

Skriv boken!

4 veckors coaching



Johanna Wistrand

Skriv boken!

4 veckors coaching



Johanna Wistrand

info@multimanus.se
www.multimanus.se

© Johanna Wistrand och Multimanus, Göteborg 2008
ISBN 978-91-976542-8-9

Innehåll

Förord	6
Inledning	7

VECKA 1

Måndag	<i>Tiominutare. Flödesskriva. Skaffa skrivböcker</i>	13
Tisdag	<i>Vad ska jag skriva om? Cynthias stödlista</i>	18
Onsdag	<i>En egen skrivarvrå. Skapa Pavlovs hund</i>	23
Torsdag	<i>Hinder</i>	28
Fredag	<i>Börja där du är. Avliva författarmyterna</i>	36
Helg	<i>Texterna av Nerina Bersán, Emma Krook och Susanne Andersson</i>	42

VECKA 2

Måndag	<i>Din författarröst. Crawl medströms</i>	52
Tisdag	<i>Rädslor</i>	58
Onsdag	<i>Vara good enough. Våga skriva "dåligt"</i>	63
Torsdag	<i>Beskriv din drömbild</i>	67
Fredag	<i>Tänk stort om dig själv. Framtidsplaner</i>	71
Helg	<i>Texter av Carin Norlin, Johanna Gällman och Jane-Helen Berntsson</i>	74

VECKA 3

Måndag	<i>Schemalägg skrivandet</i>	83
Tisdag	<i>Din inre författarcoach</i>	87
Onsdag	<i>Affirmationer. Tack-lista</i>	93
Torsdag	<i>Att skriva till musik</i>	99
Fredag	<i>Om du kör fast</i>	103
Helg	<i>Texter av Magnus Bengtsson, Katarina Forsberg och Isabelle Olsson</i>	108

VECKA 4

Måndag	<i>Skaffa stöd: grupper, forum, skrivrum m m</i>	115
Tisdag	<i>Att säga nej</i>	121
Onsdag	<i>Tanka inspiration</i>	125
Torsdag	<i>Eftertanke</i>	129
Fredag	<i>Inspirationsmaterial, böcker om skrivande, skrivarkurser, länkar</i>	133
Helg	<i>Texter av Louise Halvardsson, Camilla Jönsson, Eva Holmqvist och Hans Tillander</i>	142
	Litteratur	154
	Om författaren	156
	Slutord	157

Förord

När jag skulle skriva den här boken försökte jag se den framför mig i färdig form. En e-bok som man inte kan hålla i handen, det var inte så lätt. Men så fick jag idén att bestämma titel och låta göra omslaget, och plötsligt fanns den där på min hemsida. Alla kunde se den. Så då var det bara att sätta igång och skriva den. Trodde jag ...

För vad hände? Jo, jag hamnade i högpresterarfällan. Jag började tänka på boken som om det handlade om en doktorsavhandling. Jag vågade knappt skriva ett ord. Tills jag insåg att jag måste ju praktisera det som min bok handlar om: att våga skriva, att bara göra det. Att bestämma sig för att vara frimodig. Att skriva på, trots känslor av att inte räkna till, av att vara tråkig, okunnig.

Det har varit en kamp ibland att slutföra den. Att våga knacka ner ett urdåligt (kändes det som) första utkast för att ha något att utgå ifrån. Men någonstans måste man ju börja, eller hur?

Mycket fokus har därför hamnat på detta med modet att skriva. På att stötta och uppmuntra den rädda, ängsliga skribenten. På att kunna härbärgera olika känslor som uppstår under bokskrivandet: känslor av att inte räkna till, av att vara värdelös, av att förhäva sig.

Nu är boken färdig. Och du läser den - min bok. Jag vågade skriva den, jag höll ut. Jag provade olika metoder att fixa det, under tiden.

Och nu, kära vän, är det dags för dig att börja skriva på din bok.

Inledning

”Skriv boken! 4 veckors coaching” vill hjälpa dig som egentligen inte vågar skriva en bok men samtidigt inte kan släppa drömmen. Om du följer det här programmet kommer du, trots alla känslor av otillräcklighet som kan dyka upp, åtminstone skriva en stund varje dag i fyra veckor.

Det kan vara en roman, en novellsamling, en faktabok, en självbiografi, en inspirationsbok eller något annat. Det är du som bestämmer. Vi kommer inte att fokusera på skrivandets hantverk alls här, utan på processen, på att våga skriva, på att faktiskt skriva.

Målet är att du ska börja på ett första utkast.

Och förhoppningen är att du kommer in i en ny rutin och fortsätter på samma vis att skriva varje dag efter programmet. Du kommer alltså inte att hinna skriva färdigt ett manus att skicka till ett förlag.

För att få den i sådant skick krävs bearbetning, redigering, kanske en person som lektörläser och ger sitt utlåtande och troligen flera omarbetningar.

Vecka fyra, i den här boken, kommer förslag på vart du ska vända dig om du vill utveckla ditt skrivande vidare; hitta skrivarnätverk, lektörer, författarcoacher m.m.

Det är nästa steg för att komma närmare möjligheten att bli publicerad. Då är det dags att börja bearbeta råmanuset, det första utkastet. Att redigera, stryka ner, lägga till, få feedback.

Under en månads tid kommer du att få till uppgift att skriva varje dag, om så bara i tio minuter. Jag föreslår att du viker tid på morgonen. Hinner du borsta tänderna, vilket jag antar att du alltid gör och aldrig hoppar över, ja då hinner du också skriva i åtminstone tio minuter.

Under denna korta stund hinner du dessutom oftast inte börja kritisera dig själv. Ribban är låg i och med att det handlar om en kort stund. Och du sätter i gång en process som gör att tankarna under dagen fortsätter att röra vid det du skrivit. Därför är det bra om du även har anteckningsböcker till hands.

Du kanske kan skapa en fil i din dator också så du kan slänga ner några stödord när du är på jobbet.

Ett tips som jag lärt mig från Natalie Goldberg i den inspirerande boken "Skriva med kropp och själ. Befria författaren i dig!" är att använda fula anteckningsböcker. Vackra läderinbundna saker kan göra en hämmad: man vill bara skriva vackert i en sån vacker skrivbok. Hellre då en neutral skrivbok typ sådan man får i grundskolan, eller en gräll sak med Disneymotiv, i alla fall för mig. En skrivbok som gör att jag vågar skriva, hur som helst, vad som helst. Men är det så att du inspireras mer och kommer igång bättre med en vacker bok så ska du självklart skriva i en sådan!

Antalet minuter du ska skriva ökas på lite grann för varje vecka, utom den sista. Jag kallar det för "dagens skrivpensum". Varje vardag kommer du att få fylla i hur länge du skrivit. Du kommer också få träna upp din egen coachande förmåga genom att efter varje skrivpass få klappa dig själv på axeln och skriva ner berömmande ord till dig själv. Där finns också utrymme för att skriva ner tankar och reflexioner runt ditt skrivande.

Det är bra om du inte visar texterna du skriver här för någon. Försök att vänta med bekräftelsen, med behovet av att bli läst och få feedback. Om någon ger respons på det du skrivit så riskerar du att väcka kritikern inom dig.

Försök istället att hantera de känslor som uppstår genom att skriva om dem i processdagboken som jag uppmuntrar dig till att skaffa dessa veckor och genom att läsa i den här boken varje dag som ett stöd.

Dra en gräns runt dina texter och runt ditt skrivande. Tänk på att det är grundmanuset du skriver på, det första utkastet. Låt det växa ifred, utan utomstående kommentarer.

I och med att du läser denna bok så har du tagit första steget till att möta din längtan, och det är bra gjort av dig. Du vill kanske bara nosa lite på det hela, för att så småningom ta tag i det. Bara läsa igenom och inte skriva, inte än? Givetvis kan du göra på det viset.

Eller så har du förnekat din längtan så länge att du inte längre kan hålla behovet att få skapa, att få skriva, ifrån dig. Du måste börja nu.

Varje vardag ges skrivövningar som uppvärmning. Precis som när man värmer upp inför en springrunna. Gör dem gärna innan du sätter dig med din egen text. Då får du igång leklusten och frimodigheten och det kan vara bra för självkänslan. Du kommer också att få övningar som syftar till att stärka din självkänsla i skrivandet.

Räkna med att avsätta en stund varje dag. Du kanske ska göra det under en semester, eller ta tjänstledigt. Eller göra det du hinner under vanliga jobbveckor och sköta skrivandet under helgerna. Utrymme för att komma ikapp under helgerna ges till dig som trots allt inte hinner skriva på vardagarna.

Det bästa är förstås om du sitter en stund, om än så liten, varje dag. Vid större avbrott är det nämligen svårt att komma tillbaka (som när man tränar en sport), att komma in i den skrivande sfären igen.

Vecka

1

Då sätter vi igång!

Den här första veckan tänkte jag att du ska få igång vanan att skriva och att du ska skriva utan att väcka någon inre kritiker. Du kommer att få skriva under tidspress. Att ha lite tid att skriva kan förlösa mycket. Du hinner inte vara duktig, hinner inte redigera.

Jag kommer att ge dig en hel del frågor om din vardagssituation. Och första dagen får du fundera en stund på vad du vill att din bok ska handla om, ifall du inte redan vet det. Och du kommer att få skriva utan att tänka, utan att redigera.

Under helgerna får du inga nya övningar. Tanken är att du ska få tid att jobba ifatt det du inte hunnit göra. Du får gärna fortsätta skriva ditt dagliga pensum (tio minuter på morgonen och tio på kvällen denna första vecka). Och sedan kan du luta dig tillbaka och ta del av andra skribenters tips och råd.

MÅNDAG

Tiominutare. Flödesskriva. Skaffa skrivböcker.

Tiominutare

Idag ska du boka in tio minuters skrivtid till kvällen. Jo det stämmer, det får bli på kvällen denna första dagen på programmet. Från och med imorgon ska du sitta tio minuter på morgonen och skriva, plus tio minuter på kvällen. Använd äggklocka eller timer.

Sitt inte längre. Den första veckan är det meningen att du ska få fart på tankarna, skriva under starkt begränsad tid för att inte falla in i för stora ambitioner som gör att du tröttnar. Och kanske också att väcka en längtan efter att få skriva mer. Så försök stå emot det, nästa vecka ska du få skriva mer!

Flödesskriva

Ikväll ska du flödesskriva under de tio minuterna jag nämnde här ovan. Imorgon bitti igen i tio minuter och sedan på kvällen skriva på din bok (i tio minuter).

Resterande dagar denna vecka är det flödesskrivning som gäller på morgonen och skriva på ditt bokmanus på kvällarna.

Känner du inte alls för flödesskrivande, så skriv på ditt manus även på morgonen.

Passar inte morgon och kväll så får du givetvis sitta andra stunder under dagen.

Skaffa skrivböcker

Skaffa gärna redan idag en övningsbok att skriva ner övningarna i.

Jag föreslår också att du har en anteckningsbok som **processdagbok** och dessutom **en bok-i-väskan**. Den kan vara bra att ha om du får idéer medan du står i kassakön på Ica eller i väntrummet på vårdcentralen eller i bussen eller på jobbet.

Som du märker kan det bli mer skrivande än dessa två tio-minutare. Så du *får* faktiskt skriva lite mer än dessa korta stunder. Processdagbok använder jag själv som stöd när jag känner mig frustrerad, arg, uppgiven eller självföraktande när det gäller skrivandet. En bok där jag kan skriva av mig och bearbeta mer eller mindre jobbiga känslor. Använd den också till att skriva om ditt mod och dina framgångar. Här är varje ord du skriver ner värt att skryta över!

När du ändå är igång med att skaffa anteckningsböcker kan du också använda en att ha på nattduksbordet om idéer till ditt manus skulle dyka upp vid tillfällena då du inte sitter och skriver. Och varför inte en på toaletten? Och bredvid din plats vid köksbordet?

Kort och gott: snåla inte på anteckningsböcker!

De första dagarna får du ganska mycket att göra: många frågor att svara på i övningarna, saker att reda ut, saker som hänger ihop med ditt skrivande. Känner du att det blir för mastigt så hoppa över en övning och gör den vid senare tillfälle. Det viktiga är att du mår bra av programmet och känner dig inspirerad. Tycker du att det rusar fram för fort så kan du ta det långsammare. Du kan upprepa varje dag under två dagar, på så vis blir programmet åtta veckor långt.



Övningar

1:1:1 Uppvärmning

Sätt på radion och ratta in en kanal som spelar musik. Acceptera vilken låt som helst. Föreställ dig sedan att en man och en kvinna sitter på restaurant och hör denna melodi. Skriv under fyra minuter en scen om vad som händer med restaurangästerna. Skriv helt fritt, det spelar ingen roll om du växlar tempus och sådant mitt i texten. Huvudsaken är att du får igång skrivandet och fantasin, så skriv bara på.

1:1:2 Flödesskriv

Flödesskriv i tio minuter ikväll.

Ta fram papper och penna eller öppna ett dokument i datorn. Jag tycker inte du ska flödesskriva i en anteckningsbok för jag vill uppmuntra dig till att slänga eller lägga undan texterna från flödesskrivandet.

Sätt timern eller äggklockan på tio minuter. Sedan börjar du med en gång. Skriv bara på. Om du inte vet vad du ska skriva så skriv det. Det kanske låter så här ”Jag vet inte vad jag ska skriva, det är så himla svårt fy vad jag är tråkig jag känner mig helt oinspirerad nej nu får jag skärpa mig vad ska jag skriva om då nu hör jag att någon går i trappan och solen lyser, hoppas det blir en fin sommar. Jag längtar till Öland hoppas vi kan åka dit.” Acceptera det som faller dig in, associationer, att vara tråkig, och skriv, bara håll pennans bläck flytande så att säga under dessa tio minuter. Strunta i punkt och stor bokstav om du vill. Ingen kommer ändå att läsa dessa sidor, för du ska inte visa dem för någon. Den här övningen är bra för att dels få in rutinen att sitta ner och skriva, och du övar dig också i att stå ut med att skriva även när du inte känner dig inspirerad. Den kan också vara bra att ha senare som uppvärmning inför andra skrivpass. Och du övar dig i att våga skriva, våga skriva om vad

som helst, kanske om ämnen du inte vågat vidröra förut, för du vet ju att ingen kommer att läsa dessa sidor. Det går bra att riva sönder dem och slänga efteråt. Det passar en del människor, man kan uppleva det som väldigt förlösande. Andra vill spara och läsa igenom i efterhand - kanske finns det där ämnen att spinna vidare på? Bara du inte går tillbaka till dem under dessa fyra veckor, om det är så att du sparar dem.

Flödesskrivandet har jag lärt mig från Julia Cameron i hennes bok "Öka din kreativitet - den artistiska vägen". Där kallar hon det för morgonsidor.



Tips

Bestäm dig redan nu för vilken tid du ska skriva imorgon bitti och var du ska sitta. Du kan förbereda det hela genom att lägga fram papper och penna, skrivbok eller datorn på skrivstället du bestämt dig för, om det är så att du tänker skriva hemma. Ska du skriva utanför hemmet kan du förbereda dig mentalt genom att se framför dig hur du sitter på en viss plats (på jobbet eller bussen eller tåget eller i tunnelbanan eller i bilen som du parkerat någonstans eller var det nu är). Föreställ dig att pennan nästan flyger fram, att du mår bra och accepterar allt som dyker upp i ditt huvud. Föreställ dig att du fortsätter att skriva även om det är ljud och rörelse omkring dig.

"If Tolstoy had sat down and said 'Today I am going to write world literature', he would have slumped over his desk paralyzed with fear." Jerrold Mundis



Beröm

Fyll i här varje dag och beröm dig själv med några ord. Du kan använda samma slags beröm varje gång - bara du gör det, även om det känns fånigt.

Skrivit idag: minuter

Beröm:.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tankar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TISDAG

Vad ska jag skriva om? Cynthias stödlista.

Nu är du inne på dag två. Och nu på morgonen ska du flödeskriva i tio minuter igen.

Ikväll kommer du att få skriva i ytterligare tio minuter och då på ditt manus.

Är det så att du tycker att det känns som bra uppvärmning, detta att flödesskriva, så kan du göra det på kvällen också, i t ex fem minuter, innan tiominuterspasset med manuset tar vid.

En idé för dig som vill sätta tänderna i manuset redan på morgonen och inte flödesskriva är att skriva *som om det vore* flödesskrivning. Skriva på från första till sista meningen under dessa tio minuter utan att lyfta pennan. Det kan vara ren text, inledningen på boken, innehållsförteckning eller baksidestext till boken eller första stycket på din roman.

Tänk på att den första meningen du skriver på i ditt manus, den allra första meningen, inte behöver vara genialisk på något vis. Den behöver inte vara intresseväckande eller spännande. Den får gärna var tråkig, intetsägande eller konstig. Faktum är att det är bättre om du startar med något intetsägande. Då sänker du redan ribban från början, du signalerar till dig själv att du inte behöver prestera på topp, och det är viktigt.

Och det vet du väl, att när man i ett senare skede redigerar ett manus så ändrar man ofta på början. Det senare skedet tar vid

när du skrivit ihop hela råversionen, eller om du hellre kallar det det första utkastet.



Övningar

1:2:1 Uppvärmning

Ta fram en bok ur bokhyllan. Läs de första två meningarna, sedan fortsätter du att skriva fritt efter dessa i fem minuter.

1:2:2 Bestäm dig för vad boken ska handla om

Om du inte vet vad din bok ska handla om så ska du bestämma dig för det nu, inför kvällens skrivstund på tio minuter.

Inte helt lätt, kanske? Känns det omöjligt så ta några veckor till att fundera på det och återuppta sedan programmet när du bestämt dig. Eller så väljer du bara ett ämne, även om det inte känns klockrent för dig, och skriver enligt det under fyra veckor, som en övning i sig, inför boken du senare vill skriva.

Sätt timern eller äggklockan på exakt sju minuter och bestäm dig för ett ämne under den tiden. Har du fortfarande inte kommit på något så skriv snabbt ner en lista med olika förslag på ämnen du tycker känns intressanta. Om det handlar om en roman kan du skriva ner vad du tycker att den ska handla om. Du kan t ex skriva:

”Det handlar om en kvinna och en man som ger sig ut på en långresa och där inser att de inte älskar varandra utan hon stannar kvar i Thailand och inleder ett förhållande med en thailändare medan han åker hem till Sverige där han förolyckas, och då inser hon att det var honom hon älskade.” Jag spånade fritt här, och det var roligt. Kanske du kan pröva det du också när du skriver ner dina förslag på en lista.

Sedan bestämmer du dig för ett av förslagen. Kan du inte det så blunda och för fingret över pappret och ta det förslag där fingret hamnar.

Du kanske har fler idéer på böcker du vill skriva och har svårt att välja. Då föreslår jag att du tar det som ger dig mest känsla av pirr och förväntan. Idén du är mest kär i så att säga. Den som ger dig mest "chi" (livsenergi). Har du några idéer som känns som böcker du borde skriva men egentligen inte känner glädje inför då tycker jag du ska skrota dem helt. Vadå borde? Livet är för kort för sådant.

1:2:3 Gör Cynthias lista

För att skapa materialmässigt stöd under fyra veckor av dagligt skrivande så har jag här ett förslag som jag har hittat i amerikanska författarcoachen Cynthia Morris e-bok "Unleash Your Writing".

Börja med att skriva en lista på ämnen, händelser m m som du vill ha med i din bok.

Skriv ner femtio saker, i en datafil eller längst bak i din anteckningsbok. Det stämmer att det ska vara hela femtio förslag.

Om du tänker skriva på ett filmmanus, en pjäs eller en roman så kan du skriva ner karaktärer (uppdiktade personer), speciella ting, händelser och scener. En egen rad för varje sak.

Om du skriver på en berättelse som grundar sig på ditt liv, kan du skriva ner scener, folk, ställen, särskilda händelser, mat. Alla detaljer är intressanta nog att få plats på listan! Glöm inte: femtio saker.

Om du tänker skriva en essäsamling eller en artikelsamling: lista tankar, saker, ämnen som gör dig arg eller entusiastisk eller som du retar dig på.

Vill du skriva en faktabok, självhjälpsbok eller inspirationsbok så lista olika ämnen och saker du kan ta upp i samband med ditt ämne, personer som du vet relaterar till det, olika "fall" etc.

Var gärna detaljerad. Då blir det lättare. Och gärna specifika detaljer. Om du vill skriva om en midsommarafton, välj då saker som sticker ut lite, saker som t ex ett maskätet äpple, en stång som trillade, en oväntad romans. Saker som sätter igång din fantasi lättare.

Den här listan med förslag kan du alltid återvända till när idéerna och fantasin börjar tryta. Då kan du plocka upp förslagen i olika ordning eller beta av dem i den ordning de står på listan.



Dagens skrivpensum

Ikväll ska du äntligen få börja skriva på ditt manus. Men bara i tio minuter, kom ihåg det.

”Om vi alltid försöker vara mer och annorlunda än vi är, då försvagas kraften hos det vi faktiskt är. Och följden blir att även vår konst förlorar sin kraft.” Julia Cameron



Beröm

Skrivit idag: minuter

Beröm:.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tankar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ONSDAG

En egen skrivarvrå. Skapa Pavlovs hund.

En egen skrivarvrå

Att markera revir för sitt skrivande kan vara en bra idé. Visa för de andra i familjen att här får bara du sitta och här ska man inte störa dig. Jag har haft kvinnliga coachingklienter vars män byggt hela skrivarstugor åt dem, och andra som fått sitta på toaletten och skriva. Vanligast verkar vara i köket, som hemma hos mig.

Se dig omkring: finns det möjligheter till en skrivarvrå i ditt hem redan nu, en plats där du kan sitta i lugn och ro och skriva? Du är kanske känslig för ljud och behöver sitta mer isolerat, i tystnad? Eller så trivs du bäst med att skriva med ljud och folk runtom dig och då passar inte det tysta hemmet?

Pröva gärna olika miljöer. Var öppen för att sitta på ställen du inte tänkt dig, som tvättstugan under en bokad tid. Eller i kylaren? På vinden? Det kanske finns en större garderob i ditt hem som du kan inreda som skrivarrum?

Bilen kan vara ett bra ställe. Du kan också pröva en kyrkbänk om du har en öppen kyrka i närheten. Varför inte åka några rundturer med kommunala färdmedel om du inte blir åksjuk? Som göteborgare har jag möjligheten att ta en långtur med en av pendelbåtarna ut till öarna, och sitta där i kaféet i två timmar och skriva.

