создали и спасли западную цивилизацию. Когда я проникал в суть его легкой прозы и понимал, насколько глубокие исследования он провел, как прекрасно он разбирается в человеческой натуре и обществе, какое внимание уделяет деталям, я испытывал благоговейный трепет перед огромным трудом, благодаря которому были созданы эти захватывающие произведения. И я не один так думаю. Когда я покупал книги в Лондоне, мне

---

<sup>1</sup> «Легенда Баггера Ванса» (*The Legend of Bagger Vance*) — роман Стивена Прессфилда, экranизированный в 2000 г. Робертом Редфордом в одноименном фильме.

<sup>2</sup> Новелла Джона Стейнбека.

рассказали, что рассказы Стива теперь используют преподаватели истории из Оксфорда, говоря своим студентам: «Если вы хотите узнать, как жили в Древней Греции, читайте Прессфилда».

Как художник добивается таких результатов? В части второй Прессфилд приводит сложную схему ежедневной работы профессионала, которая включает подготовку, планирование, подразумевает терпение, стойкость и умение трудиться вопреки страха и неудачам без всяких отговорок и хвастовства. И главное — профессионал всегда уделяет основное внимание совершенствованию своего мастерства.

В части третьей, «Высшая сфера», говорится о Вдохновении — этом великолепном плоде, вызревающем на дереве профессионализма. Говоря словами Прессфилда, «когда мы каждый день садимся за работу, вокруг нас концентрируется сила... Мы становимся похожими на магнит, который притягивает железные опилки. К нам приходят новые образы и идеи». Что касается эффекта Вдохновения, я со Стивом полностью согласен. Действительно, потрясающие образы и идеи появляются словно бы ниоткуда. На самом деле эти, казалось бы, спонтанные озарения настолько поразительны, что трудно поверить в то, что они приходят к нам сами по себе. Откуда же тогда берется все лучшее в нас?

Мы смотрим на мир по-разному благодаря источнику Вдохновения. В части первой Стив отслеживает эволюцию Сопротивления, видя в нем

генетическую природу. Я с этим согласен. Источник Сопротивления — в нас самих. Эта негативная сила, темный антагонист креативности, заложена в человеческой природе. Источник же Вдохновения автор находит не в человеке, а в «высшей сфере». Он верит в муз и ангелов. Конечный источник креативности, утверждает он, имеет божественную сущность. Многие читатели — а возможно, и большинство из них, — будут глубоко тронуты частью третьей.

Я, однако, уверен, что источник креативности лежит там же, где и источник Сопротивления. Все дело в генах. Именно генам мы обязаны своим талантом — врожденной способности обнаруживать скрытую связь между двумя объектами — образами, идеями, словами, — которых никто ранее не видел, связывать их и создавать третий, совершенно уникальный объект. Подобно нашему интеллекту, талант — это дар, полученный от предков. У некоторых одаренных людей темная сторона их натуры поначалу будет сопротивляться труду, которого требует креативность, но когда они обретут цель, светлая сторона, талант, придет в действие и наградит их. Похоже, что эти проблески творческого дара появляются совершенно неожиданно, и понятно, почему: они приходят из нашего бессознательного. Иначе говоря, если Муза и существует, бездарному человеку она все равно ничего шептать не будет.

И хотя мы со Стивом по-разному смотрим на источник креативности, в основном мы сходимся: когда вдохновение соединяется с талантом, рождаются истина и красота. А когда Стивен Прессфилд писал «Войну за креатив», вдохновение прижимало его талант к сердцу.

*Роберт Макки*

## ЧТО Я ДЕЛАЮ

---

Я встаю, принимаю душ, завтракаю. Читаю газету, чищу зубы. Если нужно позвонить, звоню. Потом я пью свой кофе. Надеваю счастливые «рабочие» ботинки и завязываю счастливые шнурки — их подарила мне моя племянница Мередит. Я возвращаюсь в кабинет и включаю компьютер. Моя счастливая куртка с капюшоном висит на спинке стула, вместе с волшебным талисманом, который я купил у цыганки в Сент-Мари-де-ла-Мер всего за восемь баксов, и счастливым медальоном Ларго, который я однажды увидел во сне. Я надеваю его. В моей сокровищнице есть и счастливая пушка — сувенир, который мой друг Боб Версанди привез мне с Кубы, из крепости дель Морро. Я направляю ее миниатюрный ствол на свое рабочее место, чтобы она меня вдохновляла. Я читаю свою молитву — обращение к Музе из «Одиссеи» Гомера в переводе Лоуренса Аравийского, которую мне подарил мой старый друг Пол Ринк и которая обитает на полке рядом с моими запонками и счастливым желудем с поля битвы при Фермопилах. Половина одиннадцатого. Я погружаюсь в работу. Когда я начинаю делать опечатки, то понимаю, что устал. Прошло часа четыре или около того. Я чувствую, что вымотался. На сегодня довольно. Все, что я сделал, я копирую на диск

