

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