Nu för tiden när man ser folk med bärbara datorer överallt, i alla fall i städerna, så tycker inte jag att man behöver känna sig iakttagen om man sitter på buss, spårvagn, kafé eller båt med en laptop i knäet. Eller ett anteckningsblock heller, för den delen..

Skapa en pavlovsk hund

Vetenskapsmannen Ivan Pavlov (1849-1936) gjorde ett experiment med sina hundar. Han fick dem att dregla genom att bara höra klockan som indikerade att det vankades mat.

Min tanke är att bara du ser hörnan, bordet, soffhörnet, fåtöljen eller vad du väljer för ställe där hemma så väcks en längtan i dig efter att skriva. Du påminner dig själv om att det är dags för en skrivstund. Att ha anteckningsböcker liggande så att de syns kan ha samma inverkan.

Under en period lät jag mina elever skriva på ljusblått papper. Jag fick tipset från en kvinna på tåget till Stockholm. Hon var hemspråkslärare i finska. Varje lektion inledde jag med sju minuters flödesskrivande på pappret. När de sedan såg den här ljusblå färgen (de fick ta med sig en bunt hem) så var det meningen att lusten och frimodigheten att bara skriva helt fritt skulle väckas. Även tillgången till tankarna och associationerna skulle underlättas på så vis. Kanske värt att pröva?

Jag brukar ibland sitta hemma hos en vän, Kattis, som bor ensam i en trea. Alla rum utom sovrummet är inredda för att man ska kunna sitta och skriva. När jag är där börjar jag med att sitta i köket. Där vetter de stora fönstren ut mot gatan, frikyrkan i funktionell byggnadsstil från sextioalet, flerfamiljs- husen, skogen, spårvagnarna som kör förbi och måsarna som svävar runt taken. En känsla av rymd. Kattis brukar sitta i rummet bakom, så att jag ser henne flitigt skrivande om jag vänder mig om. Ibland är jag rastlös och är det fint väder sitter jag på balkongen en stund, eller halvligger i hennes soffa eller sitter vid lilla pulpetaktiga bordet i vardagsrummet. Eller i rummet

bakom köket. Där finns också en mängd inspirerande böcker om skrivande och konst att bläddra i under pausen.

Kattis lever verkligen sin kreativa dröm. Hela hennes lägenhet är en mild, stilla, förnöjsam uppmuntran till att sitta och skapa, att gå in i sin värld. Och det gör vi tillsammans där ibland, går in i våra egna världar för att göra avbrott och sitta och prata strunt över en fika. Blir jag riktigt inspirerad där vet jag att jag kan sova över i gästrummet och fortsätta skriva efter frukost nästa dag.



Övningar

1:3:1 Uppvärmning: Skriv en "dålig" dikt

Idag kan du inleda passet med att skriva en "dålig dikt". Det har jag gjort under den här perioden som jag skrivit på den här boken. Det blir bara roligare och roligare. Jag får skriva hur dåligt och tramsigt och grammatiskt fel som jag vill, jag får låta fantasin hitta på precis vad som helst, det behöver inte hänga ihop logiskt, jag är fullständigt fri. Som i flödesskrivandet, med den skillnaden att när jag skriver i diktform kommer lekfullheten fram bättre, jag leker med ord och associationer på ett mer kreativt sätt än när jag skriver hela raden ut som i flödesskrivning.

Det är en bra övning för mig i att våga skriva överhuvudtaget utan att tänka att det ska publiceras i en litterär tidskrift och recenseras. Det väcker den frimodiga sidan i mig och just den här frimodigheten behöver jag för att kunna skriva (jag är uppvuxen i Uppsala, så mitt starka behov av just frimodighet och lekfullhet kan komma ur denna akademiska, högpresterande miljö).

Jag märker här att jag upprepar ordet "frimodig" lite för ofta, men det är o k, det får stå kvar. Mitt mål är inte att vara perfekt utan att inspirera genom att vara mänsklig och icke-perfekt.

1:3:2 På besök i saluhallen

Föreställ dig att du är i en livlig saluhall. Där finns många dofter, mat från olika länder, larmigt och färgglatt. Gå runt i fantasin och beskriv vad du ser, hör, känner för dofter. Skriv i tio minuter.



Dagens skrivpensum

Skriv i tio minuter x 2. Flödesskriv på morgonen och bokskriv på kvällen.

Kom ihåg att inte sitta och fundera, utan skriv på.

Vill du hellre skriva på manuset på morgonen och flödesskriva på kvällen, så gör givetvis det.



Kom ihåg

Får du funderingar runt manuset kan du anteckna dem i en extrafil i datorn eller i din anteckningsbok som du har i väskan.



Tips

Lägg en guldtia i en skål efter varje dag då du skrivit och köp sedan något roligt, bara till dig själv, efter de fyra veckorna.

Eller köp guldstjärnor i pappershandeln och sätt in i skrivprotokollet för varje dag du har skrivit. Skrivprotokoll finns på www.multimanus.se under Extramaterial.

"It's only by knowing who we are, and accepting this with compassion, that we grow as people – and as writers.

Moreover, if some feeling, painful or not, is in us, then it's in our readers, our audience. The investigation and acceptance of our authentic experience, and our willingness to write from that place, is what makes the end result compelling, funny, true."

Dennis Palumbo



Beröm

Skrivit idag: minuter

Beröm:.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tankar:

.....

.....

.....

TORSDAG

Hinder

Du har burit på drömmen att få skriva en bok i många år och drömmen vägrar att försvinna. Men du får aldrig till det, något kommer alltid emellan. Något som är mer akut. Jobbet. Du måste betala dina räkningar. Barnen. Vännerna som inte får försummas. Släkten. Alla krav som du och omgivningen har på dig gör att utrymme för ditt eget skrivande helt enkelt inte finns. Men nu sitter du med den här boken och vill ge dig själv en chans. Det är bra. Du lyssnar till ditt starka behov och din längtan. Men så är det detta med alla hinder...

Idag ska vi undersöka vad de består av. Du kommer få en mängd frågor att svara på. Det kan väcka motstånd i dig att svara på dem. Det kan bli flera saker att fundera på, allt hänger ju ihop. Saker som handlar om dig, din livssituation, ditt sociala nätverk.



Övningar

1:4:1 Uppvärmning

Plocka snabbt ihop tre saker ur ditt hem, t ex en sak från badrummet, en från skåpet i köket och en från hallen. Tänk inte efter vilka saker du vill ha. Det är som att slumpen ska få avgöra och utmana din fantasi. Placera sakerna framför dig på ett bord och betrakta dem en kort stund.

Sedan skriver du en text där dessa tre saker ingår. Det kan

vara en scen, en dialog, en dikt, vad som helst.
Skriv i högst sju minuter.

1:4:2 Bli av med hindren

Skriv ner på en lista vad som hindrar dig från att skriva.

Skriv sedan ner på separata pappersbitar punkterna från din lista. En pappersbit för varje punkt. Lägg dem i en hög. Sedan tar du pappersbit efter pappersbit och knölar ihop till en boll och slänger i papperskorgen. Eller river sönder i småbitar. Eller bränner upp om du har en öppen spis. Detta för att symboliskt sett ta farväl av dessa blockerande tankar, för att släppa vägen fri för ditt skrivande.

Eller en lugnare variant: sitt ner och blunda. Försök att slappna av. Föreställ dig sedan att du skriver ner dessa hinder på en whiteboardtavla, t ex "Jag har inte tid på morgonen" och sedan gör du i fantasin ett fett kryss över hela meningen. Eller så skriver du den, i fantasin, på en gasfylld ballong och släpper upp ballongen till himlen och betraktar den tills den försvinner högt upp i det blå.

1:4:3

Fundera på följande, skriv gärna ner dina svar och funderingar det väcker i din skrivbok för skrivövningarna:

Vilka krav har jag på mig själv som gör att jag inte hinner skriva?

Vilka krav tror jag att omgivningen har på mig?

Vilka krav vet jag att omgivningen har på mig, som hindrar mig att skriva?

Vad skulle hända om jag avsatte tid varje dag eller några timmar i veckan för att skriva? Hur skulle omgivningen reagera?

Vilka är de "besvärliga" människorna i omgivningen, d v s de som protesterar om jag skriver?

Hur protesterar de?

Vad kan jag göra för att få dem att förstå att jag måste skriva?
Om de inte kan förstå eller acceptera att jag skriver, vilka idéer får jag om hur jag kan skydda mig från deras surande, ilska etc?

Vad kan hända, rent konkret, i familjen eller i mitt förhållande, med mina vänner om jag lägger tid på mitt skrivande?

Du kanske har en omgivning som utan problem accepterar ditt skapande. Däremot hindrar jobbet dig - du har inte tid helt enkelt att skriva.

Sätt dig då ner och fundera på detta, och skriv gärna ner dina tankar och svar i övningsboken:

Finns det något jag kan prioritera bort i min vardag och skriva istället? T ex TV-tittande?

Kan jag gå ner i arbetstid?

Om jag går ner i arbetstid, vilka kostnader kan jag dra ner?

Sälja en av våra bilar? Sälja vår enda bil? Ställa av den? Hyra ut sommarstugan i sommar? Sälja den? Sluta gå på gym? Ta hem vänner, träffas hemma hos vänner istället för att gå på krogen?

Byta ner min femrummare till en trerummare?

Byta ner min trerummare till en tvårummare?

Börja cykla och promenera istället för att köpa månadskort till lokaltrafiken?

Sluta prenumerera på dagstidningen och läsa nyheterna på nätet istället?

Du kommer säkert på många fler sätt att spara pengar.

Det här är samtidigt en övning i att tänka efter och förstå att det tidsmässigt finns ett pris på att skriva en bok, när man väl kommer igång på allvar. Det är svårt att skriva en roman på sex månader samtidigt som man jobbar heltid och har familj och barn.

Det kanske kan gå, men det kräver planering av din tid.

Om du inte kan tänka dig att åtgärda något av detta, fundera på detta:

Vill jag verkligen skriva? Det kanske bara är en vag dröm: jag vill ha en bok skriven, visa den för folk, ha den i bokhyllan, bli odödlig.

Är jag rädd för att skriva? Rädd för att rota i mig själv, för vad som kan komma upp? Rädd för att bli betraktad som en galning?

Här är exempel på rädslor som kan dyka upp i samband med skrivandet (jag har blandat mina egna rädslor med andra som jag hittat i böcker om skrivande):

- Rädsla för att det jag skriver inte är tillräckligt bra – att det blir ett glapp mellan min vision och verkligheten.
- Rädsla för att vara kreativ – tänka att det kan göra mig galen (att kreativiteten når en punkt i mig ur vilken galenskapen kommer att springa fram).
- Jag har inte tid eller råd att lägga tid på skrivandet.
- Jag vet inte vilket ämne jag ska välja, vilket som är viktigast, vilket jag ska börja med.
- Jag har inte tålamod att slutföra projektet.
- Jag är rädd att såra släkt och vänner: tänk om de känner igen sig i personerna jag hittar på i mina berättelser, om jag en dag skulle bli publicerad? De kan bli ledsna och utesluta mig ur gemenskapen.
- All research som jag måste göra. Var ska jag hitta information? Vilken information är viktig? Vilken missar jag? Hur mycket av allt ska jag ha med? Tänk om någon specialist i ämnet läser min sedan publicerade bok och ger mig en massa kritik?
- Jag blir ändå inte någon fin författare, kommer inte att bli recenserad i DN eller utgiven på Bonniers och mina vänner och bekanta kommer att skämmas över att jag kanske blir en kiosklitteraturförfattare.

Här är ytterligare några exempel på hinder som jag har översatt och tagit ur boken "Break Writer's Block Now!" av Jerrold Mundis:

- Jag är rädd för att jag inte kommer att bli publicerad.
- Jag lyckas aldrig slutföra någonting.
- Mina idéer är banala.
- Jag är omringad av människor som bara ser till resultat.
- Jag hinner inte.
- Jag blir orolig när jag skriver.
- Det är ingen riktig sysselsättning, inte lika produktivt som att jobba med något vanligt eller städa huset.
- Jag har så många idéer och projekt att jag inte vet var jag ska börja, vilket projekt jag ska välja.
- Jag kommer aldrig bli så framgångsrik som jag vill, så varför ens försöka?
- Jag kommer att blotta mig, jag kommer aldrig mer att kunna gömma mig.
- Jag har ingen disciplin.
- Familjen och vännerna kommer att bli avundsjuka om jag lyckas.
- Om jag skriver regelbundet kommer jag att isolera mig, och det är jag rädd för.
- Jag saknar tilltro.
- Jag är rädd för att lyckas.
- Jag har ingen inspiration.
- Jag har så mycket annat att göra.
- Jag kommer inte tjäna tillräckligt med pengar på boken.
- Jag har inget att berätta nu för tiden.
- Det är för stor konkurrens.
- Ingen kommer att förstå mig.
- Jag är utbränd.
- Jag är ostrukturerad och oorganiserad.

1:4:4 Rollspel i dialogform

Gör ett litet rollspel i dialogform. Din roll är att säga emot personen som uttrycker alla dessa hinder i Mundis exempel. Du ska komma med motargument och förslag. Skriv ner det i dialogen.

Text:

- Jag är rädd för att jag inte kommer att bli publicerad.
- Alla författare har den rädslan men skriver ändå. Tänk på att kvinnan som skrev böckerna om Harry Potter fick en massa refuseringar, Stephen King har fått det. Det handlar om att inte ge upp, att tro på sig själv. Dessutom: om ingen vill publicera dig, då betyder det att de är sega, de fattar inte hur unik du är. Då kan du trycka upp boken själv. Dessutom så vill du ju skriva, du måste skriva för att må bra, så tänk inte på det där med publicering nu. Det blir nästa grej.
- Jag lyckas aldrig slutföra någonting.
- Det säger du bara för att slippa. Är du rädd? Möt den rädslan i så fall och skriv ändå. Du dör inte av det, du blir inte galen, du förlorar inte vänner bara för att du utsätter dig för att slutföra något. Öva dig på att slutföra genom att skriva en kort novell på en sida. Dessutom: jag vet att du kan slutföra. Alla kan det.
- Mina idéer är banala.
- Men det kanske inte andra tycker. Du ska ju skriva om det du vill, om det som känns intressant för dig, sen är det upp till andra att bedöma om det är banalt eller inte. Alla författare har sina läsare, man kan inte behaga alla, det är som i livet. Du kommer säkert få en hängiven läsekrets till dina så banala idéer som du skriver om.

Du kan ta upp några av exemplen eller alla, du kan ta mina argument också om du har lust.

Den här övningen är också bra för att aktivera din ”inre författarcoach” eller ”inre mentor”. Det är ett sätt att hitta stöd i sig själv – alltid bra att ha om man inte får stöd från omgivningen eller inte vill lägga pengar på en verklig författarcoach.;-)



Dagens skrivpensum

Flödesskriv tio minuter på morgonen och tio minuter på kvällen på ditt bokmanus.

Kom ihåg att det är första utkastet. Du får skriva klantigt, formulera dig fel, skriva hafsigt, använda slapp dialog och dåliga liknelser etc. Huvudsaken är att du får ner ord på pappret eller i datorn, ord som du kan peta med senare, när du är färdig med det första utkastet.



Tips

Pröva att stänga av telefon och mobil i tre kvart. Att bli avbruten när man hamnat i flow när man är inne i sitt skrivande kan innebära frustration och du måste börja om igen efter samtalet, bygga upp allt på nytt, skrivkänslan, koncentrationen, ämnet du var inne på.

Om du har svårt för att stänga dörren om dig hemma och sätta upp en lapp där det står ”stör ej, jag arbetar” kanske du kan lämna hemmet och sätta dig på ett fik, ett bibliotek, i bilen, i tvättstugan, låna en kompis lägenhet? På Multimanus hemsida under Extramaterial (www.multimanus.se/extramaterial.html) finns det banners att ladda ner eller skyltar att printa ut och sätta upp på dörren, där det står ”Stör inte, jag författar” och annat.

”Det enda som är sant om att skriva och försöka bli författare är att man måste göra det; inte drömma om det, eller planera det, eller prata om det (till slut faller jaget sönder som en genomvåt svamp) utan helt enkelt att göra det; det är det fruktansvärda med skrivandet – att det är som vilket arbete som helst.”

Janet Frame



Beröm

Skrivit idag: minuter

Beröm:

.....

.....

.....

Tankar:

.....

.....

.....

.....

FREDAG

Börja där du är. Avliva författarmyterna.

Börja där du är

Det finns bara ett rätt tillfälle att börja skriva en bok. Och det är där du är nu. Idag, just nu. Att skriva första meningen. Det blir inte bättre en annan dag. Du blir inte bättre, får inte bättre idéer. Eller det kanske du får, men du måste börja skriva idag.

Om du är kvinna och har fött barn, då hade du inget val där på BB efter förlossningen. Du är mamma, hur bra eller dålig du än tycker att du är. Du kan inte välja att bli mamma senare, du är det nu, som den du är. Samma sak med författandet. Du blir inte mer författare sedan. Du gör så gott du kan. Du tänker inte, du gör. Ammar barnet. Läger det. Om du är man, tänk dig att du anmält dig till Främlingslegionen (jag kom inte på någon annan liknelse för att illustrera något du rent konkret nästan inte kan rymma ifrån). Du är bara tvungen att uppfylla dina plikter som soldat. Du kan inte dra (jag skulle helst vilja komma på en annan liknelse, soldatlivet och fysiska ansträngningar intill utmattning känns lite fel i det här sammanhanget ... Men det får stå kvar, det är "good enough" för mig).

Du gör så gott du kan. Fattar pennan och skriver dina minuter idag. Du ska inte bedöma om det du skrivit är bra eller dåligt. Bara vara stolt, nöjd över att du *har* skrivit. Att du tagit din uppgift på allvar och lyssnar på ditt behov: att få skriva.

Har du fortfarande inte bestämt dig för vad du ska skriva om? Då kan du vänta med det här programmet och fundera ett tag. Eller så hoppar du i vattnet nu och börjar simma, grabbar tag i ett ämne och sätter igång.

Avliva författarmyterna

Detta är något jag ständigt måste påminna mig själv om när jag skriver på den här boken: att jag kan inte åstadkomma ett slutresultat i första utkastet. Jag måste skriva råmanuset först. Precis som du gör när du går det här programmet. Jag måste uthärda detta att bara skriva på även om det inte är perfekt på något vis. Anteckna idéer som dyker upp i min bok-i-väska (ibland när jag sitter på mitt extrajobb och får en idé till den här boken mailar jag den till mig själv som ett sätt att komma ihåg den och spara).

Få författare skriver ett färdigt manus vid första utkastet. De flesta skriver om och skriver om. En av Sveriges mer kända författare berättade för oss elever på en författarutbildning på Nordens folkhögskola på Biskops-Arnö på 80-talet, att hon skrev hundratals sidor i princip oläslig text för att skriva ihop storyn, där hon bakade in det hon fått fram i researchen, och allt möjligt annat som kanske egentligen inte hörde till historien, och som hon sen strök bort. Men hon tillät sig att helt vilt skriva på i första utkastet. Slutresultatet blev sedan ett antal hundra nedbantade sidor.

Det är lite synd tycker jag ibland att författare som bara skrivit en bok så där på någon månad får den utgiven och att det lyfts fram. Hur ofta händer det med en konsertviolinist? ”Jag hittade en fiol och provade för första gången att spela på den och drog fulla konserter med en gång”. Det händer aldrig. Någon enstaka gång händer det inom författandet, dock. Och av någon anledning verkar detta ha satt sig fast i folks medvetande. De flesta författare filar och filar, som en skulptör som mödosamt

och bit för bit arbetar med en skulptur, eller en husbyggare, som börjar med grunden, tar mått, gör beräkningar, bygger rum för rum, våning för våning, eller en musiker som övar sig på sitt instrument flera timmar om dagen i flera år.

Men när det gäller skrivandet så tror folk att den färdiga produkten, boken de håller i handen, är författarens första utkast! Och så blir läsaren, som sedan själv vill försöka skriva, helt förtvivlad när hon märker att det inte blir lika strålande bra, smidigt, elegant, välformulerat, intressant. Som läsare tänker man inte på att manuset kan ha skrivits om femton gånger.

Och att en redaktör kan ha varit inne och pillat på det. Att det kan ha tagit årtal att skriva. Att det har inneburit flera års tänkande på boken, och kanske en hel del research innan författaren ens skrev första meningen.

Författare och skrivarkurslärare Erik Grundström på Skrivarakademin i Stockholm har sagt att det tar fyra år att skriva en bra roman. Å andra sidan tog det Ingela Norlin ungefär tre månader att skriva sin debutbok med korta prosastycken "Den maniska krokodilen" (Bonniers 1985). Fast då hade hon arbetat som copywriter på olika reklambyråer i flera år och därmed nästan dagligen övat sig i att skriva. Dessutom gick hon en utbildning i filmdramaturgi vid den tiden och det bidrog till skrivandet, har hon berättat för mig. Och att hon var omgiven av författande kollegor vilket betydde mycket. Det pratades om böcker som de höll på att skriva. Så detta med att själv skriva kändes inte så oöverstigligt.

Att regelbundet se till att berömma sig själv för det man åstadkommit, hur lite det än är, tror jag är att uppmuntra det stolta, kreativa barnet inom en. Du kommer väl ihåg hur du som barn snabbt totade ihop en teckning och gav till en släkting?

Försök att hitta det där igen. Om du inte kommer ihåg det så har du sett något barn göra det, kanske själv tagit emot en

teckning. Kanske har du känt irritation över barnets uppenbara stolthet och liksom galanta gest? Det handlar säkert om att du är avundsjuk! Men det behöver du inte vara. Försök att hitta samma inställning själv till ditt skrivande.

Skriv på, ivrigt och förväntansfullt, under ett begränsat antal minuter, som barnet som ritat en teckning.

Beröm dig själv varje dag i den här boken, även om det känns ovant och fånigt i början.

Jag har i flera år aktivt gått in för att hitta det positiva och det stärkande i mitt liv.

Och ett sätt har varit att skriva ner allt som är bra om mig i en bra-bok (min systems idé) och det stärkte mig när det gällde skrivandet – jag har mer eller mindre lidit av skrivkramp och självförakt framför vita pappret i sjutton års tid innan det började lossna i trettiosjuårsåldern.