и отношу его в бардачок своей машины — на случай, если произойдет пожар. Я выключаю компьютер. Уже три или половина четвертого. Мой рабочий день окончен. Сколько же страниц я написал?

Неважно. Хорошо ли получилось? Я даже не думаю об этом. Главное: сегодня я преодолел Сопротивление.

## ЧТО Я ЗНАЮ

---

Есть одна тайна, которую настоящие писатели знают, а притворяющиеся писателями — нет: самое трудное — не писательство как таковое. Самое трудное — это заставить себя начать. А мешает нам начать Сопротивление.

## НЕПРОЖИТАЯ ЖИЗНЬ

---

У большинства из нас есть две жизни. Одна, которую мы проживаем, и вторая — непрожитая — внутри нас. А между ними — Сопротивление.

Случалось ли вам покупать велотренажер, который затем коротал свой век на чердаке? Бросать диету, занятия йогой или медитацией? Доводилось ли вам гасить в себе позывы заняться духовной практикой, посвятить себя какой-нибудь благородной миссии или служению людям? Вам когда-нибудь хотелось стать матерью, врачом, защитником слабых и беспомощных? Поучаствовать в выборах, в борьбе за спасение планеты, за мир во всем мире или за сохранение окружающей среды? Представляли ли вы, каким человеком вы могли бы стать, сколько всего сделать, сколь полно реализоваться? Вы писатель, не написавший ни одной книги, художник, не создавший ни одной картины, предприниматель, до сих пор не начавший свое дело? Тогда вы знаете, что такое Сопротивление.

Как-то вечером я собирался лечь спать  
И услышал, как папа разговаривает с мамой.  
Папа сказал: «Пусть этот мальчик поет буги-вуги.  
То, что внутри него, должно выйти наружу».

Джон Ли Хукер. Boogie Chillen

Сопротивление — самая страшная сила на свете. Оно приносит куда больше несчастий, чем бедность, болезни и эректильная дисфункция. Поддаться Сопротивлению значит разрушить свою душу. Оно не дает нам рasti, делает нас меньше, чем мы есть и чем мы рождены быть. Если вы верите в Бога (а я верю), вы должны объявить Сопротивление злом, ибо оно мешает нам жить жизнью, которую предназначил нам Бог, когда наделил каждого из нас уникальным гением. *Гений* — латинское слово; римляне называли так дух внутри нас, святой и незыблемый, который руководит нами, направляя к призванию. Писатель пишет своим *гением*; художник — своим; всякий, кто что-нибудь создает, ведом этим сакральным центром. Это место, где живет наша душа, сосуд, хранящий наш потенциал, наша Полярная звезда.

Но и на солнце бывают пятна, и «пятно» гения — это Сопротивление. Насколько силен позыв нашей души к реализации, настолько же могущественны силы Сопротивления, готовые противостоять ему. Сопротивление быстрее несущейся пули, мощнее локомотива, отказаться от него труднее, чем от крэка. Мы, угробленные Сопротивлением, не одиноки; до нас миллионы славных мужчин и женщин сошли с дистанции, поддавшись ему. А что хуже всего: мы даже не знаем, что нас губит. Я вот не знал. В возрасте от двадцати четырех до тридцати двух лет, Сопротивление швыряло меня с Восточного побере-

жья на Западное и обратно тринадцать раз, а я даже не подозревал, что оно существует. Я высматривал врага повсюду, но не разглядел его у себя под носом.

Вы наверняка слышали подобные истории. Женщина узнает, что у нее рак и что жить ей осталось шесть месяцев. За считаные дни она бросает работу, вновь загорается мечтой сочинять песни в стиле кантри, от которой она отказалась ради детей (или начинает изучать древнегреческий, или посвящает себя уходу за детьми, больными СПИДом). Подруги думают, что она сошла с ума; сама же она никогда не ощущала себя более счастливой. Результат: рак у женщины переходит в стадию ремиссии.

