

ЧЕКЛІСТ:

# ЯК ЗБЕРЕГТИ ПИСЬМЕННИЦЬКУ МОТИВАЦІЮ



Мотивація в письменництві — це спонукання до дії, а також здатність утілювати цей імпульс. Мотивація не дорівнює бажанню, адже можна чогось хотіти роками й так і не зрушити з місця. Вона поєднує прагнення та здатність діяти. Максимальний рівень мотивації — це те саме оспіване літературне натхнення, а її нестача дорівнює письменницькому вигоранню.

Протягом роботи над проектом — романом, сценарієм чи п'єсою — мотивація не може триматися на однаковому рівні. Але ми здатні допомагати собі в періоди, коли цього потребуємо, щоб продовжувати писати.

Щоб зберігати ресурсний стан, у METHOD WRITING SCHOOL проходять сесії з психології творчості з психологинею, викладачкою та письменницею Мар'яною Божко. На них наші автори й авторки пропрацьовують страхи та блоки, які заважають писати, і вчаться довіряти собі та спиратися на себе у творчості. Сесії поєднують індивідуальну роботу з груповою динамікою, що допомагає рухатися швидше.

Ми зібрали корисні рекомендації для збереження письменницької мотивації, які ви можете спробувати самостійно.

### **1. Писати двадцять хвилин на день замість написати роман за рік**

Амбітна мета окрилює лише на початку. Далі велике завдання може почати тиснути, і ми радимо розбити його на невеликі зрозумілі кроки та сфокусуватися на процесі й рутині.

Завдання мають бути вимірними та чіткими: двадцять хвилин ранкового письма / п'ятсот слів до четвергового класу / переписати діалог тощо. Конкретність допомагає зосередитися, а також запобігає тривозі, якщо раптом щось не вдасться виконати. Радимо писати план на тиждень і визначити мінімум, який ви точно виконаєте (навіть важкого дня). Наприклад: хоча б десять хвилин письма після кави. Це створить внутрішню стабільність у хаотичні періоди.

### **2. Оберіть свій часовий проміжок для текстів**

Радимо дослідити свій темп. Як вам краще писати: щодня, через день або фіксовану кількість сесій на тиждень. Визначте тривалість одного підходу до письма. Це як з тренуваннями: хтось обирає короткі щоденні забіги, а хтось віддає перевагу довшим дистанціям, але рідше. Прив'яжіть письмо до вже наявної звички: після сніданку, прогулянки із собакою, поки діти в школі, увечері після душу. Закріплена опора працює краще, ніж абстрактний намір «коли буде час».

### **3. Придумайте особистий письмовий ритуал**

Ритуал — короткий ланцюжок дій, що налаштовує на текст. Це може бути пауза в тиші без телефону, ковток води, запуск

таймера, надягання зручної кофти або навіть теплих шкарпеток. Найімовірніше, такий ритуал у вас вже є: заварити чаю, зачинити двері, вибрати певне місце у квартирі тощо. Треба його відстежити та повторити, коли не пишеться, щоб налаштуватися на процес.

#### **4. Працюйте із сенсорністю та середовищем**

Комфорт допомагає зосередитися: світло, температура, улюблений блокнот чи клавіатура, запахи, поза тіла. Приємні тактильні й звукові умови підтримують увагу. Звісно, є автори й авторки, для яких це не має значення. Але здебільшого створення «гніздечка» допомагає розслабитись і почати писати.

#### **5. Трекер прогресу**

Щоб не втратити мотивацію, важливо бачити прогрес. Це може бути світлина в сториз з кількістю написаних слів або примітка в нотатнику чи повідомлення близькій людині, що сьогодні ви написали п'ятсот слів. На класах «Письменницького Методу» таким символічним трекером є читання свого тексту вголос. Ви долучаєтеся до класу, читаєте та розбираєте текст — і це вже свідчить про прогрес.

#### **6. Допомогайте собі, а не лише вимагайте від себе**

Ваш стан впливає на темп. І лише ви знаєте достеменно, як саме ви зараз почуваєтесь. Рукопис — це марафон, тож якщо й трапляється зупинка чи зниження темпу, важливо починати бігти знову, щойно ви будете здатні.

Перед початком запитайте себе: «Що мені допоможе увійти в роботу?». Після завершення — «Що сьогодні вдалося?». Помічайте свій успіх, навіть якщо він маленький. І пам'ятайте: паузи бувають у всіх.

#### **7. Використовуйте психологічні практики**

Це може бути письмова згода на те, щоб писати погано. Так, згода із самими собою. Мінімальний установлений час або мінімальна кількість слів / речень. Для багатьох працюють публічні заяви. Наприклад, ви пишете в соцмережах, що щодня будете ділитися тим, скільки сьогодні написали. Визначаєте кількість днів такого марафону — і звітуєте. Також працює чергування: робота з текстом і легкі фізичні вправи або дихальна гімнастика.

**Якщо ви відчуваєте, що потребуєте психологічної підтримки та хочете попрацювати з письменницьким блоком, — реєструйтеся на клас до Мар'яни Божко.**