Genom att aktivt göda mitt skrivbehov med positiva tillrop har det efterhand blivit som en självuppfyllande profetia: det har blivit lätt och roligt och energigivande att skriva. Förr fick jag diarré, gråtattacker, ilskeutbrott och kväljningar framför datorn (jag överdriver inte). Så värdelös tyckte jag att jag var när det gällde mina texter.

Så det kan verkligen hjälpa att ändra på riktningen, bland annat genom att ihärdigt berömma sig själv, peppa sig själv i skrivandet. Gör det till en god vana!

För många år sedan applicerade jag en liknande metod för att få upp konditionen som verkligen låg under strecket. Jag berömde mig ihärdigt (istället för att springa ihärdigt) för varje minut jag joggade. Jag joggade två minuter, gick fem, joggade en minut, gick i fem minuter o s v. Och jag sa högt till mig själv efteråt ”Vad duktig du är som sprungit och gått runt

hela kvarteret!” Första månaderna blev det inte mer än tjugo minuter varje gång. Jag förstod instinktivt att för mig var det viktigare att bygga upp självförtroendet och vanan att springa än att bygga upp kondisen, att börja med det. Så småningom kunde jag springa en mil utan att svimma av utmattning.

Börja lugnt här på programmet med att skriva lite varje dag och göra övningarna som är i uppbyggande syfte. Men skriv inte för mycket än. Börja inte springa maraton redan.



Övningar

1:5:1 Uppvärmning: Rita snabba teckningar

Rita en, två eller tre snabba teckningar. Ta gärna fram färgkriter. Rita fort och hafsigt, men med glädje och full koncentration. Även här kan du sätta äggklockan eller timern på till exempel tre minuter per teckning.

Sedan, om du vill, kan du skriva en eller två dikter på samma glada, snabba sätt.

1:5:2 En bil full med äpplen

En kvinna eller en man har den snygga dyra bilen full med korgar med äpplen i. Skriv i tio minuter om henne eller honom, om bilen, om äpplena, varför de ligger där, varifrån de kommer, var hon eller han är på väg.



Dagens skrivpensum

Idag ska du flödesskriva tio minuter på morgonen och bokskrivna en kvart på kvällen. Du såg väl vad det stod: en kvart. Fem minuter till, alltså.

Är du absolut emot detta med att skriva på morgonen, eller på kvällen, så hitta andra stunder på dagen. Eller slå ihop det hela till tjugofem minuter. Det är bättre att du gör på ditt sätt än att slaviskt följa mina förslag, om det hindrar dig att skriva alls.

"There were times when depression, anxiety, whatever, would keep me from writing. I still get depressed and anxious, but just don't let it stop me. I've just learned to move it to one side if I want to work." David St John.



Beröm

Skrivit idag: minuter

Beröm:

.....

Tankar:

.....

.....

HELG

Skriv dina sidor. Ta del av andras berättelser. Jobba ifatt övningarna om du behöver.

Varje helg under de här fyra veckorna lämnar jag över till dig att helt själv jobba ifatt de övningar du kanske inte hunnit eller orkat göra. Vardagen ser olika ut för alla och du kan ha haft svårt att få skrivtid. Passa gärna på att under helgen fundera över vad du kan knappa in på kommande vecka om du inte hunnit skriva. Det handlar trots allt inte om att du ska skriva flera timmar om dagen, det här programmet är egentligen en startsträcka inför ditt fortsatta arbete med boken.

Det bästa är om du kan få in rutinen att möta ditt skrivprojekt varje dag, skriva en liten stund om än så liten. Det är den dagliga kontakten som ger så mycket. Den sätter igång det undermedvetna arbetet. Den håller dig hela tiden på banan. Det gör att du senare slipper gå dagar i sträck och dra dig för att sätta igång igen, därför att distansen från projektet växer och motståndet likaså.

Gå gärna omkring under helgen och tänk på dig själv som författare. Sträck stolt på ryggen, snegla förväntansfullt på dina papper. Skriv när andan faller på, förneka dig inte den glädjen. Titta in i bokhandelns skyltfönster och tänk att där kommer dina böcker att ligga en dag.

Eller gå in på www.adlibris.se eller www.bokus.se på nätet och titta på böckerna där och gör samma sak. Se för din inre syn

hur din bok med titel och ditt namn och kanske till och med bokomslagets utseende ligger där.

Varje helg får du ta del av andra personers reflexioner om skrivande. Jag har samlat in dem från lite varstans. Det är aktuella texter från folk runtom i Sverige som precis som du sitter och skriver. Texterna den här helgen har Nerina Bersán, Emma Krook och Susanne Andersson skrivit:

För mig är skrivandet som ett eget hemligt rum. Dit in kan jag gå när jag vill och skapa små överraskningar för omvärlden. När jag inte är där är det bara mörkt och tyst. Men, så fort jag låser upp dörren, kliver in och slår på lampan, ja, då är det som att befinna sig i en fantastisk miljö anpassad bara för mig. Rummet är tapetserat med fantasi och färgskalor, bilder och ord i olika skepnader, mörker och ljus som pulserar efter humöret och det är bara att greppa något i rummet med magkänslan, så kommer kreativiteten ångande inom mig. Kroppen och knoppen går igång och jag blir fullständigt fokuserad på nya bilder i huvudet som vill ut och ner i ord och text.

Att gå in och ut i mitt rum, fungerar som att knäppa på och av en knapp. Jag kan gå in och ut i mitt rum i stort sett när som helst.

Även om maten puttrar på spisen eller om jag bara har en kvart kvar tills jag måste dra iväg till bokat möte, så kan jag sätta mig ner och dra upp äggklockan och skriva texter tills den ringer. Då lämnar jag mitt rum och låser dörren efter mig. Ibland försvinner texten ur mitt huvud på en sekund, ibland hänger den kvar i luften som en god och spännande doft som bara finns där en stund och gör att jag mår bra.

För mig är det inte så viktigt vad någon tycker om mina texter, utan att någon läser dem. Att jag har en mottagare. Lusten att skriva finns ändå så gott som alltid inom mig, men en mottagare hjälper mig att skapa formen på texten och försöka hålla den. Om någon sedan visar sig uppskatta det jag skrivit, blir jag såklart varm och glad.

Nerina Bersán

**En sång om att våga ge mig själv en chans,
en fantastisk jävla dans!**

En sång om livet, en dans

Eller ja, kanske en sång om att våga ge livet en chans

Om att släppa taget om allt det man drar på

Om att våga ge av sig själv och att våga få

Om att våga vara löjlig, ett barn, lite dum

Och att inför ett vitt papper inte bli alldeles stum

Våga skriva så det ryker

Skriva om det igen

Skriva så det skriker!

Våga vara lite egen, våga vara med varandra

Våga vara som andra

Våga tycka om sig själv

Våga säga ifrån

Våga tro på det man gömmer

Den lilla människan där

Våga hitta det man glömmer

Eller låtsats inte är här

Säga livet är en sång sång sång

Jag tror jag hänger med på en gång

Sjunga om att man är liten

Men ändå väldigt stor

Sjunga att man tror

På kärleken och världen

På alla människor

På att få göra misstag

Det är en mänsklig lag

Att få göra det igen

Sluta skjuta upp det till sen

Skriva löjligen ord

Skriva möjliga ord

Skriva ord utan mening

Vilken kreativ rening!

Skriva fast man inte orkar

*Skriva tills man storknar
Ta en liten paus
Men fortsätta igen
Säga känn känn känn
Nu börjar hon dö
Kritikern i skallen
Snart går hon ut genom huvudhallen
Vinka hejdå
Säga hej kom aldrig igen med din tråkiga min
Jag klarar mig utan dig, jag är fantastiskt jättefn
Nå, kom någon gång ibland och kritisera genom fönstret
Men kom inte för nära, jag känner igen det där mönstret
Jag försöker och du hackar
Jag försöker och du lackar
Skriker att jag är värdelös
En misslyckad, oduglig, önskar-jag-kunde-skriva-tös*

*Men kom inte idag
För nu tar jag nya prestationslösa tag
Det här är kravlöshetens sång
Om att låta tider ha sin gång
Och ta till dåliga nödrim är helt och fullt tillåtet
Det här är om mig, en fantastisk jävla dans
Eller i alla fall om att låta mig få en chans
Att låta mig få en chans.*

Emma Krook

En Rad Till

Ett vitt papper. Ett vitt papper med rader. Ett vitt papper med rader i A4-storlek. Orsak till ångest och hjärtklappning. Möjliggör frustration och besvikelse och sviktande självförtroende. Fungerar ibland som katalysator för en fantastisk historia, en dikt eller novell. Kan bli beroendeframkallande och humörhöjande. Känns oftast livsviktigt. Nödvändigt för den mentala hälsan. Jag börjar med att skriva en rad till.

Det går trögt. Jag har mental förstoppning. Kreativ andnöd och tankeflimmer. Två smått allvarliga tillstånd. Självförtroendet sviktar. Vem vill läsa det här? Mina banala tankar på ett papper. Är det intressant? Men jag provar att skriva en rad till.

Vem vet vad som kommer ut ur pennan? Ibland bara händer det och det är då det är så fantastiskt. Jag bläddrar tillbaka och läser det jag skrivit. Mina egna ord förvånar mig. Har jag skrivit det här? Upprymd ser jag att det inte är värdelöst. Inte för mig. Jag provar skriva en rad till.

Något händer i mig, världen omkring mig försvinner. Pennan skriver nästan av sig själv. Handen börjar bli trött, den hinner inte riktigt med. Tänk inte för mycket. Kritisera inte för mycket. Inte just nu för då stannar allt och magin bryts. Fortsätt skriv. En rad till.

Du vet att du kan. Kom ihåg det till nästa gång då du förbannar skrivkrampen. Då du kallar dig för fantasilös och naiv. Du vill bli författare – men så skriv då! Jag för samtal med mig själv, i huvudet och på papperet och det hjälper. En rad till.

Tänk inte på målet, inte just nu. Prestationsångesten ligger och lurar. Tänk om det inte blir bra? Tänk om det blir naivt, barnsligt? Tänk om det blir det? Då blir det så, och du får skriva igen, skriva om. Är det så farligt? Skriv en rad till.

Huvudet är fullt av fragment av historier, berättelser utan början eller slut. Ska försöka fånga dem, kanske kan foga ihop dem till något? Kanske kan det bli något bra? Om jag skriver en rad till.

Susanne Andersson

Vecka

2

Nu har du kommit igång, det kanske har varit en trög startsträcka, full med motstånd, eller en lätt startsträcka, så lätt att du rentav blir otålig? Känns programmet för enkelt, är det inte tillräckligt utmanande? I så fall kan du sätta ribban högre, skriva mer varje dag men fortsätta läsa varje dag i den här boken som ett sätt att ändå ha ett visst stöd, en "medresenär" på din skrivresa.

Är det så att du *fortfarande* inte vet vad du ska skriva om men du vill väldigt gärna skriva ändå?

Då föreslår jag att du tänker på det här som ett fyraveckorsprojekt och inte mer. Att du helt enkelt bara väljer ett ämne, vilket som helst (om du känner för det lite grann åtminstone), eller en handling i korta drag, att sedan arbeta utifrån. Se det som en övning, en uppvärmning tills du vet vad du verkligen vill skriva om. Och då kan du göra det här programmet på nytt, med ett ämne du brinner för, en handling som sätter igång din skrivlust. För vem har sagt att man inte kan göra dessa fyra veckor hur många gånger som helst?

Nu när du är inne på vecka två kommer du få skriva mer varje dag: i en kvart på morgonen och en halvtimme på kvällen. Eller omvänt. Hur som helst sammanlagt fyrtiofem minuter om dagen. Är det så att du absolut vill ta alla dessa minuter i ett svep så gör det, på den tidpunkt det passar dig: morgon, lunchtid, kväll, natt. Som jag sa i fredags: om mina förslag på tider inte passar dig alls så är det bättre att du tar dem när du vill.

Och den här veckan ska du inte flödesskriva alls under dessa fyrtiofem minuter utan bara skriva på ditt bokmanus. Men du

får gärna flödesskriva en stund innan som uppvärmning, om du vill. Många skribenter och författare rekommenderar just detta med att värma upp lite inför dagens skrivpass, ungefär som man gör inför ett joggingpass.

Försök sedan hålla kvar den här otvungna inställningen till skrivandet, när du skriver på bokmanuset.

Du börjar inte bara skriva på din bok de här veckorna. Du blir dessutom mer bekant med dig själv som författare: dina ämnen, dina bästa tider för att skriva, när dina idéer trillar ner, hur ditt skrivande passar in i vardagen, var du trivs bäst att skriva, på vilket sätt.

Det viktigaste, och det kanske svåraste av allt är *att* du skriver. "Just do it" som ett multinationellt sportskoföretag säger i en slogan.

Ingen bok skriver sig själv. Vill du förverkliga din dröm om att författa en bok, då måste du använda dig av den nedre, bakre kroppsdelen, och sitta på den stilla, i ganska långa stunder så småningom.

Det kan vara bra att röra på sig emellanåt, skaka loss lite, ta en rask promenad. Diska upp de där kopporna i pausen istället för innan skrivpasset. Se bara till att inte vara för lång tid från datorn eller pappret.

De här dagarna kommer du att få fundera på din författarröst. Hur låter den? Vad har den för temperament? Tycker du om den eller är du besviken på att den inte är som din favoritförfattares? Förra veckan gick du igenom hindren för ditt skrivande. Nu ska vi fortsätta med att titta på dina rädslor.

MÅNDAG

Din författarröst. Crawla medströms.

Jag tjarar, men vill verkligen påminna om hur bra det är att ha en anteckningsbok i väskan.

En del av texterna den här veckan skrev jag under en promenad på väg till jobbet. Under rörelse kommer ofta idéerna för mig, och framför allt i kontakt med vatten (när jag diskar, simmar eller duschar eller befinner mig i närheten av vatten; en sjö, en älv, å, havet så det är fördelaktigt för mig att bo i Göteborg där jag ser älven varje dag, och ofta tar spårvagnen till havet).

Jag stannade på bron över Göta Älv och antecknade. Jag kom visserligen fem minuter för sent på grund av detta, men det fick det vara värt. Det kreativa är en process, och när man väl börjar umgås med sitt manus så jobbar hjärnan, idéerna kommer även när man inte skriver. Det är därför jag rekommenderar att du skriver en del av dagens skrivpass redan på morgonen.

Din författarröst

Man skriver på det sätt man skriver och det är lika bra att bejaka det. Det kunde inte jag förut. Jag ville skriva gåtfullt, färgstarkt, suggestivt, myllrande och tungt. Som i "Parfymen" av Patrick Suskind eller som Dostojevskij. Det var inte bara spännande, det var högstatus för mig. Fint. Riktigt författande. Jag ville skriva som de författare jag imponerades av, de som kändes långt från mig själv, som gav mig en ny värld att smaka på. Men när jag väl skrev blev det hela tiden precis tvärtom. Om dessa texter kändes massiva och dynamiska som urberg,

blev mina som nätbrynjor: luftiga och lätta. Nu förstår jag att det är så min författarpersonlighet är. Jag är inte färdig än med att utforska den, men jag har, äntligen, efter nästan tjugo år släppt den för mig ouppnåeliga drömmen om att skriva tung skönlitteratur på ryskt eller franskt 1800-talsvis.

Det jag ville skriva, det skrev jag inte. För att jag är jag. Jag vill fortfarande kunna skriva tjocka, tunga, mystiska romaner men det kommer jag aldrig att göra. Jag är ju inte alls sådan som person överhuvudtaget. Det är inte min personlighet eller mitt temperament. Så jag måste acceptera att texterna blir som de vill bli. Och inte som jag önskar att de ska bli.

Crawla medströms

Tänk dig att få flyta medströms i en bäck eller fors. Att skriva på ditt eget vis, utan stora stenbumlingar (i form av krystade formuleringar, passager med miljöbeskrivningar eller annat som du egentligen tråkas ut av att skriva) i vägen som hindrar ditt flöde.

Att bejaka din stil.

Jag tror att när man skriver första utkastet så är det det bästa, skönaste sättet.

Sedan, när man är färdig och börjar redigera, då kan man skruva till det hela, skapa dubbelbottnade meningar om man vill, och tvetydigheter. Eller bara förenkla, skärpa till, skala bort.

Men i det här första utkastet, när du ska skriva varje dag under fyra veckor, kan du föreställa dig att du crawlar medströms istället för att simma motströms och tappa modet efter fem minuter för att det känns så tröstlöst och du helt enkelt inte orkar.

Läs en bok som du tycker är riktigt dåligt skriven, det kan vara ett sätt att vända från motströms till medströms. Läser du däremot en bok som du beundrar väldigt mycket kan det hämma dig, eftersom du börjar jämföra dig med Hjalmar Söderberg,

Ernest Hemingway, Majgull Axelsson eller vem det nu kan vara.

Tänk om ...

Har du nånsin tänkt ”Varför ska jag skriva en roman när Karin Alvtegen gör det så mycket bättre?” eller ”P O Enquist har redan skrivit alla bra böcker, varför ska jag skriva överhuvudtaget” ?

Tänk om Astrid Lindgren resonerat ”Det är lika bra att jag slutar skriva, det blir ju ändå inte som när Selma Lagerlöf skriver”. Hon kanske gjorde det men skrev ändå.

Och en annan författare kan ha sagt högt för sig själv: ”Jag vill skriva för barn men någon Astrid Lindgren lär jag ju aldrig bli så det är ingen idé att ens försöka”.

Föreställ dig att det var Ulf Stark som hade tänkt så och hindrats av att skriva, då hade vi aldrig fått njuta av hans bok ”Min vän shejken i Stureby”. Och Selma Lagerlöf kanske slet sitt hår för att hon inte skrev som Shakespeare.

Antagligen hade dessa författare liknande tankar, men de skrev ändå. De skrev berättelse efter berättelse. De vågade och orkade skriva trots inre tvivel och självförakt. Beundra det en stund istället för att beundra deras verk. Uthålligheten och envisheten trots inre tvivel och yttre svårigheter. Längtan att skriva, driften, var starkare och den vann. Jo, jag vet att jag inte vet hur de hade det men jag föreställer mig detta. Det hjälper mig, det ger mig inspiration och mod i skrivandet, och det är huvudsaken.

Du är också modig som sitter med den här boken och skriver varje dag.

Den här veckan är Annika Burholm värd för uppvärmningsövningarna. Detta berättar hon om sig själv:

”Jag bor i Anumark, en liten by strax norr om Umeå. Journalist, massör och modell. Skriver böcker och om böcker och har gett ut tre: Den åttonde dvärgen, en bok för skrivare som söker sina

historier, *Grå fåglar går inte på bio* (dikter) och *Regndroppen*
Krischman Bonkas äventyr (barnbok), alla utgivna runt år 2000.
De finns på bibliotek (åtminstone skivarboken) och kan beställas
på bokhandeln eller direkt från Podium: www.podium.nu

*Mina skrivarkurser koncentrerar sig inte så mycket på HUR
man skriver utan ATT man gör det. Därför går mina skrivöv-
ningar ut på att via ordlekar, skrivstafetter och absurda teman
komma förbi självcensuren och prestigedemonerna, få igång
skrivandet och träna fantasin. Detta har jag hållit på med i 20 år
nu, och det är lika spännande varje gång att se vad som händer
när vi knackar på dörren till de inre skrivarrummen!”*



Övningar

2:1:1 Annikas uppvärmning

*När jag en morgon vaknade ur mina oroliga drömmar fann jag
mig liggande i sängen förvandlad till en jättelik insekt ...*

Fortsätt skriv!

Skriv i fem minuter.

2:1:2 Skriv avslappnat – hitta medströmskänslan

Hur blir det när du skriver dagbok eller när du skriver brev, om
du nu skriver sådant alls? Läs igenom gamla brev och dag-
boksanteckningar. Eller läs igenom färskas. Och försök skriva en
kort berättelse på samma vis, på det viset då du är som mest
avslappnad i ditt brevskrivande eller dagboksskrivande.

Om du aldrig skrivit brev eller dagbok kan du försöka skriva
om din gårdag på ett förtroligt vis som om du hade en mot-
tagare av texten – en vänligt sinnad vän och brevläsare.

Detta är ett sätt att försöka hitta den här medströmskänslan
när man skriver.

2:1:3 Skriv som din favoritförfattare

Tänk ut en kort berättelse. Försök att skriva på samma sätt som din favoritförfattare. Skriv inte mer än en A4-sida, dubbelt radavstånd (ungefär 350 ord).

Skriv sedan en text med samma handling fast nu skriver du snabbt, under tidspress, så att du inte hinner styra skrivandet. Ett sätt att komma förbi styrandet kan vara att skriva med vänster hand om du är högerhänt och vice versa. Eller prova att diktera (berätta muntligt) och skriv sedan rent. Eller diktera för en vän som skriver ner åt dig direkt.



Dagens skrivpensum

Skriv en kvart på morgonen och en halvtimme på kvällen. Båda gångerna skriver du på ditt bokmanus. Eller skriv på de stunder som passar dig bäst.



Tips

Fantisera, dagdröm eller skriv ner vad en positivt inställd recensent skulle kunna säga om din stil i den här boken du skriver på här, när den är färdig.

"Att skriva handlar om att fokusera. När du fokuserar på något kommer du in i en rytm. Du ser var allt material du kommit över passar in och var det inte gör det. Att behålla den sortens fokus är det allra svåraste med att skriva. Alla avbrott förstör det."
Joan Didion



Beröm

Skrivit idag: minuter

Beröm:

.....
.....
.....
.....
.....

Tankar:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

TISDAG

Rädslor

När du visar att du tar ditt skrivande på allvar kan det upplevas som provocerande för en del människor. Kreativitet är något som både lockar och skrämmer folk. Kreativa människor som vågar gå sin egen väg kan ses som konstiga typer och halvgalningar.

De kan också ses med beundran. I vissa kretsar ger det hög status att vara kreativ. I andra väcker det misstänksamhet och oro.

Just detta att du gör något helt för din egen skull, något som inte är avsett att användas i hemmet, något som är improduktivt på det materialistiska sättet kan också provocera.

Ibland tänker jag på Carin Larsson som var gift med Carl Larsson och under slutet av 1800-talet skapade ett vackert hem tillsammans med honom. Vad hade hänt om hon valt att inte fokusera på hemmet utan istället farit land och rike runt och målat porträtt och konstverk till utställningar? Var det ett eget val eller hade hon inget val?

Det enda du kan göra i såna här fall är att jobba med din inställning till andras provocerade inställning. Du kan ju inte ändra på någon annan än dig själv.

