

# ***Skriv ändå!***

***10 styrketips för dig som egentligen inte vågar***



Johanna Wistrand

*"The best way out is always through." Robert Frost*

För ett tag sedan gjorde jag en undersökning i mitt nätverk och bland vänner och bekanta. De vill alla skriva en bok men gör det inte. En av tre personer i Sverige bär på drömmen att skriva en bok, sägs det.

Jag frågade vad det är som hindrar dem. På absolut första plats kom följande svar: "Rädsla för att misslyckas".

Den rädslan känner jag igen. Jag drömde i många år om att skriva böcker, men trodde att det jag såg i bokhandeln och på biblioteket var författarnas första skrivförsök. Att de liksom skrev klart på en gång. Jag förstod inte att alla börjar någonstans och att man sedan redigerar och arbetar sig fram steg för steg. Att man kan ta hjälp av andra för att skriva sitt manus – lektörer, redaktörer, folk som gör research m fl.

Ovetandes om allt detta fick jag bara komplex när jag såg böckerna och gav upp hoppet om att någonsin kunna skriva en bok.

Jag gjorde det mesta som handlade om böcker, utom att skriva själv. Gick en författarutbildning på Biskops-Arnö (utan att producera särskilt mycket text) , sedan bibliotekarieutbildning. Jag började jobba som skrivarkurslärare för att sedan övergå till att coacha folk som skriver. Men själv skrev jag som sagt inte mycket.

Så kom en dag då jag plötsligt tänkte att jag kan ju mitt ämne. Jag hade fått beröm för mina skrivarkurser. Varför inte göra en bok utifrån materialet på ena kursen? För det hade jag i alla fall skrivit.

Så jag började berättade för folk att jag tänkte skriva en bok. Jag beställde bokomslag av en grafisk designer. Jag berättade i nyhetsbrev att boken var på gång. Visade bokomslaget på hemsidan. Tiden kanske var inne, för jag bara gjorde det utan att tänka så mycket. Och sedan var jag tvungen att skriva boken också, jag hade ju gått ut med det.

Det enda sättet var att göra det steg för steg, och att tänka att "Jag duger. Jag gör så gott jag kan. Jag kan inget annat än just det jag gör. Och det jag inte kan, där ber jag om hjälp".

Boken blev klar på sex veckor. Jag fick tipset att göra en e-bok av den också. Sagt och gjort. Sedan beställde jag en monter på bokmässan (böckerna blev färdigtryckta samma dag som bokmässans första dag – det var nervigt!).

"Kom igång & skriv" sålde bra på mässan. Jag fick i alla fall in tillräckligt mycket för att täcka kostnaderna för montern. Sedan fick jag sålt till bibliotek runtom i Sverige. Och e-boken hamnade på tio i topp på den svenska e-boktopplistan ([www.elib.se](http://www.elib.se)) och där låg den i 24 veckor!

Senast häromdagen ringde en cirkelledare från Skåne och sade bestämt: "Hör du, nu får du skicka ner fler ex av din bok. Det är för lång kö på den, och mina elever behöver den. Den är populär, ska du veta!".

Och då och då droppar fortfarande in mejl, mejl som berättar hur mycket mina böcker har betytt. Sådana här meddelanden innebär att jag kan släppa min självupptagna rädsla och istället fokusera på att det finns folk som behöver det jag skriver.

Bara jag vågar känna tillit, till att jag är good enough, och skriver min bok, bit för bit, och släpper rädslan att inte duga, då blir det en bok till slut. Vad har jag

att förlora, egentligen? Några missade teveserier, kanske. En kvällskurs mindre, för att tiden ska räcka till. Inte så ambitiösa middagar.

Andra boken, "Skriv boken!", visste jag i förväg inte alls visste vad den skulle handla om. Jag gillade bara titeln och bestämde mig för att den fick styra. Mentalt sett var jag, vid det här laget, förberedd på utmaningen att skriva en bok.

Detta med böcker kan ju vara så laddat, eller hur? Det kan vila ett akademiskt ok över det. Man vågar inte skriva boken för att man tror att man måste ha skrivit en avhandling allra minst i ämnet. Vilken tur att inte alla tänker så. Då hade vi missat många intressanta böcker!

