ESCRIBIR
- PARA -
SANAR

Con 135 ejercicios inspiradores

PARA CONOCERTE MEJOR Y CREER EN TI



SILVIA ADELA KOHAN

terapiasverdes

ESCRIBIR
- PARA -
SANAR

Con 135 ejercicios inspiradores

PARA CONOCERTE MEJOR Y CREER EN TI



SILVIA ADELA KOHAN

terapiasverdes

Silvia Adela Kohan

Escribir
para sanar

Con 135 ejercicios inspiradores
para conocerte mejor y creer en ti.

terapiasverdes

Argentina – Chile – Colombia – España

Estados Unidos – México – Perú – Uruguay

1.ª edición Abril 2020

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © Silvia Adela Kohan, 2020
All Rights Reserved
© 2019 *by* Ediciones Urano, S.A.U.
Plaza de los Reyes Magos, 8, piso 1.º C y D – 28007 Madrid
www.terapiasverdes.com
www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-17981-41-9

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Para Mikael, Bru y Milá Carlota.

Tanto la alegría como la escritura se viven en presente,
¿existe acaso algo más saludable?
Escribir es como mostrar una huella digital del alma
Mario Bellatin

Hallarte en un agujero, en el fondo de un agujero,
en una soledad casi total y descubrir que solo la escritura te salvará.
Marguerite Duras

Índice

Prólogo. Un método para enriquecer tu vida

1. La parte de los dioses

2. Cómo abordar el viaje por tu interior

3. Entonces, despierta tus zonas dormidas (escribe y lo sabrás)

4. Supera el pudor

5. Reescribirte

6. Mentirte al decir que te falta tiempo

7. La magia del desplazamiento

8. Lo maravilloso de lo monstruoso

9. Las palabras ayudan a vivir

10. Tu cartografía sensorial

11. Escribe para que se cumplan tus deseos

12. Indaga en tus huellas

13. Convierte la herida en motor

14. Las voces que te habitan

15. Dar con tu propia voz

16. Perfila de qué quieres hablar

17. Presta atención a las minucias

18. Descubre tu mejor interlocutor

19. Tus lugares y sus consecuencias
20. Claves para conectar contigo mismo
21. Este momento es ahora
22. Descifra tus sueños
23. Ver y mirar no son sinónimos
24. Cuéntate lo que eres
25. Encuentra un nuevo propósito
26. La creación literaria es terapéutica
27. Destierra el bloqueo
28. Leer para el autoconocimiento
29. Cineterapia
30. Método para tirar del hilo, atar cabos y darte cuenta

Prólogo
Un método para enriquecer tu vida

Este es un libro para vivir mejor. Parafraseando a Descartes, «escribes, luego existes».

Te aseguro que es así: la vida es una sucesión de altibajos de todo tipo que la escritura ayuda a sortear. Es catarsis: funciona como bálsamo durante y después del malestar. Es reflexión: escribes y comprendes los *porqués*. Es magia: te ofrece una nueva percepción de tu propia vida, te da las claves para modificar conductas. En suma, pasas del desconcierto a la alegría.

Alguien dijo que «contarlo por escrito es volver a vivirlo, poniéndose a salvo del desorden propio de la vida».

Además, lo que no se escribe se pierde en el camino.

Convencida de que «la escritura te prepara para toda clase de destinos», como dice Julian Barnes, elaboro este libro en Barcelona sobre una antigua mesa de roble y junto a un ventanal. Cada tanto levanto la vista y contemplo los cambios del cielo que nos cubre, estemos donde estemos, y se me ocurre que todos llevamos un cielo cambiante en nuestro interior, que contiene rayos y centellas, relámpagos y estrellas, un sol y una luna, una luz y una sombra. Todos sus matices son bellos. También bajo el foco de lo bello deberíamos mirar los cambiantes matices de nuestros estados del alma.

Escribir es la clave para entender ese cielo y para «darte cuenta» de lo que no sabías.

Lo escribes y reconoces las causas, escribes tus problemas y descubres

los motivos, y así le das la vuelta al fin a lo insoportable. De hecho, Dostoievski consiguió superar la muerte de su padre con *Crimen y castigo*; Borges pudo volver a dormir cuando publicó *Funes el memorioso* e Isabel Allende calmó el dolor por la muerte de su hija al escribir *Paula*. También Sue Grafton, cuando se divorció de su marido en circunstancias complicadas, hizo algo que ella misma aconsejaba «a todo aquel que tenga ganas de asesinar a alguien»: escribir una novela donde hacer realidad sus más oscuros deseos; en ese caso fue *A de adulterio*. Y, tras superar una anorexia que casi acabó con su vida a los diecisiete años, Amélie Nothomb empezó a escribir para intentar entender de qué iba todo eso. No ha parado, dice: «Solo dejé de escribir un domingo por la mañana y fue el peor día de mi vida».

Ten en cuenta que lo terapéutico no es el único fin. La escritura es una forma de pensar, de pensarte y de reacomodar el mundo para poder comprenderlo y comprenderte dentro de él. Y es una forma de conocimiento para relacionarte mejor.

En el mismo acto de escribir se abre, en la mente de quien escribe, una zona interna a la que de otro modo es difícil acceder.