Dagens övningar handlar om att försöka bygga upp sin inre styrka till att stå emot omgivningens negativa påverkan. Och att titta på din egen rädsla.

Detta med skapande är laddat på andra sätt också. Familj och släktingar kan oroligt gå och undra vad du skriver om. Om dem? Jag känner en författare som av sin mamma fick kommentaren ”Du gör väl inte som Helena Henschen nu?” (d v s skriver en roman som bygger på dokumentärt material från ett släkt-drama, i Helenas roman handlade det om von Sydowska slakten).

Jag vet en annan författare vars far bröt med henne helt då hon debuterade med en roman. Detta fick henne dock inte att sluta skriva.

Det finns också en myt att man kan bli galen av att skapa. Man kan bli som Gustav Fröding med känslan av att stå och titta genom ett galler.

Rädslan för att möta sitt inre och där råka på ett monster som väcks till liv.

Rädslan för en stark röst som tidigare inte gjort sig hörd.

Rädslan för berättelser som kommer fram, som man inte hade en aning om att man burit på.

Rädsla för att skada andra med sina texter.



Övningar

2:2:1 Annikas uppvärmning: Fängelsebrevet 1

Du har åkt in för något (vad?) och skriver nu till din mamma från fängelset. Nämn lite om maten, vakterna och nätterna, i övrigt får du fria händer.

Skriv i sju minuter.

2:2:2 Flödesskriv om dina rädslor

Flödesskriv om din rädsla inför skrivandet. Innan du gör det kan du fundera en stund över de förslag på rädslor som gavs här ovan.

Sätt timern på femton minuter och skriv fritt om vad som än faller dig in.

Skriv ner allt du kommer att tänka på eller känner när det gäller din rädsla. När man låter det komma fram på pappret blir det inte så skuldbelagt, det förlorar laddningen och rädslorna kan minska.

Läs gärna igenom några dagar senare och se hur du reagerar.

Det är mycket möjligt att du kommer fortsätta att känna dig rädd, mer eller mindre under de här veckorna. Det är o k. Bara det inte hindrar dig från att faktiskt skriva. Det är o k att vara rädd, glad, arg, nervös, frustrerad etc när man skriver. Känslor kommer och går, låt dem göra det.

2:2:3 Föreställ dig att du skrivit hela romanen i smyg och folk blir upprörda

Föreställ dig att du har skrivit en hel roman i smyg, du har lyckats hålla det hemligt för alla, och du har skickat iväg manuset och nu har du fått besked via post att manuset är antaget på det stora förlaget. Du vågar fortfarande inte berätta för din familj, släkt eller vänner. Du är rädd för att de ska bli arga för att du gått bakom ryggen på dem. Så kommer recensionerna i tidningarna och då blir det känt för dem. Din bästa vän ringer. Skriv ner en dialog mellan dig och henne/honom. Hon/han är först upprörd och är det även i slutet av samtalet, men du låter henne/honom förstå att du gjort detta för att det har varit viktigt för dig att inte berätta för någon och att skriva en roman. I slutet accepterar hon/han, kanske motvilligt, men ni är inte vänner för det. Ni avslutar telefonsamtalet och en beskrivning av vad du gör efteråt tar vid. Beskriv vad du gör då för att ändå må bra efter samtalet, trots att ni inte blev vänner igen. Beskriv vad du gör för att känna dig nöjd med dig själv och din roman.



Dagens skrivpensum

Skriv på ditt bokmanus en kvart på morgonen och en halvtimme på kvällen.



Tips

Tänk dig att du har en hel månad på dig att komma in i en atmosfär av skrivande, att vara i det, simma i ett kreativt hav medan du ändå gör allt annat. Skrivandet ska bli din förste älskare denna månad. Våga vara hängiven och passionerad som i ett förhållande, våga satsa på detta som är så viktigt för dig!

“The goal of any given day is simply to write. Not to get rich, become famous, save the world, or anything else, but simply to write. Take other considerations, such as marketing, revision, whatever, later. Today the object is nothing more than to put words on paper. Keep this in mind every time you sit down to write.” Jerrold Mundis



Skrivit idag: minuter

Beröm:.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tankar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ONSDAG

Vara good enough. Våga skriva "dåligt".

När jag skrivit på det första utkastet på den här boken har jag tillåtit mig att skriva "good enough", alltså tänka att jag duger, att det jag skriver duger. Att det är tillräckligt bra.

Författare och karriärcoach Nina Jansdotter har den inställningen.

Hon berättar:

"Jag väntar sällan på att bli inspirerad eller på att jag ska få tid eller utrymme eller lust för att skriva. Jag skriver heller aldrig synopsis eller försöker skapa struktur innan jag börjar, sånt gör bara att jag blir handlingsförlamad. Jag har däremot massor av idéer som far kors och tvärs i huvudet hela tiden, så jag börjar bara med att skriva ner någon av dem, det kan vara början eller slutet men vanligast någonstans mitt i. Och så sätter jag igång och nystar fram och tillbaka, nästan som magi brukar saker och ting falla på plats. Dessutom är jag bra på att be om hjälp när jag kör fast. Kanske kan någon annan se någon struktur när jag själv bara ser en massa bla bla bla".

Nina använder sig också av följande skrivmantra som stöd:

"Jag duger och det jag skriver duger.

Jag vill skriva.

Jag kan skriva.

Och när jag skriver blir det jättebra eller åtminstone bra nog."

Då och då tittar jag på högen här hemma med Ninas böcker. Böcker som blivit gjorda. Färgglada böcker i olika former och tjocklekar. De ger ett lekfullt och obekymrat intryck. Det är

böcker som blivit skrivna. Hon skriver böcker. Jag kan också skriva böcker. Du med.

En gång frågade jag en mycket produktiv pjäsmanusförfattare hur man skriver en pjäs. Hans svar kom omedelbart: ”Skriv en dålig pjäs”.

Han menade alltså att det var det enda sättet att börja på.

Skriv en dålig bok! Det vill jag uppmuntra dig till här, i den meningen att du ska skriva oavsett vad du själv tycker om kvalitén.



Övningar

2:3:1 Annikas uppvärmning: Fångelsebrevet 2

Samma som gårdagens uppvärmning men nu skriver du till din käresta.

Skriv i sju minuter.

(Så här lät gårdagens övning: Fångelsebrevet 1.

Du har åkt in för något (vad?) och skriver nu till din mamma från fångelset. Nämn lite om maten, vakterna och nätterna, i övrigt får du fria händer.)

2:3:2 Gestaltningsövning

En två meter lång man kommer in på en fest. Folk känner honom inte så han väcker uppmärksamhet. Beskriv i en scen hur folk reagerar, så att läsaren förstår att han är lång, utan att ordet ”lång” en enda gång nämns. Detta är en övning i att gestalta istället för att förklara (d v s utan att skriva t ex ”Han var lång”).



Dagens skrivpensum

Skriv på ditt bokmanus en kvart på morgonen och en halvtimme på kvällen.



Tips

Glöm inte att sitta bekvämt när du skriver! Och att röra på kroppen emellanåt. Du bygger upp en vana nu. Sluta inte som deckarförfattaren Liza Marklund som till slut fick hänga upp sina armar i hänganordningar medan hon skrev därför att hon var så otränad och hade sådan värk i dem.

“I got to see that if I didn’t make writing a priority in my life again, then pretty soon I wouldn’t be able to call myself a writer any more /.../ Now I tell people when my writing time is and I arrange my life around it. I turn down coffee dates and remember not to book in clients.” Jacqui Lofthouse



Skrivit idag: minuter

Beröm:.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tankar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TORSDAG

Beskriv din drömbild

Drömbilder kan fungera som målbilder. Det har de i alla fall gjort för mig. Jag skriver ner en önskan, en bild och fortare än jag räknat med så står jag där med drömmen uppfylld. Jag tror det beror på att man bidrar till att målet ska bli uppfyllt, om än omedvetet, när man har uttalat det eller beskrivit det för sig själv. Jag skrev ner en lista förra året i september på vad jag längtade efter. Jag skrev bl a att jag ville vakta någons katt, jag längtade efter att leka med en och klappa. Jag tycker mycket om katter men har ingen egen. Några dagar senare kom ett mail från en vän där han efterlyste en kattvakt. Jag såg att han hade skickat runt frågan till flera så jag svarade med en gång, och jag fick uppdraget! Inte nog med att jag fick en katt att vakta: det var två katter! Och inte var som helst, utan på Manhattan i New York! Under två veckor. Med tre minuters gångpromenad från Central Park, i en mysig lägenhet. Så jag inte bara vaktade katter, jag fick tillfälle att sitta på kaféer och skriva också. Överallt i New York på Manhattan satt folk och skrev, eller läste romaner eller böcker om skrivande. På kaféer, i tunnelbanan, i parkerna. Så där fick jag liksom en ytterligare bonus.

En annan gång hade vi lära-känna-varandra-dagar på ett jobb och jag fann mig själv plötsligt berätta för hela gänget att jag om några år hade en författarskola. Efteråt sade min chef att hon kanske borde ge mig sparken eftersom jag uppenbarligen ville göra nåt helt annat än att undervisa i svenska

för invandrare. Min vision kom oförberett, jag hade haft den några år tidigare, men var inte medveten om att den trängde sig på nu igen.

Ett och ett halvt år senare hade jag slutat på det där SFI-jobbet och startat Falkens författarskola, på Studieförbundet i Göteborg. Jag fick en elev som berättade för mig att hon hade varit en av de andra deltagarna den där dagen och hon kom ihåg min dröm.



Övningar

2:4:1 Annikas uppvärmning: Fängelsebrevet 3

Samma som gårdagen men nu skriver du till din advokat.

2:4:2 Föreställ dig själv som författare om 15 år

Försök föreställa dig själv som författare om femton år. Vad skriver du? Har du ett eget rum? Vad finns i rummet? Ser du böcker av dig i bokhyllorna? Ser du titlarna?

Vad säger titlarna? Finns det tavlor på väggarna? Foton? Vad föreställer de? Vad ser man genom fönstret? Ringer det någon? Vem? Vad pratar ni om? Kommer någon på besök? Hur skriver du? I fåtölj med laptop i knäet? Halvliggandes i soffa med papper och penna? Vid skrivbord med ergonomisk stol? Stående? På annat sätt?

Har du författarkollegor? Träffas ni regelbundet? Var? Hur ofta?

Försök att se allt framför dig så tydligt som möjligt och skriv ner det.

2:4:3 Låt framtida författaren skriva ett brev till dig

Nu bygger du på föregående övning genom att låta den här framtida personen skriva ett brev till dig där du är idag. Ditt

framtida jag blir som din inre mentor, som ger dig stöttning, förståelse och råd när det gäller ditt liv och ditt skrivande. Skriv minst en halv A4, 1,5 radavstånd.

2:4:4 Du blir intervjuad i litterärt TV-program

Det här är ytterligare en fantasilek och samtidigt en målbild.

Se framför dig hur du blir intervjuad av programledaren i ett litterärt TV-program. Nu när jag skriver detta, år 2008, tänker jag på programmet "Babel". Föreställ dig att du sitter i en bekväm fåtölj mitt emot programledaren och har en publik. Du berättar om dig själv och ditt skrivande. På det runda, låga bordet emellan dig och programledaren ligger högen med dina böcker. Publiken skrattar glatt och med värme till dina skämt och lyssnar koncentrerat på allt du säger. De har givetvis läst alla dina böcker.

Skriv gärna ner den här positiva fantasin. Skriv så långt du vill. Du kan t ex skriva ner dialogen mellan dig och programledaren, och beskriva studioscenen hur den ser ut, hur många som sitter i studiopubliken, hur stora tittarsiffrorna är, referera till vad som sägs om dina väl mottagna böcker osv.



Dagens skrivpensum

Skriv en kvart på morgonen och en halvtimme på kvällen.

"For the artist, not starting is a condition of hatred. To be with his work is to love." Eric Maisel



Skrivit idag: minuter

Beröm:.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tankar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FREDAG

Tänk stort om dig själv. Framtidsplaner.

Tänk stort om dig själv

Jag läste i en artikel någonstans att en livstilscoach fick rådet från en av sina klienterna (en VD), att tänka på sin verksamhet som dubbelt så stor som den egentligen var. Hon tog fasta på rådet och skaffade en assistent, utan att ha egentliga uppgifter till henne. Men detta frigjorde en massa tid så att hon kunde fokusera på att få egna företaget att växa och snart behövde hon assistenten på riktigt.

Mitt förslag är att du tänker så om dig själv som författare. På att du redan är författare. Det kan ge dig ett mer avslappnat förhållande till boken du skriver på, dessutom. När jag fick mitt första och enda barn ville jag tänka på det som det femte barnet när jag kom hem från BB. Det var för att försöka vara lite mer laidback som mamma, för att känna mig mer som en säker "van" mamma. Och för att första barnet inte skulle utvecklas till en kuf av all spänd uppmärksamhet.

Tänk på dig själv som en person som signerar böcker i bokhandeln. Tänk att det är din femte roman du skriver, inte din första.

Framtidsplaner

Att tänka ut och skriva ner mål man har måste inte alltid innebära att man uppfyller dem. Målen kan också vara till för att se vilken riktning man vill gå.

Målbilderna hjälper dig att visualisera ditt skrivande och kan fungera som ett stöd. Det blir också en markering inför dig själv

att skrivandet är viktigt och därmed kan det bli lättare att vika tid åt projekten.

Om du har familj eller sambo kan du delge din plan för honom eller henne.

I skrivövningarna idag får du formulera dina mål.



Övningar

2:5:1 Annikas uppvärmning: Fångelsebrevet 4

Du svarar på ett av breven du skrev i uppvärmningsövningarna dagarna innan den här veckan.

Du är alltså mamman, kärestan eller advokaten som skriver.

2:5:2 Mål om fem år

Skriv ner dina långsiktiga mål fem år framåt.

Skriv som rubrik "Inom 5 år" och lista därefter fem mål med ditt skrivande. Fem år är ganska lång tid.

2:5:3 Mål om två år

Skriv ner dina skrivprojekt inom två år, i listform.

2:5:4 Mål om sex månader

Skriv ner på lista dina skrivmål inom närmsta halvåret. Det kan vara att skriva en insändare, skriva en artikel, skriva ner minnen från barndomen. Skriva halva första utkastet till den här boken du håller på med nu.



Dagens skrivpensum

Skriv en kvart på morgonen och en halvtimme på kvällen.



Tips

På Multimanus hemsida kan du hitta mallar till sådana mållistor (under Extramaterial) att printa ut.

"Vi måste vara beredda att ge upp det liv vi planerat, för att kunna leva det liv som väntar oss." Joseph Campbell



Beröm

Skrivit idag: minuter

Beröm:.....

.....

Tankar:

.....

.....

.....

HELG

Skriv dina sidor. Ta del av andras berättelser. Jobba ifatt övningarna om du behöver.

Liksom förra helgen kan du passa på att skriva det du inte hann skriva under veckan. Du som skrivit alla vardagar kan nu även skriva på lördagen och söndagen, om du vill. Fortsätt gärna skriva på samma tider varje dag som du gjort under veckan.

Har du skrivit alla vardagar och gjort övningarna kan du också ta helt ledigt i helgen och känna hur längtan efter att få sätta sig igen pockar på. Det är inte bra att ta ledigt för många dagar från skrivandet, max två dagar, d v s helgen, under de här veckorna.

Botanisera gärna i böcker på bibblan eller i din bokhylla. Titta på hur andra skriver, inspireras av orden, du kanske får nya idéer, skriv gärna ner dem i en av dina anteckningsböcker.

Här kommer tre texter om skrivande - Carin Norlin och Johanna Gällman som skriver om frustrationen att tycka att det man skriver inte duger, och Jane-Helen Berntsson som ger ett tips för att få igång fantasin:

Kreativitet versus ambition

Jag beundrar kreativa människor. Människor som går genom livet som en svamp och livnär sig på ... livet. Människor som inte bara tittar utan betraktar, som inte bara är med utan upplever, som inte bara hör utan lyssnar. Alla betraktelser, upplevelser och intryck omvandlas raskt till text, bilder, tavlor, skulpturer, glas, kläder, mat, ja, vad som helst som de kreativa har fallenhet för.

Jag vill också vara kreativ! Redan där blir det fel. Kreativitet handlar inte om vilja. Det är en känsla, en drift, en intuition. De kreativa är kreativa för att de måste, inte för att de nödvändigtvis vill.

Själv är jag ambitiös! Det är min styrka och min svaghet. Ambitionen betalar mina räkningar, ser till att det står mat och, emellanåt, vin på bordet. Ambitionen sätter också många gånger stopp vid rubriken. Ambitionens lilla sändebud, det vill säga den blinkande markören på det vita worddokumentet, talar om för mig att det jag ska skriva nu, det har någon annan redan skrivit mycket bättre. Framför allt kommer det att låta pretentiöst och konstlat.

Många av de "riktiga" författarna använder inte datorer över huvud taget. Författaren har en gammal skrivmaskin på vilken det idogt knackas tio timmar om dagen eller, i förekommande fall, natten. Eller också köper Författaren femtio skrivblock och skriver för hand i rasande takt för att "få ur sig" sin nya berättelse. Därefter börjar Författaren om; stryker, skriver om och skriver om igen och kastar mer läsbart material än jag skrivit sammanlagt under hela mitt liv. Författaren destillerar tills dess essensen av mödan återstår, en Roman som fru Mosander sluter sina röda naglar kring i TV. Då har Författaren redan köpt nya färgband eller vässat blyertspennorna.

*Avundsjuk? Javisst är jag det för jag vet att äkta författarskap inte alls kan leva på kreativitet enbart. Jag är avundsjuk på deras drift och envishet och tron på att det de skriver är värt något. Att det kommer att finnas en mängd läsare som fasci-
neras av idén och historien lika mycket som författaren själv.*

Snälla ambition, kan du inte överge mig ett tag! Låt mig vara så där härligt naiv som jag var när jag var barn och tonåring utan några krav på att prestera. Då fantasin drabbade mig och sida efter sida fylldes med de galnaste sagor, allvarliga betraktelser, fåniga dikter och små detektivhistorier med Kitty som förebild. Jag skrev för hand. Hade inget annat alternativ. Det kanske finns ett samband i alla fall, mellan kreativitet, papper och penna. Datorn symboliserar yrkeslivet och ... brrr ... ambitionen ...

Carin Norlin

Amatör, är det så hon kallas?

*Så alldagligt vanligt och innehållslöst
Så otroligt frustrerande skralt
Jag ryser, fnyser och vill skrika åt mig själv
- Kom igen då!
Skriv nåt! Kom på nåt! Gör nåt!
Men det blir inget
Det stannar där
vid skriket som jag inte ens får fram
samtidigt som jag genom svart ser de andra
de som har det i blodet
de som vågar trots tvivlet
de som inte räds
utan bara lyfter pennan
och låter det flöda
Jag vill också vara så*

*Amatör, är det så hon kallas
hon som älskar det hon gör?*

Amatör

*nån som vill ända fram men som bara når halvvägs
och som således inte riktigt duger till att göra
det hon egentligen mest av allt bör göra?
Det som från början var meningen
Amatör*

*Så alldagligt vanligt och innehållslöst
så otroligt frustrerande skralt
Ett liv utan skapande verk
ger mig värk sån väldig värk
och jag skyr mig själv för att jag inte kan
jag är en icke-skapande skapare
en konstnär utan konst
Vill kasta allt iväg
allt medelbra*

*allt Lagom
Vill inte ha det kvar*

*Betraktas hellre som värdelös
så länge jag får fram det Skapande
Jag kan offra allt medel jag har
om jag bara fick förmågan att skapa nånting helt
nånting färdigt
nånting Bra*

Johanna Gällman

För ett tag sedan inhandlade jag en tarotkortlek, det var inget för mig visade det sig, men jag blev intresserad av bilderna för de var så vackra. Jag kom i kontakt med fler lekar och hittade till sist en baserad på Jane Austens romaner. Denna har jag haft nytta av. När jag kör fast tar jag fram den och lägger ut tre kort, eller fler, sedan läser jag i lekens medföljande bok, som är skriven för att få så många olika tolkningar som möjligt.

Ibland får jag göra om det tre eller fyra gånger men vid det laget har hjärnan redan börjat väva nya historier. En del av det kan man använda sig av, det andra ser jag som ren övning. Fungerar för mig.

Jane-Helen Berntsson

Vecka

3

Du har gjort hälften av programmet nu. Du är väl stolt!? Efter två veckor av nästan dagligt skrivande börjar du känna dig som en författare. Rädslan har börjat ge vika. Du har sakta men säkert fått tillit till ditt författarjag och fått in rutiner. Du har manglat igenom några lager av gammalt motstånd, rädslor och hinder. Du kanske har suttit ner och pratat med familjen. Rentav begärt tjänstledigt från jobbet? Eller bokat in en charterresa bara för dig, för att sitta och skriva på hotellrummet i en vecka utan avbrott (det vet jag en man som brukar göra).

Eller så har du fortfarande starkt motstånd och ingen tillit alls men skriver ändå. Du börjar se att du kan leva med det - du kan härbärgera känslor av otillräcklighet medan du skriver, före och efteråt. Samtidigt som du lojalt fortsätter att skriva, för att du vet att du behöver det. Det finns bara en sak som är värre än att skriva: det är att inte skriva, var det någon som sade.

Då har du säkert fått användning av processdagboken där du kan skriva av dig all frustration.

Vecka tre ökar vi skrivpassen ytterligare: nu ska du skriva i en timme om dagen. Du klarar detta efter den mjuka starten, eller hur? Tänk, för en månad sedan kanske du inte kunde föreställa dig att du skulle skriva en timme om dagen. Och nu gör du snart det. Livet är fullt av överraskningar.

Du kan dela upp skrivtiden i trettio minuter på morgonen och trettio minuter på kvällen. Eller så kan du ta trettio minuter vid

lunchtid. Eller på andra tider som passar dig bättre, kanske i ett enda svep, som vi pratade om förut.

Nu ska du också få pröva att schemalägga skrivandet. Du ska ta kontakt med din inre författarcoach/författarmentor. Du ska få skriva tacksamhetsdagbok och pröva att skriva till musik. Musik har hjälpt många att få fart på tangentbordet.

MÅNDAG

Schemalägg skrivandet

Jag har en bekant som tog sju år på sig att skriva en roman på etthundratjugo sidor. Det finns författare som skriver sina manus på tre månader. Den belgiske deckarförfattaren George Simenon hann skriva cirka trehundra romaner under sin livstid. Det blev fler än en om året...