Titeln och omslaget till boken var alltså färdiga. Återstod att fylla boken. Det gjorde jag bland annat på en skrivretreat i Älvdalen. Den största delen av boken skrev jag där under den heta veckan i maj 2008. Det gav sig under skrivandets gång vad den skulle handla om.

Och du vill också skriva din bok, men du gör inte...

Om du inte känner igen dig här kan tipsen vara till nytta ändå, för att få extra stöd under skrivprocessen, extra skjuts. Och utifall att du skulle drabbas av skrivkramp.

## **Här är mina tio styrketips:**

### **1. Erkänn rädslan**

Erkänn att du är rädd. Titta på rädslan. Skriv av dig om den, flödesskriv om din rädsla, om allt du tänker skulle kunna hända om du skrev en bok. Den kunde få dåliga recensioner, få läsarna att hånskratta, få lektören att ge tummen ner etc. På så vis konkretiserar du rädslan du har och det blir lättare att arbeta med den, att senare jobba trots rädsla eller få bort den helt.

### **2. Du har trotsat rädslor förut**

Titta på andra områden i livet där du är rädd för att misslyckas och har trotsat den rädslan. Vad har det berott på? Att du varit tvungen? Det kan handla om att du trots allt måste föda fram barnet där i förlossningssalen fastän du hellre vill gå hem och göra annat för att du är så rädd. Eller ta jobbet du blivit erbjuden, eller gå till tandläkaren. Saker som man måste för att alternativet blir värre (inget jobb, inga pengar. Ingen tandlagning, ont i tanden, kanske bli tandlös). Fundera en stund på de gångerna. Hur var det innan? Hur klarade du situationen? Hur kändes det efteråt? Skriv ner tankarna.

### **3. Om du skrev under pistolhot...**

Föreställ dig sedan att du var tvungen att skriva en bok, under pistolhot. Hur skulle du tänka då för att kunna skriva den? Skriv ner vilken inställning du skulle ha för att klara av att skriva boken under hot. Skriv

ner på en separat lapp, en vänlig lapp med konkreta råd hur du skulle tänka runt ditt skrivande. Använd sedan de råden som stöd för att skriva i ditt liv, där det hotet inte existerar.

#### **4. En van författare är också rädd**

Tänk på att även kända, etablerade författare är rädda för att misslyckas med sina böcker. Varje gång de lämnar ifrån sig ett manus till förlaget så gör de sig sårbara. Sårbara inför förlagsredaktörens krav på ändringar, sårbara inför recensenternas tyckande, inför trogna läsare som kanske blir besvikna den här gången. Jag har hört talas om kända författare som ringer förlagen och ber dem dra in manuset för det är inte tillräckligt bra och redaktören säger "Så säger du varje gång du skickar ett manus". Det är ett stadium som måste genomlevas för en del. Som skapande människa som ger ifrån sig något tar man alltid den risken. Man riskerar alltid, när man visar delar av sig själv (sina tankar, sitt kunnande) att bli bortputtad. På samma vis som du gör det när du går in i ett förhållande. Där riskerar du att bli sårad och lämnad, men du gör det. Därför att du så gärna vill vara tillsammans med den här personen. Tänk på boken som du vill så gärna ha skriven. Du behöver den för egen del också.

#### **5. Ersätt med kärlek**

Ersätt rädsla med kärlek. Boken du skriver är en kärleksgärning. Till dig och till de som behöver den. De som inte gillar din bok, måste inte läsa den. Alla människor kan inte gilla dig, och alla kan inte gilla din bok. Det finns ingen författare vars böcker alla på jorden älskar. När du bokar in

en skrivstund, då är det en kärleksstund, så kan du tänka. "Du och jag, boken" (som Emil i Lönneberga sade till drängen: "Du och jag, Alfred")

## 6. **Mod**

Riktigt mod, det är att göra något man är rädd för. Här har du en utmaning att anta. Antar du den kan du vara mycket stolt över dig själv. Du skriver boken trots att du är rädd att misslyckas. Vad är bergsbestigning och fallskärms hoppning jämfört med detta? Tänk på det istället för att känna dig ynkelig – att här har du möjlighet att vara en hjälte inför dig själv.

