

УДК 82:316.6
ББК 88.854.4
П24

Редактор А. Новресли

Пельтек Е.

П24 Пишите — не пишите: Психологическое руководство для авторов по работе с текстом и собой / Евгения Пельтек. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 240 с.

ISBN 978-5-9614-4103-1

Книга «Пишите — не пишите» психолога и журналиста Евгении Пельтек — спасательный круг, за который можно ухватиться, когда парализован страхом чистого листа, путаешься в собственном тексте или погружаешься в пучину писательского самобичевания. Автор расскажет, как устроен мир пишущего человека, какие в нем действуют психологические механизмы и что делать, если какой-то из них дает сбой. В книге изложена авторская система методик, основанная на арт-терапии, коммуникативных стратегиях, экспрессивном письме, модели принятия неизбежного Кюблер-Росс и транзактном анализе. Приемы и упражнения, предложенные в книге, — необходимые инструменты, которые помогут как начинающему, так и опытному автору преодолеть «творческие тупики» и сделать текст увлекательным, будь это пост в соцсетях или великий роман.

УДК 82:316.6
ББК 88.854.4

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 mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-4103-1

© Евгения Пельтек, 2021
© ООО «Альпина Паблишер», 2021

Содержание

| | |
|---------------|---|
| Введение..... | 7 |
|---------------|---|

Часть I Исцеление текстом

| | |
|--------------------------------------|----|
| Глава 1 | |
| Природа творчества..... | 15 |
| Глава 2 | |
| Текст как терапия..... | 21 |
| Глава 3 | |
| Эффект диалога..... | 29 |
| Глава 4 | |
| Патологические состояния автора..... | 41 |

Часть II Интернет: тексты Шрёдингера

| | |
|---|----|
| Глава 1 | |
| Почти как в жизни: тексты в социальных сетях..... | 52 |
| Глава 2 | |
| «Мяу», «вау» или «гав»: типология блогов..... | 63 |
| Глава 3 | |
| «Тролли» среди людей: психология агрессивных комментариев..... | 74 |
| Глава 4 | |
| Жертва, тиран, писатель: роли сетевых авторов | 81 |

Часть III Пять кругов текста

| | |
|---|------------|
| Глава 1 | |
| Круг первый: протест. Страх чистого листа | 96 |
| Глава 2 | |
| Круг второй: гнев. Текст по адресу | 108 |
| Глава 3 | |
| Круг третий. Торг: текст в обмен на... .. | 121 |
| Глава 4 | |
| Круг четвертый. Депрессия: текст как зеркало травмы.. | 133 |
| Глава 5 | |
| Круг пятый. Интеграция: всего лишь текст | 140 |

Часть IV Между божьим даром и яичницей: конфликт сакрального и профанного

| | |
|--|------------|
| Глава 1 | |
| Конфликт как опора | 158 |
| Глава 2 | |
| «Божий дар»: сакрализация текстов | 168 |
| Глава 3 | |
| «Яичница»: профанация и юмор в текстах | 192 |
| Приложение | |
| Истории авторов | 216 |
| Заключение | 237 |