Att skriva är en högintensiv aktivitet. Självmäktar jag bara med en timme, ibland en och en halv timme i taget. Undantaget när jag är på skrivretreat, då kan jag skriva upp till fyra timmar på en dag. En stor del av den här boken har jag lagt grunden till på en skrivretreat i Älvdalen på vandrarhemmet Tre Björnar (www.trebjornar.com).

När jag är omgiven av flitigt skrivande människor, som på skrivretreaten, får jag en högre maxgräns. I alla fall under en begränsad tid. Annars, om jag sitter för länge och skriver, kan jag må dåligt, få ångest och börja kallsvettas. Jag behöver sprida ut det under dagen. Det perfekta för mig är tre kvart på morgonen och en halvtimme eller tre kvart på kvällen. När jag skrivit på morgonen så sätter jag igång den inre kreativa processen som sedan mer eller mindre arbetar i mig hela dagen, medan jag är ute på ärenden, gör något "brödjobb" eller vad jag nu gör. Då skriver jag hastigt ner anteckningar i boken-i-väskan. Och på kvällen möter jag min berättelse, mitt skrivande igen.

Det vanligaste bland författare tycks vara att skriva fyra till fem timmar om dagen.

Tänk efter hur du tror att du kommer att skriva, vad som är realistiskt för dig, när det här programmet är över. Kommer du att öka ditt dagliga skrivpensum? Minska det? Om du vill fortsätta på boken du startat här, när kan du tänka dig att sätta deadline, d v s skriva sista meningen innan redigeringsfasen tar vid? Har du några lov eller semesterar som du vet att du kan vika åt skrivande? Har du extra semesterdagar att ta ut? Kan du vika storhelgen åt ditt projekt istället för att åka till släkten (det kan vara den bästa julklappen till dig själv – att ägna julhelgen åt att skriva!).

Det är bra om du är inställd på att det tar tid att skriva färdigt en bok och det kräver planering och, faktiskt, offer. Det kostar att skriva. Som mindre TV-tittande, mindre umgänge, mindre hobbies om några hobbies alls. Tänk på att det är under en begränsad tid. Du kan ta upp ditt sociala liv, dina fritidssysselsättningar sedan igen, och du kan tala om för dina vänner att du kommer tillbaka till dem när boken är färdigskriven.

Denna vecka är Anna-Carin "AC" Collin värd för uppvärmningsövningarna. Hon har valt ut fem "börjor" från sin bok "365 börjor – hej då skrivkramp!" som är utgiven på Vulkan.
www.vulkan.se

Anna-Carin har haft skrivande som yrke i snart tjugo år. Hon är utbildad skrivpedagog, lektör och en av mammorna till Skrivarkalendern. Just nu studerar hon på Psykosyntesakademien i Stockholm och ser fram emot att arbeta som psykosyntes-terapeut. Hon tror stenhårt på skrivandets läkande kraft. Läs mer om henne på www.kreagrafen.se



Övningar

3:1:1 AC Collins uppvärmning

Sätt dig bekvämt, fatta pennan och ge din inre kritiker ledigt. Välj själv hur många sidor du ska skriva som fortsättning på min börja:

”Ät inte de röda, sa hon i samma stund som jag svalde dem. De är preparerade. Med vadå? frågade jag och kände hur effekten var omedelbar.”

3:1:2 Dagdröm

Dagdröm om den perfekta skrivdagen. Hur ser den ut? Fantisera fritt! Det kan vara att du har en skrivstuga dit du åker varje helg och sitter för dig själv, eller att du skriver två timmar om dagen på en lyxkryssare och roar dig på kvällarna. Eller så kanske du sitter i fängelse (!) och berikar dina enahanda dagar där med att skriva en bok. Du kan också skriva en berättelse utifrån den här drömmen/fantasin.

3:1:3 Utmaning

Utmana dig själv en dag i helgen och gå ifrån det här programmet genom att skriva den dubbla tiden. Skriv om det sedan i din processdagbok. Om hur det kändes, om det hände något med texten. Om det gav mersmak eller inte. Det kan bli en fingervisning på hur det blir med dina skrivrutiner efter dessa fyra veckor.



Dagens skrivpensum

Skriv en halvtimme på morgonen och en halvtimme på kvällen.

"I do not plan my fiction any more than I plan woodland walks".
John Fowles



Beröm

Skrivit idag: minuter

Beröm:.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tankar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TISDAG

Din inre författarcoach

Vi konsulterar spåntanter och coacher och samtalsterapeuter och ber till Gud. Men svaren finns inom oss oftare än vi tror, det tror jag i alla fall. Hos spåtanten nickar vi, hon bekräftar det vi redan vet. Men vi måste höra det från någon annan för att vi ska tro på det.

Jag har en anteckningsbok där jag skriver allt möjligt som har med skrivandet och företaget att göra. Där brukar jag också skriva dialoger som är möten med min inre coach.

Hon har visat sig vara rättfram, stöttande, varmhjärtad, inte så mångordig och hon lyssnar bra.

Det är rätt skönt att få beklaga sig inför henne.

Det är bra att ha fantasi och kunna skapa sig en inre coach på det här viset! Eftersom du läser den här boken är du en skapande människa och då har du fantasi. Du kanske tycker att du saknar det, men du har varit barn och alla barn har fantasi, eller hur? Det är barnens sätt att hantera verkligheten och växandet. Den kan inte bara försvinna anser jag. Man får plocka fram den igen, träna upp den, bejaka den så att den kommer i bruk och kan växa.

Att skapa en inre coach kan vara ett sätt för dig att få igång fantasin om du tycker att den försvunnit med åren.

Så idag ska du få prata med och lyssna på din inre författarcoach.

Har du gjort övningarna 2:4:2 och 2:4.3 från förra veckan känner du igen det här. Där fick du skapa en framtidsbild av dig själv, en utgiven författare, som gav dig goda råd.

Jag tar upp allt möjligt med min inre coach, inte bara tankar om skrivandet, vi har även regelbundna utvecklingssamtal när det gäller mitt företag. Vi har haft dialog under tiden som jag har skrivit på den här boken: Så här lät det vid ett tillfälle:

Jag: Hej!

Coach: Hej! Kul att se dig igen!

Jag: Tycker du?

Coach: Ja, varför skulle jag inte tycka det?

Jag: Äsch, jag vet inte, jag är så vresig. Kom hem från skrivretreaten igår och det var så underbart skönt att bara ha skrivandet att fokusera på. Inget matlagande, inga tvätt-tider och framför allt inget Internet. Jag blir tokig, hela dagen har gått åt till hushållsarbete, ärenden och mailande hit och dit. Jag har rent ut sagt magknip. Mitt liv hemma gör mig superstressad, hjärtat börjar banka direkt och magen krampar sig, snart får jag nog magkatarr.

Coach: Oj! Är det så illa?

Jag: Illa och illa, men jämfört med när jag var på retreaten ...

Coach: Nu har du i och för sig varit hemifrån i en vecka, så det är en hel del du måste göra.

Jag: Ja jag vet. Men det gör mig arg och stressad ändå.

Coach: Har du nåt förslag på vad vi ska göra?

Jag: Jag anar ett, att jag borde städa bort alla projekt som ligger framme i högar och ger mig dåligt samvete. Städa undan. Lägga i viktiga högar och mindre viktiga högar etc. Och att hålla mig undan Internet, bara sitta där under begränsad tid. Kanske lämna hemmet helt enkelt med min bärbara dator för att få något gjort.

Coach: Vill du vara hemifrån?

Jag: Det är ju det, jag är ju så hemkär just nu. Jag orkar inte hatta runt på stan. Jag funderar på att lägga en duk över all bråte på skrivbordet och sen sitta och ha skrivretreat i köket. Så här kan jag i alla fall inte ha det, blir stressad av allt, av minsta person som ringer i ett oförargligt ärende. Av minsta krångel vid datorn. Av minsta penna som ramlar ner på golvet. Och jag är inte ens premenstruell!

Coach: Vilken energi du har, en massa arg energi. Kan du använda den tror du?

Jag: Vad då? Hur då?

Coach: Du kan ju sätta dig och skriva trots stöket, som du skriver om i den här boken. Använd energin in i skrivandet istället. Och glöm inte att du ska meditera en stund varje dag, för att komma i inre balans. Det har du inte gjort på nästan två veckor nu. Se till att äta bra också, du blir orolig om du stoppar i dig för mycket socker.

Jag: Jo...känns som att jag blir ett stort trotsigt barn när jag kommer hem.

Coach: Du får väl tvinga dig in i vuxenheten och ta ansvar. Mitt tips är att du skriver en stund nu. Det är bra att du har satt dig på gräsmattan ute på en filt i solen. Sitt där i en timme och skriv åtminstone. Sedan går du hem och städar undan på bordet. Du vet ju själv hur bra du mår när du vaknar på morgonen och det är rent där. Varför inte strunta i kvällens joggingpass och städa hemmet istället? Sätt på medryckande salsamusik under tiden. Bli hemmet städat så har du tagit bort en stressfaktor för kommande tre dagar.
Eller så blundar du för röran och skriver i köket, där har du ju rätt städat.

- Jag: Jag kör på det där med att städa. Det brukar jag bli glad av dessutom. Och jag vill ju ta vara på de tre dagarna innan jag börjar brödjobbet, då hinner jag inte sitta med boken lika mycket.
- Coach: Gör som jag säger nu, försök i alla fall och återkom imorgon.
- Jag: Okej, chefen.



Övningar

3:2:1 AC Collins uppvärmning

Sätt dig bekvämt, fatta pennan och ge din inre kritiker ledigt. Välj själv hur många sidor du ska skriva som fortsättning på min börja:

”Han öppnade i bara kalsongerna. Gäspade och synade mig uppifrån och ner. Dags att komma nu, sa han och jag undrade om jag skulle vänta till imorgon med att berätta, eller släppa bomben redan nu.”

3:2:2 Avslappning

Sätt dig där du inte blir störd av någon (stäng av telefonen), blunda och andas djupt och lugnt och försök slappna av i kroppen. Har du svårt att koppla av så finns det bra avslappningsband att köpa i bokhandlar och på nätet, t ex på www.amuletten.net eller på www.internetbokhandeln.se (där finns bl a Lars-Eric Uneståhls avslappningsband).

Försök sedan att se din inre coach och hälsa på honom/henne. Säg till coachen att du är redo för ett samtal. Öppna sedan ögonen och börja skriva.

Det är viktigt att din inre coach är stödjande och inte börjar ifrågasätta. Om du märker att det blir på det viset så avbryt i

så fall. Då är det nog snarare din inre kritiker som har trängt sig fram. Gör ett nytt försök senare.



Dagens skrivpensum

Skriv en halvtimme på morgonen och en halvtimme på kvällen.



Tips

Skriv trots dammråttor i hörnen och igengrodda fönster och en hög med disk.

Tänk dig vad skönt att ta itu med städningen sedan efter skrivpasset, då du behöver röra på dig, göra något rejält med händerna och kroppen och få upp blodet till skallen.

Då är ju detta med städning enbart positivt för skrivandet!

Om du inte klarar detta med att skriva i röran: städa inte. Gå till närmsta kafé eller sätt dig i tvättstugan om du har någon i huset, eller i bilen eller på ett bibliotek. Någonstans kan du skriva ifred. Ett ställe som inte är ditt hem, som inte pockar på din uppmärksamhet.

"Hellre än att inrikta sig på stora språng – vilket kan verka skrämmande och oöverstigligt – gör man klokt i att koncentrera sig på det första lilla steget, och sedan nästa lilla steg."

Julia Cameron



Skrivit idag: minuter

Beröm:.....
.....
.....
.....
.....

Tankar:
.....
.....
.....
.....
.....

ONSDAG

Affirmationer. Tack-lista

Affirmationer är en gammal metod, och fortfarande lika oslagbar tycker jag.

Jag har en favorit som jag läser då och då, och varje gång blir jag lika glad, jag tänker ”Ja minsann, så kanske det är! Bäst att jag skriver då!”. Så här låter den (det känns pinsamt att avslöja den, men lite genans överlever jag nog):

”Jag skriver otroligt bra, vackert och rörande. Jag kan lägga upp intriger. Jag har en historia att berätta”.

Skriv en lista över vad du älskar med ditt skrivande liv och skäl-en till att du tror på dig själv som författare.

Du kan också starta en tack-bok/tacksamhetsbok/tacksamhetsfil i datorn där du skriver ner allt du är tacksam över när det gäller skrivandet. Anteckna tio saker varje kväll innan du ska sova.

Den här idén har jag fått från Jacqui Lofthouse i hennes e-bok ”The Writing Coach: 30 Days to Conquer Self-doubt and Procrastination and Have 30.000 Words under Your Belt”. Är du nyfiken på den kan du titta i sista delen under Litteratur.

Jag skulle kunna skriva följande tacksamheter ikväll:

Jag är tacksam över att mina händer fungerar så att jag kan skriva på tangentbordet.

Jag är tacksam över att jag har en laptop så jag kan skriva på bibblan och kafé.

Jag är tacksam över att jag har en bra penna så jag kan skriva i anteckningsboken.
Jag är tacksam över att jag har kompisar som jag kan sitta och skriva i samma rum med.
Jag är tacksam över alla böcker som jag läst som inspirerat mig till att skriva.
Jag är tacksam över att jag kan skriva i bullriga miljöer.
Jag är tacksam över att Internet finns där jag kan visa mina texter för andra.
Jag är tacksam över TV-programmen om författare som inspirerar mig.
Jag är tacksam över att jag hinner skriva lite varje dag.
Jag är tacksam över att jag under uppväxten har sett så många i min omgivning sitta och skriva.
Jag är tacksam över att jag har ett vanligt jobb som ger mig energi och ork att skriva på fritiden.
Jag är tacksam över att ingen i min omgivning försöker hindra mig att skriva, att jag slipper den kampen.
Jag är tacksam över att jag vågar skriva den här boken.

Här är några affirmationer från Jerrold Mundis bok "Break Writer's Block Now!". Jag har själv haft nytta av dem när jag skrivit på den här boken:

I am never at a loss of words.
It's safe for me to take chances.
I now have lavishly abundant time for my writing.
I am a richly talented writer.
Everyone wants me to succeed.
The Universe gives me all the inspiration I need.
I am now ready to accept my talent fully and joyously.
The more I win, the better I feel about letting others win.
I now see success followed by greater success for me.
My success is big, powerful, and irresistible.

Writing is my friend.
The more truthfully I write the more people like me.
I now have more than enough knowledge to satisfy all my
needs and desires.
It´s okay for me to exceed my goals.
The more I prosper, the more I have to share with others.

Här är mina egna affirmationer från ”Lilla författarguiden” (ut-
given av Livshandboken. www.livshandboken.se)

Jag skriver helt okej och jag skriver varje dag för att det får mig
att må bra.

När jag skriver kommer jag i kontakt med mitt sanna jag.
Jag är författare i själ och botten och därför har jag rätt att
skriva.

Jag tar min längtan på allvar och vårdar den genom att skriva
en stund varje dag.

Mina berättelser berör människor.

Mitt skrivande får näring ur min kreativa källa.

Att skriva är lika nödvändigt för mig som att andas.

Att skriva gör mig mer harmonisk och jag klarar dagen bättre.

Jag mår bra av att skriva berättelserna jag bär inom mig.

Att skriva är sensuellt, roligt och helande.



Övningar

3:3:1 AC Collins uppvärmning

Sätt dig bekvämt, fatta pennan och ge din inre kritiker ledigt.

Välj själv hur många sidor du ska skriva som fortsättning på
min börja:

”Hon kände knappt igen honom. Han var stor som en elefant
och pustade våldsamt där han vaggade fram på gatan. Hon

försökte göra sig så liten som möjligt, men han hade redan fått syn på henne.”

3:3:2 Egna affirmationer

Skriv ner egna affirmationer som passar in för dig, i ditt liv idag. Låt dem verkligen komma från hjärtat. De behöver inte vara ”allmänna” som mina kanske var. En specifik affirmation kan låta: ”Jag älskar att skriva på morgonen och jag vet att familjen klarar sig utan mig då”.

3:3:3 Skriv ner på papperslappar

Skriv ner dina egna eller de andra affirmationerna här ovan på papperslappar, gärna med lite tjockare pennstift så att de blir tydliga. Lägg dem i din plånbok eller i väskan eller på någon annan strategisk plats och läs dem då och då. Eller varför inte rama in dem? Eller brodera dem (bara det inte tar tid från ditt skrivande)!



Dagens skrivpensum

Skriv en halvtimme på morgonen och en halvtimme på kvällen.



Tips

Många som skriver varvar med att måla, musicera eller något annat kreativt. Det kan vara skönt och avkopplande att växla. Det ena kan göda det andra., som jorden mår bra av växelbruk. Nu när du kommit igång med att skriva kanske du får lite lust att leka med färger? Dansa? Spela teater? Fotografera? Skapa en sång? Gör det då, tycker jag. Så länge det inte stjäl din skrivtid.

Så här skriver Ann Ljungberg, förläggare och författarcoach i Skrivarkalendern (som hon och Anna-Carin Collin är upphovsmän till):

”Det är inte bara roligt att skapa och kanske är det därför många av oss inte kommer genom alla stegen i processen – vi lägger av när det börjar ta emot. Men skrivandet behöver inte alltid var lustfyllt. För det, liksom för andra jobb, gäller det att skapa rutiner, att ha morot eller piska. Författaren Henry Miller satte upp regler för sig själv under ett skrivprojekt (ur Henry Miller on Writing, 1934): Cementera lite varje dag istället för att tillföra mer gödningsmedel.

Lägg bort alla tankar på de andra böckerna du vill skriva. Fokusera på den bok du skriver på nu! När du inte kan skapa kan du alltid arbeta! Om du som skribent låter kreativiteten ta sig andra uttryck, t ex genom måleri, skulptur och annat skapande får du dels nya infall och kan förmodligen skärpa din förmåga att iaktta, att se detaljer och former. Många målade författare, som Strindberg och Zola, visar exempel på det. Kreativiteten, skapandet och skrivandet går i cykler – sina alldeles personliga perioder för ebb och flod. Lär dig hitta ditt mönster genom att föra dagbok över ditt skrivande och notera framsteg, motstånd, idéer och insikter. Tillåt dig själv att ta vara på dina kreativa explosioner – och att göra något helt annat under ebb-perioden. Som på jobbet!”

”To write my first book, I stopped watching television. To write my second, I stopped having needless telephone conversations. To write my third, I stopped reading the newspaper.”

Louise DeSalvo



Skrivit idag: minuter

Beröm:.....

.....

.....

.....

.....

Tankar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TORSDAG

Att skriva till musik

När jag skrev igenom den här boken innan den skickades iväg för en första läsning av en kritisk vän, så hade jag på opera på högsta volym så gott som hela tiden. Jag satt hemma då, givetvis (jag har lite svårt för att ha lurar i öronen). Jag fick sådan enorm spark i baken av den. Massor av energi och bara att jobba på. Det var en samlingsCD från Naxos. Vissa arior var jag tvungen att sänka, andra att höja ytterligare. Musiken hjälpte mig att jobba fokuserat i tvåtimmarspass.

En bekant till mig skriver nästan alltid till musik. Nyligen berättade han att det gått bra att skriva på senaste projektet för han har äntligen hittat rätta musiken (han letade länge) och nu spelar han bara den hela tiden medan han skriver på manuset.

Olika slags texter kan kräva olika slags musik. Jag skrev några sorgliga scener ur en kärlekshistoria till Åsa Jinders nyckelharpsmusik. Behöver jag återuppta det skrivprojektet vet jag att jag kommer in i rätt stämning om jag spelar hennes musik igen.

Camilla Läckberg beskriver det bra i en video på Bonniers hemsida: www.bonniervideo.se

Hon använder sig av ljudkulisser, hon har alltså på musik eller sitter framför TV:n och det hjälper henne att fokusera på manuset. Bäst fungerar sport-TV (som hon är helt ointresserad av) för att sjunka ner i skrivandet.

Min bekant som jag nämnde strax här ovan sitter alltid med hörlurarna inkopplade till den bärbara datorn och har på musiken under skrivpassen som vi ibland har tillsammans på kafé eller hemma i våra kök.

Den ryske författaren Boris Akunin (han har bl a skrivit en deckarserie som utspelar sig i rysk 1800-talsmiljö) har berättat i en intervju i Wall Street Journal att han förbereder sina skrivpass med att spela in utvald musik. ”I had to put on the right sort of music, to listen to it for five or ten minutes just to get tuned into the right mood”.

I artikeln berättar han också att han lyssnar på Mahler för att komma in i tragisk sinnesstämning och på tidiga Beatleslåtar för att nå en mer ömsint känsla.

Jurgen Wulff är författarcoach i England. Han praktiserar även NLP (neurolingvistisk programmering) och är auktoriserad hypnosterapeut (!).

Han berättar på sin hemsida (www.timetowrite.com) att det kallas inom NLP för ”anchor” (ankare på svenska), detta med betingade reflexer som jag nämnde i och med Pavlovs hundar, i början av boken.

Wulff menar att man kan skapa ett ankare med hjälp av musik, ett ankare som mildrar eventuell skrivkramp.

Rådet han ger är att man sätter på en viss låt som man valt ut själv, och spelar den under skrivpass då man har bra flyt och känner sig inspirerad eller bara skriver utan problem eller vån-da. Det ska vara en låt som man normalt inte lyssnar på så ofta till vardags, men en låt som man tycker passar bra ihop med skrivvarflödet. Detta gör man två till tre gånger. Sedan använder man samma låt varje gång. Vid oinspirerade eller blockerade stunder då man ändå vill skriva, kan just den här låten hjälpa till att komma in i skrivandet igen.



Övningar

3:4:1 AC Collins uppvärmning

Sätt dig bekvämt, fatta pennan och ge din inre kritiker ledigt. Välj själv hur många sidor du ska skriva som fortsättning på min börja:

”Där handen skulle ha suttit fast fanns en fot. Ögonen var igenträcklade med svart björntråd. Håret var trassligt. Lukten påminde om den i mitt akvarium, efter några högsommarveckor utan omvårdnad.”

3:4:2 Skriv till en låt

Ratta in olika musikstilar på radion, kanske hör du en finsk tango eller en egyptisk dansant låt eller dansbandsmusik? Stanna kvar ett tag på kanalen och pröva att skriva en kort text under tiden, antingen en helt ny text där du samtidigt försöker få inspiration från musiken. Eller så skriver du på ditt bokmanus en stund till varje musikstil och ser om musiken tillför dig energi eller nya idéer.

