

[powrót do](#)
[poprzedniej części](#)

Witajcie drodzy kandydaci na grafomanów. W dzisiejszym odcinku zajmiemy się chorobami zawodowymi, które grożą Wam jeśli zajmiecie się pisaniem na poważnie. Zaczniemy od skutków fizycznych, potem przejdziemy do psychicznych.

Pisanie jest pracą siedzącą. Jeśli zdecydujemy się poświęcić tej profesji, pierwszym podstawowym wydatkiem powinno być wygodne krzesło. Nie mam tu na myśli szmelcu na kółkach, sprzedawanego w sklepach z materiałami biurowymi. Musimy mieć coś naprawdę wygodnego i solidnego. Doradzałbym bukowy fotel, najlepiej z podpórkami pod łokcie. Ważne, aby mebel do pracy nie był tapicerowany - raz że materiał będzie nasiąkał potem, dwa że do obicia najczęściej stosują jakieś syntetyczne świństwa. Klawiaturę wygonie trzyma się na kolanach. Czasem warto mieć coś pod nogi - pufę lub niski zydeł. Ja opieram pięty na obudowie drugiego komputera.

Drugim ważnym narzędziem, który możemy uszkodzić przy pracy jest wzrok. Tu niestety - jeśli chcemy spędzać przy komputerze kilka godzin dziennie, nieodzowny staje się płaski ciekłokrystaliczny monitor. Odnosnie słuchania muzyki w trakcie pracy - trudno mi się wypowiadać - jednym pomaga innych rozprasza. Mi czasem przeszkadza, a czasem wręcz przeciwnie. W każdym razie pracować powinno nam się wygodnie i zdrowo. W podręczniku maszynopisania widziałem kiedyś zestaw ćwiczeń dla sekretarek (nie mam tu na myśli szpagatu na biurku szefa, tylko ćwiczenia placów i nadgarstków). Nigdy jednak nie zetknąłem się z sytuacją takiego zmęczenia dłoni, aby uniemożliwiało pracę.

Czasem, po kilku godzinach pracy, nieodzowne stają się środki pobudzające, takie jak - kawa (osobiście nie używam), herbata, czy łyk świeżego powietrza. O ile tego ostatniego nigdy za wiele, o tyle pierwsze dwa dawkować należy z umiarem i rozsądkiem. Kawa w zbyt dużych dawkach szkodzi na serce, herbata podobnie. Jeśli przedawkujemy te, wydawało by się nieszkodliwe, napoje będziemy mieli zlewne poty, bóle i zwroty głowy, oraz inne mało ciekawe sensacje. Zapalenie papierosa zwiększa poziom dopaminy w mózgu, co sprawia, że palacz po zaciągnięciu się może wpaść na jakiś pomysł - jest to jednak droga do donikąd, bo szybko okazuje się, że pomysły wpadają mu wyłącznie po zaciągnięciu się, a wypalanie 40 papierosów dziennie do niczego dobrego nie prowadzi. Podobnie kiepskie wyniki uzyskuje się stosując dopalacz w postaci alkoholu. Piwo działa przeważnie rozleniwiająco, stosowanie mocniejszych trunków przy pracy grozi nam rychłym stoczeniem się i końcem kariery. Większość pisarzy głównonurtowych oraz pewien odsetek naszych to powierzchownie zaleczeni, nałogowi alkoholicy. Nie ma sensu powtarzać ich błędów.

Fatalnie pisze się na czczo i po zarwanej nocy. Pełny żołądek też działa destruktywnie na proces twórczy. Należy zatem generalnie wyspać się, zjeść lekkie śniadanie popić herbatą i siadać do roboty. Odnosnie pory, w jakiej najlepiej się pracuje - też nie mogę wypowiedzieć się jednoznacznie. Lubię wstać rano i pracować systematycznie do popołudnia - dzięki temu porządek dnia nie ulga rozbiciu. Przyjemnie pracuje się także w nocy - wokoło panuje cisza i spokój. Ludzkość śpi i tylko my - jej słudzy - jeszcze się męczymy nas swoimi arcydziełami...