Это все, что требуется? Должны ли мы заглянуть смерти в глаза, чтобы противостоять Сопротивлению? Должно ли Сопротивление уродовать и калечить наши жизни, чтобы мы признали, что оно существует? Сколько многие из нас стали пьяницами, заболели раком и неврозами, умерли из-за наркотиков, сплетен и непрерывной болтовни по мобильному, просто потому, что не делали того, к чему зовут нас наши сердца, наш внутренний гений? Сопротивление разрушает нас. Если бы завтра утром, благодаря какому-нибудь волшебству, каждый погруженный во тьму человек пробудился наделенным силой, и сделал первый шаг к своей мечте, то все психиатры и психотерапевты оказались бы не у дел. Тюрьмы стояли бы пустыми. Алкогольная и табачная индустрии рухнули бы, вместе с индустрией фастфуда,

пластической хирургией и телевизионными шоу, не говоря уже о фармацевтических компаниях, больницах и медицине как таковой. Насилие в семье исчезло бы, равно как и наркомания, ожирение, головные боли, агрессивное поведение на дорогах и перхоть.

Загляните в свою душу. Вы услышите тоненький тихий голосок, рассказывающий вам — в миллионный раз — о призвании, которое ваше и только ваше. Вы знаете это. Вам уже не нужны слова. И если только я не сошел с ума, сейчас вы не ближе к принятию решения, чем вы были вчера или будете завтра. Вы думаете, Сопротивление — выдумка? Оно убьет вас.

Знаете, Гитлер хотел стать художником. В восемнадцать лет он получил наследство, семьсот крон, и отправился в Вену. Он поступал в Академию изящных искусств, а позже — в архитектурную школу. Кто-нибудь видел его картины? Я — нет. Сопротивление разбило его. Может я и преувеличиваю, но, тем не менее, уверен, что Гитлеру было легче начать Вторую мировую войну, чем взглянуть на чистый кусок холста.

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ**

---

СОПРОТИВЛЕНИЕ

*Определение врага*

## ГЛАВНЫЕ МИШЕНИ СОПРОТИВЛЕНИЯ

---

Далее следует список видов деятельности, которые чаще всего вызывают Сопротивление.

1. Следование призванию в области литературы, живописи, музыки, кинематографа или любого искусства.
2. Запуск бизнес-проекта или предприятия ради получения прибыли или с иной целью.
3. Диета или здоровый образ жизни.
4. Духовное совершенствование.
5. Любое занятие с целью укрепления брюшного пресса.
6. Прохождение какого-либо курса или программы, помогающих преодолеть нездоровую привычку или привязанность.
7. Обучение чему-либо.
8. Какой-либо поступок, требующий политической, нравственной или моральной смелости, включая решение изменить наш недостойный образ мысли или поведение.
9. Создание организации или предприятия, цель которых — помогать другим людям.
10. Любой поступок, который включает в себя сердечную привязанность. Решение вступить

в брак, завести ребенка, пережить трудный период в отношениях.

11. Решение занять четкую позицию в трудной ситуации.

Иными словами, это любой поступок, который не предполагает немедленного вознаграждения, а нацелен на развитие или обретение здоровья или целостности в будущем. Выражаясь иначе, любой поступок, обусловленный высшой, а не низшей стороной человеческой природы. Любой такой поступок встречает Сопротивление.

Итак, каковы же характеристики Сопротивления?

## СОПРОТИВЛЕНИЕ НЕВИДИМО

---

Сопротивление нельзя увидеть, потрогать, услышать или понюхать. Но его можно почувствовать. Мы воспринимаем его как энергию, которую генерирует наша бездеятельность. Это сила отторжения. Негативная сила. Ее цель — отбросить нас назад, отвлечь нас, не дать нам воплотить планы в жизнь.

## СОПРОТИВЛЕНИЕ ВНУТРИ НАС

---

Похоже, что сопротивление исходит из нас самих. Мы любим думать, что источник сопротивления — наши близкие, работа, начальники и дети. «Периферийные противники», — как говорил Рэт Рили, будучи тренером Los Angeles Lakers.

Сопротивление — не периферийный противник. Оно идет изнутри. Оно порождает и поддерживает само себя. Сопротивление — это наш внутренний враг.