3:4:3 Artikel till ett författarlexikon

Det här är en stärkande övning där du får fantisera om ditt författarskap:

Skriv en kort artikel om dig själv till ett författarlexikon. Artikeln ska vara skriven som en tillbakablick på ditt författarskap. Nämn vilka böcker du har skrivit, eventuellt vilka som har filmatiserats. Skriv några rader om återkommande teman och saker som urskiljer din stil från andra författares. Nämn också litterära priser som du har vunnit och om du varit med i någon akademi.



Dagens skrivpensum

Skriv en halvtimme på morgonen och en halvtimme på kvällen.

“När vi går in i oss själva, upptäcker vi att vi inte är ensamma där. Ensamheten vi ängslas för att finna i konsten är i själva verket den ensamhet som uppstår när vi vänder ryggen åt vår kreativitet och vår skapare. När vi på allvar försöker skapa något, då möter vi skaparen själv. Ju fler försök vi gör, desto mer utvecklas både vi själva och vår kreativitet. Det är inte jag utan Fadern som utför gärningarna.”

Julia Cameron



Beröm

Skrivit idag: minuter

Beröm:.....

.....

.....

Tankar:

.....

.....

FREDAG

Om du kör fast

Du kanske inte klarar av att skriva längre därför att du inte tror på din bok längre? Eller för att du kommit till en punkt där du inte vet hur du ska gå vidare?

Är det kanske så att du inte riktigt klarar av att skriva "dåligt", att skriva ihop just ett råmanus?

Lars Åke Augustsson är författare till ett trettiotal böcker (romaner och fakta) och säger trösterikt i boken "Lust att skriva": "En bristfällig text är en utgångspunkt. För att göra rätt måste vi tillåta oss att också göra fel, som vi sedan kan rätta till".

Han berättar vidare hur han arbetar fram ett manus:

"Med dörren stängd lassar jag ner vad jag har i huvudet direkt på sidan, skriver så snabbt jag kan och känner mig ändå tillfreds. Att skriva fiktion, särskilt ett omfattande verk, kan vara som att korsa Atlanten i ett badkar. Det finns gott om tillfällen att tvivla på sig själv. Om jag skriver snabbt, skriver ner historien precis som den faller mig in, bara kollar mina karaktärens namn och bakgrund, har jag funnit att jag kan hålla fast vid min ursprungliga entusiasm och på samma gång hålla distans till de tvivel som alltid lurar på en."

Och Jerrold Mundis berättar i sin bok "Break Writer's Block Now!": "My own manner of working (and this is common to most writers) is to get it all down first, no matter how rough, and edit later. Sometimes it's very rough: a stab at a metaphor, an overdone paragraph, a clunker of an image, a labyrinth of a

sentence. Also, because I want more than enough to work with rather than too little, I usually overwrite by about 20 percent.”

Under årens lopp har jag sett alla dessa skrivmaskinsmattrande författare på filmduken och trott att det är det färdiga resultatet de producerar. Så är det antagligen bara första utkastet. Alla kan vi ösa ner ord och händelser på pappret. Alla kan vi gripas av inspiration och berättarglädje. Ingen kan ta det ifrån oss.

Så tänk på hur dessa herrar gör och skriv på, du med!

Är du en ordknypplerska, d v s en person som lägger ord på ord i långsam takt och smakar av varje stavelse, så fortsätt med det. Vet att du gör som du gör, du gör så gott du kan, på ditt sätt. Även knypplandet kommer kräva redigering i efterhand, precis som ordbombardemanget. Så det är inte slutresultatet du skriver ner nu, du heller. Alla är vi barn i början. Alla börjar vi med första utkastet.

Behöver du ny energi? Du skriver enträget på men känner inte längre någon lust, allt har gått i stå. Prova att byta berättarperspektiv: gå från tredje person (hon eller han) till första person (jag). Eller prova att byta tempus: om du skrivit i imperfekt (jag gick) så prova i nutid (jag går). Du kan också testa att övergå från att skriva på datorn till att skriva för hand. Eller tvärtom. Eller varför inte testa en gammal skrivmaskin om du har någon hemma (om färgbandet inte torkat ut). Prova att skriva med bläckpenna, en sådan där som du doppar i ett bläckflaska Ändra ställe att skriva på, och tidpunkt. Läs en bok som du älskar, du kanske får inspiration och nya idéer av den. Eller läs en bok du uppfattar som riktigt dålig, det kan du också få inspiration av: du känner att du kan så mycket bättre.

Eller koppla av med en film.

Ernest Hemingway brukade avsluta dagens skrivpass mitt i en mening eller mitt i ett skede där han visste hur det skulle fortsätta.

Sluta när du vet hur det ska fortsätta, då blir det lättare att sätta igång nästa dag, då vet du vad du ska skriva.

Sedan får vi inte glömma resten av kroppen, delen som sitter under huvudet. Jag vet inte hur många gånger jag har kommit på lösningar på berättartekniska problem under promenader i skogen.

Men jag tror framför allt att det är rörelsen som sätter igång de nya idéerna och problemlösningen.

Du kanske har en trädgård att påta i? Ved att hugga? En storstädning? Löv att bränna på hösten? Dags för en svamp-tur i skogen? Tvätta bilen? Något där du inte samtidigt kommunicerar med en annan människa utan är ensam så att tankarna och idéerna får en chans att komma fram.



Övningar

3:5:1 AC Collins uppvärmning

Sätt dig bekvämt, fatta pennan och ge din inre kritiker ledigt. Välj själv hur många sidor du ska skriva som fortsättning på min börja:

”Han kunde inte tro sina ögon. Längst ner under en vedtrave hittade han det. Det hade varit försvunnet i säkert tjugofem år och nu höll han det i sin hand. Vilken lycka!”

3:5:2 Skriv en saga

Skriv en saga om en fattig författare i en vindskupa som har lovat att skriva en kärleksdikt till sin käresta – annars får han inte gifta sig med henne. Men han har kört fast, fullständigt. Han har skrivkramp.

Då dyker det upp hjälp i form av ett djur: en fågel på fönsterbrädan, en mus kryper fram ur sitt hål i väggen, en katt tittar

in genom dörren som står på glänt eller en myra kryper över skrivpulpeten, vad du vill.

Skriv fort och spontant i tio minuter. Börja med ”Det var en gång” och låt det sluta lyckligt.



Dagens skrivpensum

Skriv en halvtimme på morgonen och en halvtimme på kvällen.



Tips

Om du känner nervositet eller extra mycket nervös energi så ta en kort joggingtur eller något annat fysiskt krävande så blir du av med lite energi och känner dig lugnare inför dagens första skrivpass.

“If writing is a practice, the only way you can fail is if you do not do it.” Cynthia Morris

“Don´t get it right, get it down.” Jacqui Lofthouse



Beröm

Skrivit idag: minuter

Beröm:.....

.....

.....

.....

.....

Tankar:

.....

.....

.....

.....

.....

HELG

Här kommer ytterligare tre texter om skrivande – Magnus Bengtsson ger tips om hur man kan bota skrivkramp. Katarina Forsberg talar om att låta känslorna styra skrivandet och Isabelle Olsson skriver om att vara blyg i sitt skapande och inte förvänta sig så mycket.

Skrivkramp och hur du övervinner den

- *Bästa sättet att förebygga författarens värsta fruktan är att förbereda sig. Jag brukar tänka igenom min idé en längre tid innan jag väl sätter mig ner. När jag väl är redo har jag med mig stödanteckningar och vet ungefär hur handlingen skall utveckla sig. Det medför att jag kan koncentrera mig mer på att slänga ner handlingen, än att tänka ut den. Jag försöker att helt okritiskt få ur mig orden. Det finns en tid för kontroll också, men inte i första vändan.*
- *Jag tycker precis som Stephen King angående inspiration. Du kan inte sitta och vänta på att den skall dyka upp. Sätt dig ner ofta, gärna regelbundet, så lär den sig att komma till dig.*
- *Om du ändå bara får ur dig lite, tänk på att inte radera allt i ren frustration. Något av det du fått ur dig kanske duger. Du har ju ändå mer på pappret än när du började. Ställ inte för höga krav. Anpassa dina mål efter din förmåga.*

- *Om det knyter sig ännu mer tillämpa automatskrift. Jag lärde mig metoden på Bona Folkhögskola där jag gick en skrivkurs. Automatskrift går ut på att häva ur sig det första du kommer att tänka på i till exempel tio minuter. Du skall skriva allt som faller dig in. Det viktigaste är att du skriver hela tiden. Det behöver inte ha något samband. Du får tillbaka tron på din snabbhet och att du kan skriva. Framförallt får din kritiska läggning sig en törn.*

Om nu ingenting av ovanstående skulle fungera bör du ta en paus från skrivandet. Syssla med något helt annat. Det får ta hur lång tid som helst. Det viktigaste är att du får tillbaka glädjen i att skriva. Bland det bästa jag vet är när jag sitter framför datorn. Plötsligt tittar jag på klockan och upptäcker att jag skrivit i två timmar. Det är då jag förstår att jag sysslar med något jag verkligen trivs med. Det är så det skall vara i livet. Man skall ägna sig åt det som gör en lycklig.

Magnus Bengtsson

För mej handlar inte skrivprocessen om "vita, blanka papper" där jag sitter i timmar framför datorn för att få fram nya idéer.

Utän idéerna får jag i det dagliga livet och jag låter känslorna "styra" skrivandet: alltså är jag på gott humör så blir det humoristiska, påhittade kåserier. Gärna lite "skruvade" berättelser om både bra och jobbiga händelser i livet. Om man låter humorn ta över jobbiga händelser i vardagslivet - så tycker i alla fall jag att man klarar sig igenom det hela bättre.

Känner jag mej nere, i en svacka, så blir det dagboksanteckningar. Dessa anteckningar har jag sedan som "mall" eller "grund" och broderar sen ut lite, gärna humoristiskt där också. Lättare som sagt att hantera livet då också. Men ibland skriver jag också ner precis hur jobbigt livet är just då - ett sätt för mej att hantera känslorna, bli starkare och komma ur krisen med ännu mer resurser för att överleva.

Det gäller att inse det man vill skriva om - alla har inte talang för att skriva t ex deckare m m. Man måste ha en känsla och tanke bakom det man skriver - en koppling till det hela. Något som ligger nära ens själ och hjärta - något som berör. Koppla skrivprocessen till dig själv - sök reda på de känslor du har för stunden. Och skriv bara ned det du känner just nu, just då. Kanske blir orden då lite osorterade - men sen kan du kanske nästa dag, eller senare, gå igenom det du skrivit. Strukturera upp det hela, kanske lägga till eller dra ifrån något. Se vad du missat - kanske du vill göra berättelsen humoristisk eller sorgsen - påhittad eller helt sann?!

Så skrivprocessen för mej handlar om att få ner mina känslor och tankar på pappret. Det viktigaste är egentligen att skriva ner tankarna när de kommer - inte sitta och vänta på en idé. Idéerna får man hela tiden av bara livshändelser. Ta tillvara på känslorna - och skriv när lusten kommer - jag lovar skrivkrampen försvinner. Låt bara orden och känslorna flöda ur händerna. Så kan du sen som sagt redigera, eller inte! Det du skrivit.

*Viktigast är att du själv är nöjd med det du skrivit! Sen får
övriga världen tycka vad dom vill!!*

Katarina Forsberg

Jag har länge, trots min ringa ålder, haft svårt att skriva. Jag har vetat att jag kunnat - orden har alltid kommit till mig med lätthet och omgivningen har också kommenterat det. Ändå har det varit så svårt, så svårt att närma sig ett papper med annat än PM i tankarna. Det har slutat med att när jag väl satt mig så har alla idéer som i ett trollslag raderats från mitt huvud. Kvar sitter jag och känner mig dum. Ett par tre meningar kommer, och sedan klankar jag frustrerad och besviken ned på mig själv innan jag gör "något viktigare" istället. Vad jag nu har börjat göra är dels att inte förvänta mig så mycket. När ett par bra meningar kommer så skriver jag upp dem och fortsätter att skriva, oavsett vad som kommer. Det brukar ge mig åtminstone en sida av text. Kvaliteten är inte viktig i det här skedet. Sedan sover jag på saken, och därefter tar jag ett par meningar till och gör på samma sätt. När jag fått ihop till åtminstone en början så brukar jag ta mina post-it-lappar, och skriva små fragment av den historia jag har. Då jag fortfarande är lite blyg i mitt skapande sätter jag upp dem på garderobsdörrens insida istället för på väggen. Jag vet ändå att de finns där, och varje gång jag ska in i garderoben stannar jag och betraktar dem. Det har hjälpt mig att "fylla ut" en historia, att bygga broarna mellan fragment.

Isabelle Olsson

Vecka

4

Det sägs att det tar tjugoen dagar att etablera en ny vana. Har du gjort det nu? Du har en vecka till på dig ... Om du inte har fått in vanan som en naturlig del av din vardag nu, så skriv varje dag ändå, påminn dig om det, sätt upp en lapp. Jag måste själv ibland påminna mig om att skriva. Konstigt egentligen, eftersom jag samtidigt känner mig hängig och splittrad när jag inte skrivit på till exempel två veckor.

Det är viktigt att kunna säga nej, att verkligen göra det annars riskerar all tid du tänkt skriva att ätas upp av annat. Det ska du få öva dig på här.

Du kommer också att få reflektera lite över dina texter den här veckan. Inte redigera, utan bara reflektera. Nu när du bara skrivit på i tre veckor kan det kännas skönt att gå tillbaka lite, läsa igenom och se hur du ska gå vidare med texten.

Det är också dags att börja tänka utåt. Att se vilken hjälp du kan få när du är färdig med manuset, eller med det första utkastet. Det finns lektörer, författarcoacher och redaktörer att anlita för detta.

Du får också tips på hur du kan skaffa stöd i form av skrivgrupper och annat. Man måste inte sitta ensam på lilla kammaren och skriva om man inte trivs med det.

Den här sista veckan, innan du fortsätter själv på egna ben, ska du fortsätta att skriva en timme om dagen.

MÅNDAG

Skaffa stöd: grupper, forum, skrivrum m m.

Om du verkligen vill skriva mer men det finns hinder kan det vara bra att skaffa sig olika slags stöd. Stöd genom att du är snäll mot dig själv och berömmar dig själv för att du skriver överhuvudtaget. För att du skriver varje dag. För att du skriver på helgerna.

Du kan också skriva berömmande om dig själv i processdag-boken.

Du kan gå med i ett skrivnätverk på nätet och skaffa dig skrivkompisar (i fredagskapitlet denna sista vecka hittar du adresser till olika skrivnätverk).

Du kan starta en blogg där du stolt berättar om ditt skrivande. På www.forfattarcoachen.se finns länkar till många sådana bloggar där folk berättar om sitt skrivande. Det kan också vara en hjälp att läsa dessa bloggar om folk som skriver, gläds och våndas framför pappret.

Författaruppläsningar

Att gå på författaruppläsningar kan ge en känsla av gemenskap och inspiration, man kan tänka att "en dag står jag också där på scenen och läser och berättar om mitt skrivande".

På Multimanus blogg (www.forfattarcoachen.se) hittar du länkar till författaruppläsningar runtom i landet.

Sitta på bibliotek

Du kan gå på bibliotek och botanisera bland böckerna. Du kan

sitta mitt ibland dem vid läsbord och bläddra, sitta och skriva eget på bibblan med laptop eller på papper eller i anteckningsboken som du har i väskan.

Internet

Eller varför inte sätta dig vid Internetdatorn på bibblan eller gå in på kafé på stan där de har Internetdatorer (finns även på järnvägsstationer numer, som Göteborgs Centralstation eller Centralstationen i Stockholm, med billig timhyra, om du själv inte vill släpa omkring på en laptop) och spontant skriva ner scener eller idéer eller flödesskriva i ett mail till dig själv?

Du kan öppna ett mailkonto enbart avsett för texter som du skickar till dig själv. Mailadressen i sig kan symbolisera ditt skrivande jag: johannasbok@hotmail.com skulle min kunna heta.

Skrivarkurs

Om du har möjlighet kan du gå en skrivarkurs och sedan, efter kursens slut, kan ni elever fortsätta att träffas. Jag har haft skrivarkurser där de fortsatt att träffas på eget initiativ för att ge feedback på varandras texter. En grupp har träffats varannan vecka i fyra år nu. De driver den som studiecirkel och lägger själva ut pengar för hyra av studielokalen. Det blir inte mycket, en - två hundralappar per man per termin.

Skaffa skrivarkompisar

Du kan annonsera i tidningen på din ort och söka skrivarkompisar. Får du ihop ett gäng kan ni träffas regelbundet hemma hos någon av er eller sitta på kafé och skriva.

Skrivrum

Eller ordna ett skrivrum där du bor. Kontakta ett studieförbund och fråga om de kan upplåta en lokal en kväll i veckan till folk som vill sitta där tillsammans och skriva. Sedan kan du annonsera i tidningen om skrivrum. I Göteborg där jag bor har

vi haft skrivrum i tre terminer nu, i Studieförbundets lokaler på Falkgatan 7.

Varje måndagkväll utom helger och under sommaren träffas vi kl 18.00 – 20.30.

Efter en timme tar vi en halvtimmes paus i fiket bredvid. En del är där i en timme, andra i en och en halv, några hela tiden ut.

Det är otroligt att se vad mycket man får skrivet när man sitter flera i samma rum. Hur trött jag än varit, hur krasslig jag än känt mig, så har jag fått texter skrivna när jag suttit där i rummet. Ingen pratar, utan alla sitter och skriver eller funderar under koncentrerad tystnad.

Vi är några från det här Skrivrumsgänget som även sitter på kafé på dagtid när vi har möjlighet, ibland på helger, och skriver tillsammans. Vi undviker att visa varandra texterna för vi vill inte starta en redigeringsprocess, som det kan bli när man tar emot textkritik av andra.

Jag såg en gång en dokumentär på TV som handlade om den orangevärgade revolutionen i Ukraina. Där utbildade man folk till

att demonstrera på rätt sätt: man skulle gå tätt tillsammans för att få en starkare framåtrörelse, för att få stöd. Det var viktigt med det här kroppsliga, att gå nära varann. Då lyfte man varann mentalt och det blev lättare att fortsätta marschera utan rädsla.

Jag tänker på det när vi sitter samlade flera stycken i ett rum och skriver. Vi visar inte varandra våra texter men vi sitter tillsammans och skriver för att det blir som en knuff framåt.

Detta passar förstås inte alla. Jag känner folk som inte kunna tänka sig att sitta och skriva tillsammans så där. Man är olika, har olika behov.

Om du inte vet vad som passar dig, så prova dig fram.



Övningar

4:1:1 Uppvärmning

Skriv en kort berättelse under sju minuter om två hundägare som för första gången möts i parken och låt ett gräl uppstå mellan dem.

Eller skriv en kort berättelse i sju minuter om en nyhetsuppläsare som lägger nyheterna åt sidan och kommer med en personlig bekännelse. Skriv i vilken form du vill, i nutid eller dåtid, jag-form eller i tredje person.

Gå inte in och putsa på texten, detta är för att värma upp fingrar och hjärna, fantasi och lekfullhet.

För dig som inte vill skriva något skönlitterärt/något som bygger på fantasin, skriv i sju minuter på en text som handlar om något som ligger dig nära om hjärtat, ett ämne som intresserar dig. Du kan skriva i vilken form du vill, i jag-form eller i tredje person, som kåseri eller krönika eller artikel.

Samma sak gäller för dig: Gå inte in och putsa på texten, detta är för att värma upp fingrar och hjärna, lekfullhet och frimodighet.

4:1:2 Från artikel till dikt

Ta fram en tidning. Välj en artikel. Ringa sedan snabbt in fem ord från artikeln, vilka som helst. Sitt inte och fundera över vilka. Skriv sedan snabbt en dikt på fem rader där ett av orden finns med i varje rad.

Skriv i sju minuter.



Dagens skrivpensum

Skriv en halvtimme på morgonen och en halvtimme på kvällen.



Tips

För flera år sedan, när jag arbetade som bibliotekarie på en gymnasieskola, kom en bästsäljande deckarförfattare på författarbesök. Han berättade för eleverna att han såg arbetet med en roman som att bestiga ett berg, och att han inte tittade upp mot toppen, för då skulle han inte våga skriva boken. Istället gick han steg för steg tills han en dag stod där på toppen, dvs var färdig med boken. Tänk på det, när du skriver och känner dig oförmögen eller överväldigad av arbetet du har framför dig, att många steg, om än så små, att korta skrivpass varje dag, i slutändan kan leda till att du blir färdig med din bok. En dag står du där på toppen och har skrivit ett helt manus.

”Jag ville öppna kranen och se vad som kom. Den här gången bestämde jag mig för att inte ta reda på någonting jag inte redan visste. Jag skulle inte slå upp ett enda ord, inte leta efter en enda synonym, inte kolla vad någonting betydde, bara ta av det som fanns inombords. Jag skulle dessutom skriva på engelska, för att bryta mot mitt vanliga skrivsätt. Och det visade sig vara fruktansvärt roligt att arbeta på det sättet.” Åsa Nilssonne



Skrivit idag: minuter

Beröm:.....
.....
.....
.....
.....

Tankar:
.....
.....
.....
.....
.....

TISDAG

Att säga nej

Har du fortfarande svårt att ge dig tid till skrivande? Känns det inte helt realistiskt att du kommer fortsätta med det efter de här fyra veckorna? Då passar det dig att träna på att dra gränser runt dig själv. Trots att du gjort det här programmet och lyckats ge dig tid så märker du att andras behov av dig äter upp din tid efter ett tag igen. Du sitter där och undrar hur sjutton du fick tid att skriva under de där fyra veckorna.

Hur viktigt är det för dig att skriva?

Jag vet att det kan vara svårt att dra gränser. Att säga nej. Särskilt om du har familj och barn. Eller en sjuk släkting att ta hand om. Eller ett krävande jobb som tar för givet att du alltid ska ställa upp och även jobba helger och semestrar på distans. Det finns t o m böcker som handlar enbart om att lära sig att säga nej. Du kanske ska läsa en sådan bok då, t ex "Lär dig säga nej och skapa goda relationer" av William Ury, eller "Säg nej och må bra" av Nina Jansdotter.

Idag handlar skrivövningarna om att säga nej. Gör dem gärna fler gånger, men låt det gå lite tid emellan varje gång.



Övningar

4:2:1 Uppvärmning

Är du högerhänt ska du skriva med vänster hand i den här övningen, och vice versa. Kanske prövade du på detta redan i vecka 2 i en av skrivövningarna (2:1:3).