Oczywiście na naszej drodze czekają nas rozmaite, inne "przyjemności". Omówmy sobie zatem najczęstsze przypadłości psychiczne, abyście zawczasu wiedzieli, co Was może spotkać.

Depresja - stan długotrwałego wysiłku umysłowego rodzi depresję. Trudno ocenić, czy jest skutkiem czy przyczyną pisania. Ja uciekałem w swoje światy, gdy ten realny szczególnie mi dokopał. Słyszałem wielokrotnie opinie, że nie jestem w tym odosobniony. Melancholia jest nieodzownym składnikiem procesu twórczego od zarania dziejów (wystarczy poczytać biografie naszych "wieszczów"). Pojawia się i odchodzi, jest silniejsza lub słabsza. Niekiedy pojawia się w postaci klasycznej huśtawki nastrojów. W rytmie około ośmiogodzinnym, przechodzi się wtedy od skrajnej, czarnej rozpacz do nerwowego pobudzenia i poczucia wielkiej mocy pisarskiej... Tak czy siak, wykańcza.

Na depresję dobrze robi coca-cola. Niestety pewnej wiosny, kiedy odkryłem zbawcze działanie tego preparatu z rozgniecionej amerykańskiej stonki, nie przyszło mi do głowy doczytać etykiety. Skutkiem nieznamości kaloryczności produktu leczenie depresji zwiększyło mi nadwagę o dobre 8 kilo...

Nerwice - praca pisarza z zewnątrz wygląda sielankowo. Siedzi sobie człowiek wygodnie w cieple, od łóżka do miejsca pracy ma 3 metry, nie stoi nad nim kierownik z zegarkiem w ręce... Niestety, choć to wszystko prawda, praca ta niesie za sobą poważne obciążenia nerwowe. Pisząc rzucam się na niepewny los. Czy to, co spłodzimy spodoba się wydawcy, czy nie? Wydadzą? Nie wydadzą? Kiedy wydadzą? Czy jeśli ukaże się drukiem, spodoba się czytelnikom? Czy będzie to krok naprzód, czy krok wstecz... Czy nam za to w ogóle zapłacą? Kiedy zapłacą? Ile zapłacą... Starczy na czynsz? A na piwo? Pracując przez osiem lat, nauczyłem się minimalizować ilość nerwowych sytuacji. Piszę dla kilku wydawców - uzyskuję dochody z wielu źródeł. Piszę rzeczy różnorodne - jedna wpadka zabolę mnie, ale nie zabije. Nerwy można leczyć tabletkami, ale lepsze jest zlikwidowanie źródła udręki.

Obsesje - niekiedy, szczególnie u grafomanów zbyt długo czekających na debiut, pojawiają się obsesje. Najczęściej człowiek nimi ogarnięty ma kompleks niedocenionego geniusza, uważa swoje wypociny za arcydzieła, których ci wredni redaktorzy nie opublikowali tylko i wyłącznie z zawiści. W takim stanie chętnie słucha i rozpowszechnia plotki o wydawcach i konkurencji - pisarzach, którym się udało przedrzeć. W nielicznych przypadkach obsesje mają jakieś realne źródło na przykład... a nie ważne.

