

Besegra skrivkrampen

AV OLLE OCH LOTTEN BERGMAN

Har du svårt att komma igång när du måste skriva? Stirrar den vita skärmen på dig som ett stort, elakt öga? Luta dig tillbaka, blunda, ta ett djupt andetag och slappna av. Du kommer igång – det gäller bara att hitta en metod som passar just dig!

Skrivkramp, det är fint det. Handlingsförlamade textproducenter hamnar i nobelt sällskap med plågade genier som Ernest Hemingway och Stig Dagerman. Mästare som övergetts av sin musa, konstnärssjälur som tappat sin gudomliga inspiration.

Stopp! Allt det där är naturligtvis romantiskt dravel. Skrivkramp är som rampfeber eller hösnuva: det finns metoder som löser problemet.

Många orsaker

Varför är det ibland så hopplöst svårt att komma igång? Kanske är det stress som stör koncentrationen eller upptrissade förväntningar som gör att du blir orimligt självkritisk inför varje mening du lyckas skriva. Kanske råder oklarhet om vad du egentligen ska skriva, vilket gör hela uppgiften utsiktslös. Eller är du egentligen alldeles för trött? Skrivarbete kräver en associationsrik, beslutssnabb och vaken hjärna. Ujuj.

Åtgärderna blir i tur och ordning att:

- kräva tydliga instruktioner och lägga ner egen tankemöda på vad som behöver göras
- planera så att du kan sköta ditt skrivarbete under veckans och arbetsdagens bästa timmar – eller när just du fungerar bäst
- se till att du är ostörd när du skriver
- intala dig själv att det du gör duger och att texten blir utmärkt om du använder ditt eget uttryckssätt istället för att imitera någon annan.

Inte minst viktigt är att du rannsakar dig själv – **kan det måne vara så att skrivkrampen egentligen beror på att du kan för lite om ämnet?** Då är hjälpen nära: läs några artiklar i ämnet, sök på Internet, slå i uppslagsverk, ring en institution.

Men låt oss nu säga att du sitter där du sitter och har kört fast rejält. **Sitt inte där och spänn axlarna och skaffa dig huvudvärk, utan gör någonting!** Någon av följande metoder kanske kan få dig på bättre humör, men prova inte alla på samma gång.

- **Ta en promenad.** Strunta i om det regnar, se bara till att du kommer bort från datorn. Även en promenad i korridoren eller tre ruscher upp och ner i en trappa kan få texten att lossna.
- **Skriv en annan, roligare text** först – och bry dig inte om stilen eller allvaret. Så här kanske: ”Nu ska jag skriva om hur man kan komma ur skrivkramp, men jag kan inte komma igång. Om vädret bara var bättre och Olle kunde ta och slänga soporna oftare skulle det säkert vara lättare. Men man skulle ju kunna lägga upp artikeln på konkreta tips som att ta en promenad och peppa sig själv att man är bra och kanske leta efter orsaken till att man inte kommer igång...” Se! Där kom ju artikelplaneringen utan att jag inte riktigt vet hur det gick till!
- **Byt vy!** Sätt dig på golvet, i sängen, på biblioteket eller inne hos grannen. Om du inte kan vara så flexibel och inte har en bärbar dator kan det vara

vårt besväret att bara baxa datorn till kortänden av skrivbordet.

- **Simulera en läsare** och låt denne ställa frågor (som du alltså själv formulerar) och svara därefter på dem. Efter en lätt redigering ska du se att du har skelettet till en artikel!
 - **Titta på klockan och sätt en deadline** för dig själv. ”Om tio minuter ska jag ha skrivit fyra meningar.” Det spelar ingen roll om meningarna är välformulerade, de ska bara på något sätt hänga ihop med texten som du måste få ur dig. Låt meningarna sedan mogna under kafferasten, och fortsätt därefter med en ny deadline och några meningar i taget. Kommer du bara igång lite grand, flyter resten av texten fram nästan av sig själv.
 - **Tänk ”Ett stycke – en tankegång”** och ”Presentera, utveckla, knyt ihop”. Med detta i bakhuvudet redan när du planerar, kommer din text att ha en tydlig linje som förhoppningsvis gör det lättare för dig att skriva och läsaren att ta till sig budskapet.
 - **Skriv två texter samtidigt.** Så fort du fastnar i den ena, tar du fram den andra och fortsätter på. Det är inte alls alltid så att man blir splittrad av dubbla arbetsuppgifter – ibland kan detta vara en förlösande faktor.
 - Slutligen till något alldeles totalt, enormt, jätterevolutionerande: **skriv på papper med en vanlig penna!** Förutom träningsvärk i handstils-muskulaturen kommer du att få en helt ny syn på ditt skrivande.
- Ser du att alla dessa tips har en sak gemensamt? De hjälper dig att komma ur tvångströjan som heter ”Jag Måste Skriva Märkvärdigt, Annars Tror Andra Vuxna Utbildade Människor Att Jag Inte Är Märkvärdig.”
- Kom loss, Text-Houdini! ■