Föreställ dig att du är en skrivkunnig femårig flicka eller pojke som skriver en lapp till sina morföräldrar. Det är sommar och femåringen har bestämt sig för att rymma. Skriv i högst tio minuter.

4:2:2 Att säga nej

Skriv en dialog där folk i din närhet föreslår dig allt möjligt och du svarar nej varje gång.

Dialogen får gärna vara minst en halv A4-sida.

Skriv sedan ner hur du föreställer dig att de reagerar: förvånat eller positivt eller med ilska.

Sedan skriver du ett litet anförande, en försvarsmonolog där du vänligt men bestämt förklarar varför du måste säga nej och att du tror att de kan hantera sina känslor av ilska själva, och att det inte är farligt.

Skriv sedan ner en scen som beskriver hur bra du mår när du sagt nej till alla förslagen, och vad du sedan gör för något för att ha det bra. Det måste inte handla om skrivande, detta är en allmän övning i att säga nej.



Dagens skrivpensum

Skriv en halvtimme på morgonen och en halvtimme på kvällen.



Tips

Pröva att lägga tjugo minuter på att göra ingenting två dagar i rad. Verkligen ingenting. Du får inte läsa tidningen eller ens meditera. Du ska bara ha tråkigt, som om du satt i ett väntrum utan tidskrifter. Den tredje dagen sätter du åter igen timern på tjugo minuter, men nu ska du inte göra ingenting; nu ska du vara kreativ. Vad som helst, men kreativ. Det kan vara att skriva en dikt, skriva på din bok, att skissa upp hur du skulle vilja möblera om hemma, rita en teckning, skissa på en hylla du vill snickra, fundera ut ett tapetmönster, tänka ut hur du ska matcha olika klädesplagg till nästa middagsbjudning.

Syftet med övningen är att pröva att låta kreativiteten växa fram ur ett tillstånd då man inte ägnar sig åt något särskilt, ur ett neutralt tillstånd fritt från prestationskrav och ambitioner. Den här metoden kommer från Eric Maisel och hans bok "The Creativity Book".

"For the artist, not starting is a condition of hatred. To be with his work is to love." Eric Maisel



Skrivit idag: minuter

Beröm:.....

.....

.....

.....

.....

Tankar:

.....

.....

.....

.....

.....

ONSDAG

Tanka inspiration

Att skriva är att ge ut. Till slut kan man känna sig utmattad. Det är viktigt att få in något också. Även om det handlar om skapande så behöver man tanka energi, så att det blir jämvikt.

Ett sätt att få inspiration när det känns motigt eller dött framför pappret är att skriva ner tre ord som beskriver känslor du får när du skriver. Det ska vara positiva känslor du skriver ner. Ofta är det, enligt författarcoachen Cynthia Morris som hittat på den här övningen, saker vi saknar i verkliga livet; ett hål som skrivandet kan fylla.

För mig är det dessa tre ord som beskriver känslan när jag skriver: samlad, fokuserad, tillfreds. Det stämmer att jag sällan känner så annars.

Cynthia menar att man sedan, i oinspirerade stunder, när man undrar varför man sitter och stirrar på pappret istället för att besöka Liseberg eller Gröna Lund, tittar på dessa tre ord för att känna lusten komma tillbaka.

Julia Cameron som skrivit "Öka din kreativitet – den artistiska vägen" föreslår att man varje vecka har s k konstnärsträff. Det innebär att man gör något helt för sin egen skull för att få inspiration och ny energi till skrivandet och skapandet. Det kan vara att gå in i en blomsteraffär, gå på bilutställning, ta en promenad på stadens huvudgata eller i skogen, gå på Clas Ohlson, att köpa en viss glass och sitta och äta i lugn och ro. Bara det är något som man själv mår bra av att göra.

Cynthia Morris skriver klokt om inspiration:

”Imagine your writing time as a date with your muse. If you show up, she will show up.”

Det kan också hjälpa att hitta på något extra till själva skrivstunden. Jag klädde mig i extra färgglada kläder en dag då jag kände mig helt tom på lust och idéer.

Allt är värt att testa (så länge det inte skadar någon annan förstås) till förmån för att du får ord nerskrivna på pappret. Vad sätter igång dig? Vad ger dig inspiration?

Egentligen tror jag inte på något trollspö som ger inspiration, eller en ingivelse från Gud. Jag tror det är så - att inspirationen smyger sig på när man tillåter sig att återvända till sitt manus varje dag, om så för en kort stund. När man börjar leva i det, så att säga andas det. När man funderar på det medan man gör annat och inte kan låta bli att slänga ner några anteckningar.

Om du inte lyckas känna någon inspiration vid tillfälle, hur du än försöker, acceptera det och skriv ändå. Sucka gärna högt, himla med ögonen eller vad du gör men skriv ändå. Klarar du detta, då ökar chanserna enligt mig att du kan bli författare en vacker dag. Det är just disciplinen och att skriva under sådana här förutsättningar som gör att man får böcker skrivna.



Övningar

4:3:1 Uppvärmning

Klipp ut två bilder från en tidning (dagstidning eller veckotidning eller tidskrift) – fundera inte för länge på vilka bilder du ska välja utan klipp ut slumpmässigt. Skriv sedan fritt utifrån

dess två bilder. Det kan bli en liten historia eller en dikt eller ett brev. Eller något helt annat.

4:3:2 Boka in en eftermiddag

Boka in en eftermiddag eller förmiddag eller kväll den här veckan eller nästa vecka om du inte hinner annat. Då ska du göra något enbart för din egen skull. Något som du tycker om. Det kan vara att hyra en DVD-film, att köpa en viss bok, att gå runt i en zooaffär eller på IKEA, att äta en viss maträtt, besöka ett kafé du alltid velat sitta i men inte hunnit eller vågat göra, ta en tur med bilen till ett ställe i naturen som du tycker om och sitta där med termos och matsäck. Förbered det hela genom att skriva ner vad du planerar, gärna lite protokollaktigt som en verksamhetsbeskrivning typ "Planering av torsdag eftermiddag då följande aktivitet ska utföras under tre timmar...osv", med en ton av att det är av största vikt att uppgiften utförs.

Efteråt, när du haft din "konstnärsträff" så kan du skriva en text om hur det var, och då skriver du inte på samma sätt som innan, utan målande, brodera gärna ut, ta ut svängarna, skriv känslösamt, gör raka motsatsen till den torrare varianten.



Dagens skrivpensum

Skriv en halvtimme på morgonen och en halvtimme på kvällen.

"Jag har skrivit massor av berättelser men vet fortfarande inte hur man bör göra, utom att fortsätta skriva och hoppas på det bästa." John Steinbeck



Skrivit idag: minuter

Beröm:.....
.....
.....
.....
.....

Tankar:
.....
.....
.....
.....
.....

TORSDAG

Eftertanke

Du har skrivit i tre veckor nu, och lite till, och har säkert känt ett behov av att strukturera, eller hur? Att få tänka efter, grunna lite på texten.

Du längtar kanske efter att läsa igenom det du skrivit hittills.

Man måste skriva ner råtexten. Och man kommer aldrig undan redigeringen, den som renodlar texten, kapar av bitar, lägger till, tajtar till, rensar upp bland uttrycket och sådant.

Själv blir jag lite vilse om jag bara skriver på i ett obrutet flöde, om jag inte har någon mall uppskissad i förväg, ett synopsis.

Efter en tid behöver jag titta tillbaka och betrakta vad det är jag egentligen har skrivit, och försöka urskilja de olika spåren och fundera på vilka spår jag vill fortsätta på. Jag kanske vill pröva att lägga mer vikt på en viss karaktär, som innan varit i skymundan i en berättelse, därför att jag märker att hon intresserar mig mer än jag trodde, hon är en dynamisk person som sätter saker i rörelse. Och jag ser att där är ju två personer med samma problematik, så då kan jag ta bort den ena helt (det är lätt att man upprepar sig...)

Så jag brukar varva det fria nedskrivandet av allt som dyker upp, med att tänka efter, gå tillbaka, grunna under promenader, låta det arbeta i mig medan jag inte skriver utan gör vardagsysslor eller är på jobbet.

Jag tänkte att du idag ska läsa igenom allt som du skrivit hittills. Skriv gärna ner reflektioner du får. Du kan också göra en

sammanfattning på det du skrivit, som ett synopsis i efterhand (synopsis är handlingen i korta drag).

Titta på din text, fundera på den och låt det gärna gå några dagar. Jo, det är o k nu, detta är näst sista dagen och du ska ju snart in i nästa fas då du så att säga står på egna ben.

Ser du några moment som du vill utveckla mer, spår att gå vidare på, och andra att kapa? Har du hamnat åt ett håll där du inte känner dynamik och vill gå tillbaka till huvudspåret och fortsätta där? Det handlar om att välja och välja bort, och framför allt om fokus. Var vill jag sätta fokus i just den här berättelsen eller den här boken? Genom vem ska berättelsen berättas, ska jag byta huvudperson? Ska jag dra mitt ämne ett varv till, vara mer personlig, ta upp fler "fallexempel" i min faktabok? Ändra riktning?

En del tycker det är roligt och bra att rita. Göra cirklar och pilar på manusets olika komponenter och få överblick.

Det här redigerandet kommer du att behöva ta med förr eller senare. En del gör det under skrivandets gång, som jag. Andra gör det först efteråt när de har satt sista punkten.

När du sedan skriver en timme om dagen på egen hand, efter det här programmets slut, så prova om det passar dig att under tiden redigera lite grann. Inte så mycket att det hämmar dig eller ger skrivkramp. Märker du det så sluta i så fall genast med det och titta igenom texterna om ytterligare några veckor och se om du kan stuva om och redigera lite då istället.



Övningar

4:4:1 Uppvärmning

Skriv en hyllningsdikt till en av dina kroppsdelar. Rimma om du vill, på samma sätt som i ett dåligt julklappsrim, d v s långsökt och lite klumpigt. Meningen är att du inte ska tänka för länge, inte vara duktig och att du ska ha roligt. Skriv i sju minuter.

4:4:2 Sitt en stund och fundera innan dagens skrivpass

Sitt en stund, i 10-15 minuter före dagens skrivpass och fundera på vad du ska skriva just idag, var du ska lägga fokus. Vad du vill få fram i dialogen mellan två personer, om du vill brodera ut vissa scener, t ex en känslös scen? Eller vill du få fram en scen där en av karaktärerna genomgår en viktig vändpunkt? Eller ett visst fall exempel som du vill beskriva närmare i faktaboken för att illustrera det du just tagit upp?



Dagens skrivpensum

Skriv en halvtimme på morgonen och en halvtimme på kvällen.



Tips

Gå en promenad, men innan du ger dig ut ska du ställa en fråga till dig själv. Det ska handla om något moment i manuset du skriver på, en scen som du inte vet hur du ska lösa eller en karaktär eller vad det kan vara. Eller kanske en scen som du av någon anledning är rädd för att skriva. Sedan kan det hända att du har löst det hela när du är hemma från promenaden.

”Jag tar ett år på mig per bok. Det första halvåret fantiserar jag bara. Inte ett ord kommer ner på papper. När jag sedan vet hur boken börjar och slutar sätter jag mig ned och skriver en prolog och gör en första karta över handlingen. Därefter skriver jag stötvis något kapitel i månaden tills jag får slut på krut och tvingas göra en detaljerad plan över handlingen. Någon månad efter detaljskissen tar allting fart igen. Därefter kan jag skriva klart hela första manusversionen på tre veckor, fyra timmars skrivtid om dagen. När jag skriver är jag isolerad – helst på landet – och har en dator utan Internet (en tio kilo tung ‘bärbar’ DELL med riktigt tangentbord), inga telefoner och totalt besöksförbud.”

Hans-Olov Öberg, författare och bokförläggare



Beröm

Skrivit idag: minuter

Beröm:.....

.....

.....

Tankar:

.....

.....

.....:

FREDAG

Inspirationsmaterial, böcker om skrivande, skrivarkurser, länkar

Sista dagen i programmet. Och här får du en hel del boktitlar och länktips så att du sedan på egen hand kan söka dig vidare.

Du kanske vill kolla upp skrivarnätverk redan nu? Eller grabba tag i en bok om hantverket? Eller en som mer handlar om inspiration? Eller så vill du redan nu kolla upp vilka bokförlag som finns, eller var man kan hitta hjälp med lektörläsning och utlåning på ditt manus innan du skickar det till ett bokförlag.

Bokförlagen får in enorma mängder med manus så det kan vara bra att göra det bästa möjliga av det innan det skickas iväg. Se till att det ser korrekt ut rent grafiskt. Se till att ha gått igenom det ett antal gånger. Att du har redigerat det och putsat på det. Låtit andra läsa det och gett feedback på det.

Inspiration och stöd

Författarkortleken: www.forfattarkortleken.se

Skrivarkalendern: www.skrivarkalendern.se

Stöttande böcker om skrivande

No Plot No Problem! Chris Baty, Chronicle Books LLC, 2004

Den åttonde dvärgen. Annika Burholm, Podium, 2000. Beställ på www.podium.nu

Konsten att vara kreativ. Julia Cameron, Egmont Richter AB, 2003

Öka din kreativitet – den artistiska vägen. Julia Cameron,

Richters Förlag, 1995
365 börjar – hej då skrivkramp! AC Collin, Vulkan, 2008.
Beställ på www.vulkan.se
Skrivarkalendern 2008. Anna-Carin Collin och Ann Ljungberg,
Alf Bokförlag, 2008. Beställ på www.alfbok.se
Skriva med kropp och själ - befria författaren i dig.
Natalie Goldberg, Rabén & Sjögren, 1992
Att skriva. En hantverkares memoarer. Stephen King,
Bra Böcker, 2001
*The Writing Coach - 30 Days to Conquer Self-Doubt and
Procrastination and Have 30.000 Words Under Your Belt.*
Jacqui Lofthouse, The Writing Coach, 2006. Beställ på
www.thewritingcoach.co.uk
The Creativity Book. Eric Maisel, Tarcher/Putnam, 2000
Create Your Writer's Life. A guide to Writing with Joy and Ease.
Cynthia Morris, Original Impulse 2005. Beställ på
www.originalimpulse.com
Break Writers Block Now! Jerrold Mundis, St Martin's Press, 1991
Kom igång & skriv! Johanna Wistrand, Multimanus Böcker,
2006. Beställ på www.multimanus.se

Böcker som fokuserar på skrivandets hantverk

Lust att skriva. Lars Åke Augustsson, Ordfront, 2002
Skriv - enbok om att skriva! Bente Clod, Alfabetabokförlag, 1989
Skriv på! Elisabeth George, Prisma 2005
Nya författarskolan. Göran Hägg, Mån-pocket 2005
Det sjunkna alfabetet. Peter Gustav Johansson,
Natur och Kultur, 1996
På spaning efter min text. Lilian Perme, Ord & visor förlag, 2007
Skrivguiden. Monica Rolfner och Irène Svensson Räsänen,
SkrivarSidans förlag, 2004. Beställ på www.skrivarsidan.nu

Om språkvård (grammatik etc)

Språket - så funkar det. Lars och Martin Melin, Norstedts

Akademiska Förlag, 2006

Handbok i svenska. Gösta Åberg, Wahlström och Widstrand, 2001

De flesta böckerna som nämnts här finns att köpa hos internetbokhandlarna www.bokus.com eller www.adlibris.se (om inte speciell hemsidesadress har angetts i litteraturlistorna ovan).

Skrivarkurser

Det finns skrivarkurser som ges på kvällstid på studieförbund, och skrivarutbildningar på folkhögskolor – många är studiemedelsberättigade. Det finns även författarutbildningar på studieförbund, till exempel på Folkuniversitetet i Stockholm (Skrivarakademin) och en del är studiemedelsberättigade.

Kolla med studieförbunden på din ort: Studiefrämjandet, Sensus, Vuxenskolan, Medborgarskolan, ABF, Folkuniversitetet, TBV, NBV, Bilda.

Du hittar en översikt av folkhögskolornas alla kurser här: www.folkhogskola.nu. Där kan du även hitta sommarkurser.

En del universitet och högskolor har terminskurser i kreativt skrivande (Högskolan på Gotland, Högskolan i Skövde, Södertörns Högskola m fl).

Det finns även skrivarkurser i privat regi:

Orden Runt: www.ordenrunt.se

Skrivsprånget: www.skrivspranget.se

Skrivarsidan: www.skrivarsidan.nu

Skrivskolan: www.skrivskolan.com

Om du googlar (d v s söker efter orden i en sökmotor på internet, t ex på www.google.se) ”skrivarkurs”, ”författarutbildning”, ”författarkurs” så får du upp en hel del alternativ och kan söka dig vidare därifrån.

Några skrivarkurser som ges på distans

Skrivarakademin i Stockholm: www.skrivarakademin.se

Falkens författarskola: www.studieframjandet.se (sök vidare till Göteborg, sedan till Läsa, skriva & tala).

Orden Runt: www.ordenrunt.se

Skrivskolan: www.skrivskolan.com

Författarcoacher

Att anlita en författarcoach kan vara ett bra sätt att få mentalt och textmässigt stöd i skrivprocessen. Det kostar en del, men här får du verkligen engagemang, stöd och råd av en erfaren person inom skrivande.

Här är några författarcoacher som jag kan rekommendera.

Ann Ljungberg (hon är även bokförläggare på ALF bokförlag och arrangerar skrivarkurser utomlands): www.ordenrunt.se

Anna-Carin Collin (även psykosyntesterapeut och utbildad skrivpedagog): www.kreagrafen.se

Jessica Schiefauer (utbildad folkhögskolelärare, skrivarkurslärare och romanförfattare, utgiven våren 2009 på Natur och Kultur med ungdomsromanen ”Stanna hos mig”): www.schiefauer.se

Lektörer

En lektör läser igenom ditt manus och ger feedback på det under ett tillfälle, oftast i skriftlig form. Här är några:

Anna-Carin Collin: www.kreagrafen.se

Ann Ljungberg, Författarcoach och bokförlag: www.alfbok.se

Författarcentrum: www.forfattarcentrum.se (gå vidare till Manushjälp).

Jessica Schiefauer: www.schiefauer.se

Manusdoktor: www.manusdoktor.se

Multimanus Författarcoaching: www.multimanus.se

Korrektur

Jag har själv väldigt svårt att upptäcka små stavfel och överflödiga mellanslag. Så nu har jag äntligen börjat anlita en korrekturläsare. Det finns frilansande korrekturläsare som du kan hitta på nätet.

Bloggar om skrivande

Personligen tycker jag att bloggar om skrivande ger lika mycket som stöttande böcker om skrivande. Här kan man följa andra skrivande människors vedermödor, ta del av tips och få information om nya böcker, artiklar om skrivande och mycket annat.

Multimanus blogg (f d Författarcoachens blogg) är min egen där jag flera gånger i veckan ger länktips som för vidare till författarintervjuer, artiklar, nya skrivarkurser m.m. Titta också gärna bland de fasta länkarna i högra marginalen – där finns mycket matnyttigt för dig som skriver: www.forfattarcoachen.se

Skrivarkalendern har både hemsida och en kalender i bokform. Mängder av intressanta artiklar relaterat till skrivande, tips och råd: www.skrivarkalendern.se

Jacqui Lofthouse är författarcoach i England:

www.thewritingcoach.co.uk

Cynthia Morris, amerikansk författarcoach:

<http://vivelaslink.typepad.com>

Jurgen Wulff, engelsk författarcoach: www.timetowrite.com

Andra länkar

NaNoWriMo (skriv ett romanmanus under november månad.

En internationell skrivarmånad): www.nanowrimo.org

Writers Digest (här finns många intressanta artiklar om

skrivande och böcker om skrivande, på engelska):
www.writersdigest.com

Skrivarnätverk

I nätverken kan du läsa andras texter och tycka till om dem, och visa dina egna. Här är några:

Veckans novell: www.veckansnovell.se

Nafs: www.noveller.nu

Skrivarsidan: www.skrivarsidan.nu

Argus: www.argus.nu

Skrivarkalendern: www.skrivarkalendern.se

Dikta: www.dikta.se

Katapult skrivarforum: www.katapultforlag.com

Poeter.se: www.poeter.se

Länkar till print on demand

"Print on demand" innebär att man själv låter trycka upp sin bok. Den trycks efter beställning, så här har man alltså inget lager. Här är några internetadresser:

Vulkan: www.vulkan.se

Podium: www.podium.nu

Books on demand: <http://booksondemand.e-butik.se>

Boktryckeriet: www.boktryckeriet.net

B4Press: www.b4press.com

Förlag i Sverige

Ett tips är att du går till biblioteket och ber att få titta i ett referensexemplar av Svensk Bokhandelskatalog för senaste halvårets utgivning. Där får du en bra överblick på förlag i Sverige, deras olika inriktningar etc.

Du kan också beställa katalogen här: www.svb.se

På deras hemsida (under Branschen) hittar du också en lista över bokförlagen i Sverige med länkar till respektive hemsida.



Övningar

4:5:1 Uppvärmning

Skriv en slagertext som ska innehålla fyra av följande ord (välj själv vilka): hjärta, smärta, råd, tråd, fin, pin, hur, mur, sår, får, kul, ful.

Ju "fånigare" text desto bättre! Tanken är att du ska leka och inte prestera, ha roligt!

4:5:2

Den här övningen har jag fått av Ann Ljungberg, som hon gjort särskilt för den här boken:

Välj ett av följande uttryck och skriv om det i tio minuter:

- Min resa är fantastisk
- Jag är modig
- Allt har ett syfte

4:5:3

Här är en övning till från Ann Ljungberg:

Stora förändringar är på väg i ditt liv. Eller hur? Hur kommer skrivandet att påverka dig? Skriv i tio minuter om det.



Dagens skrivpensum

Skriv en halvtimme på morgonen och en halvtimme på kvällen.



Tips

Skaffa en av böckerna om skrivande som jag föreslagit här, t ex Bente Clods bok, eller "Kom igång & skriv!" och beta av samtliga övningar i boken, som en start på nästa skrivarmånad, eftersom du ska fortsätta att hålla ångan uppe. Skrivövningarna ska du göra för att aktivera redigeringsblicken i dig, den som du kommer att ha nytta av i framtiden när du skriver, i syfte att förbättra dina texter. Men om du märker att dessa skrivövningar väcker kritikern inom dig, då är mitt råd att du lägger undan dem tills du skrivit färdigt hela manuset. Sedan gör du dem några månader senare.