Så skriv trots din rädsla att misslyckas. Skriv även om rädslan gör dig kräkfärdig och gråtfärdig. Skriv av dig in en processdagbok, en dagbok eller loggbok där du skriver av dig känslorna du hade under skrivpasset. Den dagboken blir ett stöd för dig, ett vittne till din kamp, en lyssnare. Efter hand kan rädslorna avta. Du fortsätter att skriva och du fortsätter att få stöd genom att skriva av dig i dagboken. Du märker att du dör inte av att vara rädd och av att skriva utan att veta om det är bra eller dåligt. Så skriv trots rädslan. Det som inte dödar dig stärker dig.

## 7. **Skriv trots noll bekräftelse**

Föreställ att du slänger alla rädslor över bord och skriver boken. Den blir publicerad och recenserad. Den får dåliga recensioner. Recensenterna har inte uppskattat eller förstått den. Skriv ner vilken strategi du skulle ha för att hålla kvar din lust att skriva, den du hade när du skrev boken. Skriv ner hur du skulle kunna ta hand om dig själv utan omgivningens bekräftelse på ditt skrivande, din bok. Skriv ner hur du agerar för att

fortsätta kunna skriva nästa bok, med samma tålamod som med den första och skriva med glädje.

I den här uppgiften behöver du uppbåda mycket av din fantasi och inlevelseförmåga. Den är till för att du ska utveckla starka och stödjande strategier åt dig själv till att kunna skapa utan att vara beroende av andras erkännande.

Jag gav den här uppgiften till en kund som drog sig i månader för att göra den. Hon fick ångest av övningen. Men sedan, när hon väl gjorde den, då släppte allt. Hon kom igång med sin kreativitet till hundra procent och vidareutbildade sig, bytte yrkesinriktning och hade en mycket skapande fritid som knöt an till hennes nya yrke.

#### **8. Skriv "dåligt"**

Jag frågade en gång en pjäsförfattare hur han lärde sig skriva pjäser.

Rådet han gav mig var att skriva en dålig pjäs. När man tänker att något får vara dåligt, då blir det gjort. Och man lär sig just på att göra. Du lär dig skriva en bok genom att skriva. Så tänk att du skriver en "dålig" bok. Sedan behöver inte det betyda att den blir dålig. Troligen blir det tvärtom. När du tänker att du får skriva dåligt så spänner du dig mindre och då blir resultatet faktiskt ofta bättre än när man spänner sig och tänker att man ska prestera.

#### **9. Ge ett löfte**

Ge ett löfte om att du ska skriva en bok. Till någon som är viktig för dig, eller någon som du vet vill läsa boken. De flesta av oss är plikttrogna. Dra nytta av det om du också är det! Jag lovade en gång att skriva en kortpjäs



åt en amatörteater. Och var sedan tvungen att skriva den på g a löftet. Det blev lyckat – texten blev skriven (på några få dagar dessutom), jag hade roligt och pjäsen sattes upp.

#### **10. Dina nederlag och segrar inför publik**

Gör en offentlig resa av din kamp med boken. Berätta om motgångar och segrar i ditt skrivande i en blogg. De trogna bloggläsarna blir ditt stöd, de ger dig pepp och stöd. Bloggen och läsarna bidrar till att du fullföljer uppdraget du gett dig själv.

*Tänk på att de övningarna som ger mest rädsla eller ångest kan vara de som hjälper dig mest! Men du får pröva dig fram och ha tålamod med dig själv, ta det i din takt. Rom byggdes inte på en dag.*

## **Skrivabocker.se**

I mitt sociala forum Skriva böcker, [www.skrivabocker.se](http://www.skrivabocker.se), kan du skaffa dig ett konto och börja kommunicera med andra. Forumet är öppet för alla som skriver, eller vill skriva en bok inom fackprosa (handbok, faktabok, inspirationsbok, självhjälpbok, tankebok m m).

Du kan också titta in på min blogg på hemsidan:

<http://www.multimanus.se/blogg/>

Där delar jag med mig av tips och artiklar varje vecka.

Blev du nyfiken på det här med skrivretreat? Här kan du läsa mer om det:

<http://www.multimanus.se/coaching/skrivretreat/>



*Skrivretreat i Älvdalen 2011*

Jag, Johanna Wistrand arbetar som bokcoach, redaktör, spökskrivare och skribent. Välkommen att höra av dig till mig med frågor och om du behöver hjälp med din bok!

Mer information om mig och Multimanus hittar du här:

<http://www.multimanus.se>



© Johanna Wistrand 2012