Szokiem pourazowym nazywam stan, w jakim znajduje się pisarz po przedawkowaniu pracy. Organizm jest w stanie wytrzymać bardzo wiele, jednak psychika nasza nie jest dostosowana do długotrwałej harówki koncepcyjnej. Objawy urazu obserwowałem u siebie wielokrotnie po zakończeniu pracy nad kolejnymi książkami - głównie z cyklu kontynuacji przygód Pana Samochodzika. Przez kilkanaście - kilkadziesiąt dni pracowałem w tempie 10-30 stron dziennie. (średnia wydajność wynosiła ok. 12-15 stron dziennie, a maszynopis liczący 180-200 stron powstawał w 2-3 tygodnie). Po wystukaniu ostatnich linijek dzieła, popada się w stan dziwnego oporu. Pojawia się melancholia, totalne rozleniwienie, człowiek przestaje być zdolny do pracy, do zwykłego funkcjonowania, do jakiegokolwiek wysiłku fizycznego i intelektualnego. Nie ma ochoty pisać, nie ma ochoty czytać. Nie chce mu się patrzeć w telewizję... Stan taki trwać może kilka dni lub tygodni. Odnoszę wrażenie, że u kilku pisarzy z naszego poletka nie minął wcale. Po napisaniu kilku lepszych lub gorszych pozycji zasnęli, by już się nie obudzić. Snują się teraz po konwentach jak zombie. Stanowią relikty poprzedniej epoki... Ostatnią książkę lub opowiadanie puścili kilka lat temu, nie pracują nad niczym nowym i najczęściej nawet o tym nie myślą...

Brak jarzma. Jako katolik staram się usilnie unikać pracy w niedziele i święta. Dni wolne pojawiają się dość nieoczekiwanie i kompletnie rozbijają mi tok pracy. Siedzi człowiek, pisze po kilkanaście stron, dożywa kolejną powieść, i nagle pyk - niedziela. Rano idzie się do kościoła, a potem... potem nie

wiadomo, co robić. Trzeba by odpocząć, poczytać, pogapić się w telewizję, uciąć sobie drzemkę po obiedzie... Tymczasem nachodzą nas obsesyjne myśli, że przecież robota leży, że trzeba by z godzinkę popisać nadgonić choć z 5 stron... Chęć ta niekiedy jest wyjątkowo silna - dezorganizuje cały dzień.

Blok finiszowy pojawia się pod koniec pracy - w chwili, gdy do wymaganej objętości brakuje mam głupie 5-10 stron. Nagle pisanie staje się katogą. Zamiast 15 stron dziennie, pisze się 2-3, nieoczekiwanie ulatują nam z głowy wszelkie pomysły... Zakończenie zaplanowane na 20 stron mieści się na 4-5...

Ucieczka w bok - to naturalna obrona organizmu przeciążonego pracą koncepcyjną. Po dziesięciu dniach mozolnego pisania trzech opowiadań jednocześnie, nagle ogarnia nas przemożna chęć, by robić coś zupełnie innego. Ja w takim momencie dyskutuję na listach dyskusyjnych o polityce (z dwu już przy okazji wyleciałem) lub zabieram się za prace manualne. A to mozolę się przy renowacji starej skrzyni, a to wyciągam z torby kawał skóry i tnę ją sobie na paski potrzebne do oplecenia pochwy szabli... Kilka dni dłubaniny pozwala odetchnąć, wyciszyć się wewnątrz i znowu zabrać do roboty.

Syndrom wypalenia - pojawia się po kilku - kilkunastu miesiącach wytężonej pracy, lub po nadmiernym wyeksploatowaniu danego tematu. Objawy są dość przerażające: człowiek siada przed klawiaturą i tępo patrzy w ekran daremnie usiłując wykrzesać z ospałego umysłu choćby jedną iskierkę talentu. Nagle okazuje się, że napisanie kolejnego opowiadania o Wędrowyczu jest kompletnie, absolutnie niemożliwe. Jest pomysł - i to doby, człowiek zna realia, ma czas żeby przy tym podłubać i nic - absolutnie nic z tego nie wynika... Wtedy trzeba napisać coś zupełnie innego. Na przykład jakiś felieton do internetowego miesięcznika...

"Był geniuszem i był gotów służyć ludzkości. W zamian oczekiwał jedynie pokrywania swoich wydatków" (R. Rankin)

Kopiowanie tekstów, obrazów i wszelkiej twórczości użytkowników portalu bez ich zgody jest stanowczo zabronione. (Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Dz.U. 1994 nr 24 poz. 83 z dnia 4 lutego 1994r.).

valdens, dodano 27.01.2009 17:10

Dokument został wygenerowany przez www.portal-pisarski.pl.