"Att skriva är ett hantverk. Det är kanske lite som att mura eller bygga hus. Vissa saker behöver bli gjorda – en struktur behövs och en inledning. Att sedan fylla igen utrymmena mellan bjälkarna är roligt och oftast lätt. Särskilt som jag vet att jag har möjlighet att göra om och göra om tills det känns som om jag är framme och bygget är klart. Jag behöver ett utrymme, inte bara fysiskt i form av ett rum och av tid, men också psykiskt i form av tillåtelse att göra fel, plats att prova mig fram utan att behöva döma det jag gör som mediokert eller tråkigt. Genom att balansera min självkritik med självkärlek ger jag mig själv det utrymmet, stund för stund, minut för minut." Eva Sanner



Beröm

Skrivit idag: minuter

Beröm:.....

.....

.....

.....

.....

Tankar:

.....

.....

.....

.....

.....

HELG

Här kommer de sista texterna om att skriva. Det är Louise Halvardsson som talar om vikten att ta sig själv på allvar som författare. Camilla Jönsson skildrar sina tvivel inför det hon skriver och kommer till nya insikter. Eva Holmqvist berättar hur hon använder sig av papper och dator för att hinna skriva sina romaner trots heltidsjobb, häst och familj och Hans Tillander skriver om längtan att skriva och allt som ligger i vägen för det.

Se skrivandet som ett jobb!

Först och främst måste du fråga dig själv vad du vill med ditt skrivande. Skriver du för dig själv, eller för andra? Jag tror att de flesta skriver för att de måste, att de har ett inre driv som får dem att vilja se tankar ta form. Men även om du skriver för dig själv, kan du tänka dig att andra kommer att läsa? Om du vill mer med ditt skrivande än dagboksanteckningar och brev måste du ta dig själv på allvar som författare. Att kalla det för jobb, gör inte bara att du tar dig själv på mer allvar, utan också att andra gör det.

Den vanligaste frågan vi får när vi möter nya människor är inte "hur är det med dig?" utan "vad gör du?". Folk har en tendens att döma dig utifrån vad du gör för jobb. Du kanske trodde att svaret var enkelt. "Jag jobbar på bank/vårdhem/skola/affär." Har du någon gång lekt med tanken att svara "Jag jobbar med att skriva en roman/novell/diktsamling."? I så fall är det dags att tänka den tanken högt. Var så specifik som möjligt. Om du lite vagt säger "jag skriver", skapar du oro och ovisshet hos personen du talar med. För att lyckas måste du tänka dig att skrivandet är ett jobb. Ett drömjobb där du själv bestämmer din takt och dina tider. Tyvärr är jobb ett ganska negativt laddat ord, något "jobbigt". Men det finns faktiskt banktjänstemän, vårdare, lärare och butiksbiträden som älskar sitt jobb!

Det spelar ingen roll hur många timmar du sitter framför dataskärmen eller med pennan i hand. Ifall du producerar en sida om dagen eller i veckan. Om du håller på att skriva en bok, så är det ett jobb lika mycket värt som alla andra. Även publicerade författare måste ofta försörja sig genom att ha ett "vanligt" jobb, men det är inget man behöver hänga upp sig på. Nyligen sprang jag på en kvinna som jag tillfälligt jobbade med på bibliotek i England. Hon frågade hur det gick med min roman. Jag blev alldeles paff, hade glömt att

jag redan som nittonåring berättade vitt och brett om mitt skrivande. När jag talade om för kvinnan att jag nu, sex år senare skulle få min första bok publicerad gratulerade hon mig, men lät inte särskilt förvånad. Hon sa att hon hade hört det på mig, att jag skulle lyckas...

När jag tog studenten ville jag inget hellre än att bli författare, men jag förstod också vikten av att kunna försörja sig. Under fem års tid har jag arbetat deltid som alltifrån mattant till privatlärare i svenska. Men folk jag träffat på krogen känner mig som "hon som skriver".

Även om man har ett heltidsjobb är det möjligt att upprätthålla en identitet som författare. Man kan säga "Jag har två jobb; på dagarna jobbar jag på bank/vårdhem/skola och på kvällarna jobbar jag med min roman/novell/diktsamling."

Den enda begränsningen är din egen fantasi, och som författare är det en vara du inte borde ha brist på ...

Då och då händer det att jag stöter på människor som tycker att jag är kaxig och rynkar på näsan när jag säger att jag jobbar med en roman. Följdfrågan är ofta "har du fått något publicerat då?" Nu är jag glad över att kunna svara ja på den frågan och stirra in i en skock uppspärrade ögon. Men även innan jag hade fått beskedet att Författarhuset ville publicera min bok brukade jag säga "Nej, inte än. Men om jag fortsätter att jobba hårt är jag övertygad om att någon kommer att bli intresserad." (Mitt första längre alster "Mötet med Malva" blev refuserat tolv gånger, men jag tog åt mig av kritiken och startade på nytt.) Ett annat alternativ är att publicera en text på internet eller skicka in en dikt till din lokaltidning. Det spelar ingen roll om du har blivit publicerad i DN eller i din kompis fanzine. Du kan med gott samvete svara ja på ovan nämnda fråga och få munnar att gapa. Öva på att förvandla frågetecken till utropstecken.

Varje dag hälsar jag mig själv i spegeln med följande fras: "Jag, Louise är en jättebra författare som håller på att skriva på en jättebra bok ". Just detta, att man är i processen. Att man har skrivit något eller har fått något publicerat är inte lika intressant. Det är samma sak som att man har slutat sitt jobb.

Genom att presentera dig som författare sporrar du undermedvetet dig själv. Till slut blir du så trött på din egen piskande röst, att du måste sätta dig ner och skriva. Glöm inte att det inte bara är tiden framför datorn, eller stunden med pennan i hand som räknas. Folk med skrivarambitioner går ofta omkring med miljontals idéer i huvudet. Att skriva är också att tänka, att samla erfarenhet och material. Vad vi definierar som jobb tål att tänkas på. Nästa gång du betraktar mannen på busshållplatsen som petar näsan, tänk dig att du jobbar. Du absorberar ett intryck, något som kanske kommer att dyka upp i en text långt senare ...

Till sist, ifall telefonen ringer mitt under en smarrig sexscen som du håller på att skriva, säg åt personen i andra änden att du jobbar och be att få ringa upp senare. Det är mycket mer troligt att du blir lämnad ifred än om du bara hade sagt "jag skriver".

Louise "Lollo" Halvardsson, författare till ungdomsromanen "Punkindustriell hårdrockare med attityd" som vann Slangbellans debutantpris 2008. Här kan du läsa Lollos blogg: <http://livinglollo.blogg.se>.

En författares vardag (i korthet)

Jag stirrar på min text. Det som i går var en lovande början på en roman har i dag förvandlats till ett meningslöst babbel. Det är ju totalt osammanhängande, tänker jag, och det består till nittio procent av dialog. Så här kan man ju inte skriva! Förresten har jag inte en aning om vad det ska handla om. Varför har jag lagt ner tid och energi på det här?

Jag stänger dokumentet. Jaha, vad ska jag nu skriva om? När jag undervisar på mina skrivarcirklar har jag alltid ett klart svar på den frågan. Skriv om vad som helst. Bara börja, så ska du se att du hittar något som är både intressant och spännande. Bara börja. Skriv och lita på att skrivandet tar dig dit du vill komma.

Bra råd egentligen. Fast väldigt svårt att leva efter. Och förresten är väl jag så gammal i gemet nu att jag inte ska behöva sitta och skriva meningslösa saker bara för att skriva. Tänker jag och undrar om maratonlöparen kommer undan med att inte träna, bara för att det inte råkar vara tävling.

Jag skriver lite i min dagbok. Det är alltid något. Det är en bra plats att reda upp tankarna på, sortera upp känslor och definiera problem. I min dagbok ventilerar jag allt, och ibland får jag till stycken som är som poesi, som jag vill klippa ut och arbeta vidare på. Men det kan väl inte räknas som riktigt skrivande?

Varför envisas jag med att hålla på med det här? Skrivandet alltså. Det slutar alltför ofta just på det här viset. Jag får en idé, en strålande idé, och sätter mig ner för att skriva. Tjugo sidor senare inser jag att idén var långt ifrån strålande och att det ändå inte blir som jag vill ha det. Det som lyste så klart i min fantasi har förvandlats till otympliga fula ord på datorskärmen.

Jag har skapat en speciell mapp i datorn just för dessa "dödfödda" försök. Den börjar bli välfylld nu, är säkert lika stor som mappen med de idéer som faktiskt genomfördes.

Jag borde kanske ta en titt i den mappen i stället, tänker jag och öppnar den. Bläddrar bland filerna. Där är en novell som jag minns att jag kände mig väldigt nöjd med då jag skrev den. Får ta och läsa igenom den igen, för att se om den fortfarande känns lika bra.

Jo, det gör den faktiskt. Jag blir fortfarande lika varm i hjärtat när jag läser slutet, känner mig nöjd med att ha kunnat få ner precis den känsla som jag hoppades kunna uttrycka, utan att för den delen bli övertydlig. Det är klart att det finns saker att peta på, det gör det väl alltid, men som helhet är det ingen dum novell. Jag minns att jag tänkte skriva en hel samling utifrån samma tema. Och ändå har jag än så länge bara denna enda novell. Hade jag inte fler idéer? Jo, visst, de finns där fortfarande. Det har nog tillkommit ett och annat sen sist. Hjärnan jobbar ju som tur är även då vi inte är medvetna om att den gör det. Jag får väl pröva med att försöka skriva på någon av de idéerna då, i brist på annat.

Herregud, vad mycket det blev! Hur gick det till? Helt plötsligt hade jag bara hela historien färdig i huvudet, det var bara till att skriva ner. Jag var som i en annan värld. Det här hade jag inte en aning om tidigare då jag tyckte att allt var skit. Där ser man hur fort det kan slå om. Efter regn kommer solsken, för att dra till med en gammal klyscha. Det känns lite grann som att ha sprungit ett maraton faktiskt. Man är helt full av energi, endorfinerna susar. Jag tänker att allt det där andra skrivandet kanske inte var så meningslöst som jag trodde. Att jag var tvungen att skriva allt det andra först för att kunna hamna här. Det är som konditionsträning för skrivarmuskulerna. Varje ord man skriver är ett litet steg i rätt

riktning, varje ord räknat, även om det inte blir till en hel novell, dikt eller vad man nu vill skriva.

Det finns inget meningslöst skrivande. Så enkelt är det egentligen. Och så svårt.

Mina fem bästa tips

- 1. Skriv mycket och om vad som helst. Ha ett anteckningsblock redo att skriva ner tankar och idéer i. Att skriva ner något kan hjälpa till att få igång fantasin.*
- 2. Skriv dagbok. Det är skönt med en plats där man kan ventilera alla tankar och känslor och tillåta sig att vara fullkomligt fri. Ibland blir det något riktigt vackert eller spännande. De bitarna tar man vara på och låter dem växa till något större.*
- 3. Sätt mål för ditt skrivande. Det behöver inte vara något stort, tvärtom ska det vara lätt att leva upp till. Skriv i en kvart varje dag, eller två sidor, eller en dikt i veckan, eller vad som än passar dig.*
- 4. Läs! Mycket och om allt möjligt. Låt dig inspireras och kom ihåg att även dåliga böcker har något att ge. Då vet du ju hur du inte ska skriva.*
- 5. Prova att skriva på andra platser än hemma. En ny miljö kan stimulera till tankar som annars inte kommit fram.*

Camilla Jönsson

Ta tillvara varje stund

Det är inte lätt att få långa ostörda stunder för att skriva. Därför gäller det att ta tillvara även de korta stunderna. Förut lyckades jag aldrig utnyttja dem till något vettigt. Om jag hade en halvtimme över gick hela stunden åt till att starta datorn, kolla mail och innan jag hunnit börja arbeta var stunden över. Ett tag försökte jag att skriva för hand istället, men det blev snart hopplöst att överblicka arbetet då jag inte skriver från början till slut utan skriver scener när idéerna dyker upp. Jag försökte också att ha originalet på datorn, men ändå utnyttja småstunder genom att skriva i anteckningsboken som jag sedan skrev in i datorn. Det strandade ofta på att jag var tvungen att kontrollera vad jag skrivit på ett annat ställe i berättelsen och jag upplevde det också svårt att komma in i skrivandet med bara ett vitt papper framför mig. Nu har jag hittat ett arbetssätt som passar mig och som gör att jag kan utnyttja så korta stunder som fem minuter.

Jag har nu originalet på datorn fortfarande, men mitt skrivarbete gör jag mestadels på papper. Manuset har jag utskrivet på papper och på de blanka sidorna skriver jag vidare. Det gör att jag får idéer om var jag ska arbeta vidare genom att läsa något stycke och jag kan också kontrollera någon scen jag skrivit tidigare. Jag markerar var stycket jag skriver ska in genom att numrera styckena och skriva in numret på rätt ställe i texten. Ibland är det bara frågan om en rad och ibland är det en hel scen. Ofta behövs också flera stycken på samma ställe, vilket innebär att en text kan ha ett streck in och sedan siffrorna 3, 5 och 8. Det innebär då att stycke 3, 5 och 8 ska in på den platsen i texten. När jag sedan har en lång stund ostört skrivande och manuset är alldeles fullklottrat tar jag och skriver in styckena i datorn. Naturligtvis finns det också en hel del justeringar av tidigare stycken som är markerade i texten. Vissa stycken ska kanske också flyttas om. När allt

är inskrivet skriver jag ut ett nytt manus och arbetar vidare med det.

Genom att jag alltid har manuset tillgängligt kan varje idé snabbt skrivas in i manuset utan att jag behöver ägna tid åt att starta datorn. Jag behöver inte ens vara hemma. Jag fick till exempel en halvtimme ostörd skrivtid medan min dotter spelade gitarr. Eftersom jag på det här sättet jobbar med manuset lite varje dag kommer också idéerna mer frekvent. När man som jag har ett heltidsjobb utöver skrivandet, man, barn, häst och alla andra måsten är det nödvändigt att ta tillvara varje stund om det ska bli en bok. Det kunde jag inte tidigare.

Eva Holmqvist, författare till "Hästar på vift" och "En reva i tyget". Läs hennes blogg: www.ettknytt.blogspot.com

Det välsignade flödet av ord

Lusten att skriva växlar från en dag till en annan, i en okontrollerbar fluktuation som påverkas av de egenskaper som en dag består av. Yttre faktorer, bestående av konkreta influenser, fångar uppmärksamheten och blandas med inre sinnesstämningar som filtrerar, rensar och vidarebefordrar signaler till hjärnan som registrerar och reagerar. Resultatet blir ibland en dagsaktuell uppfattning av världen som genom stress, anspänning och irritation blockerar förmågan till skapande. Världen hamnar för nära vilket försvårar möjligheten till reflektion som i sin tur är beroende av åskådning på avstånd.

Resultatet kan också bli perioder av klarsynthet som infaller som en följd av att världen hålls utanför och det inre för en tid får övertaget. Då finns tiden som krävs för att besvara de inre frågorna, att nysta i anspänningens orsaker och att försöka se förbi allt irriterande så att överlevandet kan fortgå ännu en tid. Vid dessa tillfällen uppstår det välsignade flödet av ord som utan större motstånd förklarar vad jag känslomässigt försöker formulera, genom svarta bokstäver och punkter mot en vit bakgrund. Det finns en ambition om litterär skönhet i framställningen men den är underordnad den mentala stillhet som följer av en färdig formulering.

Trots detta vill mitt skrivande bli utforskat och utvecklas, det vill ha en mer självklar plats i tillvaron och ges chansen att i framtiden utgöra stommen till ett alternativt sätt att leva, jämfört med idag. Men det stöter på hinder i form av tidsbegränsningar, inspirationsfördämningar, självkritiska kravallstaket och konkurrens. TV:n utgör ett sådant hinder. TV:n stjälar tiden, är oberoende av inspiration, saknar självkritik och har kraften att vinna min uppmärksamhet, utan att egentligen behöva prestera något meningsfyllt. Sammantaget är TV:ns tillgänglighet förrädisk och en företeelse som jag måste lära mig övervinna så att mitt skrivande kan utvecklas.

När jag skriver sitter jag ofta och drömmer. Kan jag leva på mitt skrivande? Självklart kan jag det, är det logiska svaret. Andra gör det, därför kan även jag. Men kanske tänker jag den tanken för tidigt? Läser den mig?

För att bli heltidsförfattare krävs hårt arbete, talang, sannolikt i kombination med tur, tajming och skicklighet. Andra får bedöma om jag har talang men hårt arbete kräver tid och för att utnyttja min tid rätt krävs disciplin. Att skriva minst en timme om dagen kan vara den målsättning jag ska definiera för mig själv. Sedan är det bara att skriva.

Men vad ska jag skriva? Min inre kritiker, påhejad av viljan att bli heltidsförfattare, greppar ibland tangentbordet så hårt att det är omöjligt att ens formulera de enklaste ord. Skrivandet slutar efter överskriften och tystnad råder. Inte ens en ändrad överskrift förmår öppna kranarna så att orden åter flödar. Oftast slutar det med att jag stänger av datorn och går därifrån, frustrerad och arg på mitt skrivande. Ibland läser jag en bok istället vilket är ok men oftast går jag till skrivandets ärkekonkurrent TV:n vilket ytterligare ökar min frustration.

Jag vill utveckla mitt skrivande så att jag kan beskriva de historier som jag har inombords på ett trovärdigt sätt. Jag vill lära mig att arbeta systematiskt så att jag kan arbeta på samma berättelse en till två timmar varje dag, utan att riskera att förlora den röda tråden. Jag vill lära mig uppskatta det enkla i att bara sitta ner ett tag med datorn i knät medan jag leker ihop ett rim, en dikt eller ursprunget till en längre berättelse. Jag vill känna att skrivandet är en katalysator för mig själv som jag kan återkomma till i stunder när det vanliga livets cirklar roterar fortare än jag klarar av att följa.

Inspirationen är motorn i mitt skrivande och det är tydligt att frånvaro av inspiration hämmar skrivandet. Alltså behöver jag hitta formen för att bibehålla inspirationen kring en berättelse under en längre tid, oberoende av annat som pågår i livet, samtidigt som den röda tråden bibehålls, i kombination

*med en disciplin som ger berättelsen en chans att utvecklas.
Det kan bli en vinna-vinna situation, för mig själv.
Berättelserna finns, det gäller bara att mejsla fram dem.*

Hans Tillander

Litteratur

Jag har nämnt flera inspirationskällor i den här boken: Cynthia Morris, Eric Maisel, Jacqui Lofthouse, Jerrold Mundis m fl. Här är böckerna, som du även sett under lästipsen från sista dagen här på programmet:

Vecka 1 (i turordning)

Skriva med kropp och själ - befria författaren i dig.

Natalie Goldberg, Rabén & Sjögren, 1992

Öka din kreativitet - den artistiska vägen. Julia Cameron, Richters Förlag, 1995

Create Your Writer's Life. A guide to Writing with Joy and Ease.

Cynthia Morris, Original Impulse, 2005

Break Writers Block Now! Jerrold Mundis, St Martin's Press, 1991

Vecka 2

Den åttonde dvärgen. Annika Burholm, Podium, 2000

Vecka 3

365 börjar – hej då skrivkramp! Anna-Carin Collin, Vulkan, 2008

The Writing Coach - 30 Days to Conquer Self-Doubt and Procrastination and Have 30.000 Words Under Your Belt.

Jacqui Lofthouse, The Writing Coach, 2006

Break Writers Block Now! Jerrold Mundis, St Martin's Press, 1991

Skrivarkalendern 2008. Anna-Carin Collin och Ann Ljungberg, Alf Bokförlag, 2008

Lust att skriva. Lars Åke Augustsson, Ordfront, 2002

Vecka 4

Lär dig säga nej och skapa goda relationer. William Ury, Natur & Kultur, 2008

Säg nej och må bra. Nina Jansdotter, Falun Pinestream Publishing, 2004

The Creativity Book. Eric Maisel, Tarcher/Putnam, 2000

Öka din kreativitet – den artistiska vägen. Julia Cameron, Richters Förlag, 1995

Create Your Writer's Life. A guide to Writing with Joy and Ease. Cynthia Morris, Original Impulse 2005

Skriv - en bok om att skriva Bente Clod, Alfabeta Bokförlag, 1989

Kom igång & skriv! Johanna Wistrand, Multimanus Böcker, 2006

Om författaren

Johanna Wistrand är författarcoach och har bokförlaget Multimanus Böcker där hon ger ut böcker om framför allt skrivande. Hennes förra bok "Kom igång & skriv!" låg 24 veckor på svenska e-boktopplistan (www.elib.se) under våren 2007. Hon är född i Uppsala 1964 och har hela livet omgetts av litteratur: mormor var författare, pappa poet och bokhandelsbiträde, mamma skrev läroböcker i svenska språket, syster har bokhandel, översätter skönlitteratur från franska och författar romaner.

Efter att ha gått ut gymnasiet helklassisk variant, bodde hon i Frankrike ett tag, studerade franska vid Uppsala universitet och sedan Stockholms universitet, därefter Dramatik på universitetet i Göteborg där hon bor sedan tjugo år. Hon har också gått författarutbildning på Nordens Folkhögskola Biskops-Arnö, har bibliotekarieexamen, har gått manuslinjen på Såpaskolan i Jonsered, deltagit i filmseminarium samt kurs i interaktivt berättande på Dramatiska institutet. Hon startade Falkens författarskola på Studieförbundet i Göteborg 2002 och har undervisat i kreativt skrivande på Högskolan i Skövde.

Trots, eller på grund av, den skrivande, kreativa omgivningen led hon i många år av svår skrivkramp och självförakt samtidigt som skrivandet var hennes sätt att uttrycka sig och bli en helare människa.

Du kan läsa mer om Johanna och Multimanus Böcker på www.multimanus.se

Slutord

Du vet att du inte kan gå skrivarkurser hela livet eller ägna din skrivartid jämt och ständigt åt att läsa böcker om att skriva. Du måste skriva själv. Du måste börja vårda ditt skrivprojekt på egen hand, som föräldrarna som skickas hem med barnet från BB för att utan "specialister" klara att vara mamma (eller pappa) på hemmaplan.

Nu ligger ansvaret på dig att vårda författaren i dig. Att skriva lite varje dag. Att fortsätta på ditt projekt, ha anteckningsböckerna till hands. Och det kommer du att göra, vad som än händer, eller hur?