Sobre los testimonios. Habrás leído el índice de los capítulos y habrás visto que cada título es un pequeño cofre del tesoro. A través de ellos, se abrirán caminos tal vez impensables hasta ahora para ti. Todos provienen de los apuntes de mis talleres de escritura terapéutica; es por ello que incluyo testimonios directos del proceso vivido por los alumnos en el capítulo 2. ¡Nunca habría podido imaginar que transmitir a los demás, a través de mis libros y de mis talleres, mi alegría de escribir y el bienestar que me reporta me aclararía más cosas de mí misma!

Sobre la práctica. Los 135 ejercicios inspiradores que contienen los capítulos son poderosas herramientas para atar cabos o provocaciones para generar ideas estimulantes y rutas posibles frente a un camino sin salida. El secreto para llegar al mejor puerto consiste en tirar de los diversos hilos que cada ejercicio te propone y asomarte a ver «qué más hay dentro de ti», tanto si escribes para saber más de ti o para los lectores. En un principio, para poder tirar del hilo, de una punta que aparece (un elemento de tu cartografía sensorial como signo del universo personal, por ejemplo), tendrás que conectar con lo más antiguo, lo más doloroso, lo más gozoso o lo más temido.

El orden de los ejercicios no es arbitrario. Está probado como un itinerario eficaz para tu viaje interior.

No hay nada imposible si eres capaz de intentarlo. Contágiate de las golondrinas y busca tu lugar. ¿Pero cómo?

Escribiéndote. O reescribiéndote: mientras que en la realidad no podemos volver atrás, la escritura proporciona la facultad de rehacer lo hecho, nos permite retroceder, detenernos y remediar los errores cometidos.

Entonces, pon tus sueños en movimiento y apuesta por ellos.

1
La parte de los dioses

El contenido de la felicidad es distinto para cada persona. Se supone que proviene en buena medida de poder alcanzar lo que te gustaría vivir, pero es común que, una vez que alcanzas aquello tan deseado, sientas que quieres otra cosa o surjan obstáculos… Y te preguntes si era realmente lo que querías. Entonces lo escribes y te llegan respuestas: reconoces que depende de la actitud con la que transites cada momento vivido o se abre ante ti un camino que te muestra diversas direcciones, y te das cuenta de que habías tomado la equivocada y de cuál es la que deberías tomar… y recuperas la alegría (que es más concreta que la felicidad).

Dice André Gide, en *Paludes*, una novela breve que te recomiendo: «Espero las revelaciones de las cosas. Querer explicarlo al principio es restringir enseguida el sentido; pues, si sabemos lo que queríamos decir, no sabemos si solo decimos eso. Se dice siempre más que *eso*. Y lo que me interesa sobre todo es lo que he puesto sin saberlo: esa parte inconsciente que querría llamar la parte de Dios».

¿Cómo llevas a cabo el proceso?

Te escuchas y lo apuntas. No recuerdo quién dijo que «escribir es bueno para escucharse, abrir el armario y sacar lo que ya está caducado».

Así se desatan nudos, se deshacen grumos. Se simplifican los laberintos

mentales.

«Soy de ese tipo de personas que no acaba de comprender las cosas hasta que las pone por escrito», dice Haruki Murakami.

Se mueven los sentimientos; se activa la creatividad y se aligera el corazón.

Mi madre murió cuando yo tenía poco más de veinte años sin que pudiera recuperar el diálogo que le reclamaba y cuya ausencia tanto sufrimiento me provocaba. Así que, al poco tiempo, empecé a indagar en mis recuerdos, en las fotos y en lo que me habían contado, desde las emociones vividas en la infancia. Lloraba al revivirlo, pero cada palabra fue una señal. Apunté detalles y sigo haciéndolo. Escribo fragmentos independientes a los que pongo un título: *La incertidumbre, La resignación, El ocultamiento*… Llevo reunidos unos setenta fragmentos que estoy organizando en un libro. A medida que relato, ato cabos y saco conclusiones. Todavía no lo acabé, pero ya he encontrado razones y respuestas tranquilizadoras.

Una tarde llegó a mi estudio una amiga italiana, me pidió que le leyera algo de lo que estaba escribiendo y me dijo: «Ahora sé cómo escribir sobre mi madre».

Una cuestión básica: descargas o eliminas

Cualquier perturbación tiene por una parte un efecto aparente, la reacción ante el suceso que te inquieta, y por otra, una causa profunda.

En este sentido, escribiendo sobre la perturbación te alivias momentáneamente, pero esta puede repetirse. Sin embargo, si enfrentas la causa profunda, ligada por lo general a vivencias antiguas, la eliminas de tu campo psíquico.

Un ejemplo desde la práctica:

- La perturbación: no terminas lo que empiezas.
- La causa profunda: de pequeño te controlaron o sobreprotegieron mucho, de modo que sentías que, si lo hacías por tu cuenta, ibas a fracasar.

Dos prácticas de superación mediante la escritura (las dos son válidas):

- Escribes directamente sobre la perturbación en un momento puntual y eso te alivia momentáneamente.

  Resultado: descargas tu malestar, tu miedo, tu ira, tu angustia, pero no te liberas de forma definitiva.

- Escribes desde el origen. Para ello, en lugar de evocarlo desde una distancia mental, deberás revivir tu pasado desde un estado emocional que puede llegar a ser doloroso, pero que te conducirá a la vivencia originaria tal como la viviste y te marcó, generalmente en la infancia o adolescencia.

  Resultado-conclusión: no terminas lo que empiezas para evitar el fracaso.

En ambos casos puedes hacerlo desde la escritura-confesión o desde la escritura-novelesca.

Verás ampliamente estos aspectos en los siguientes capítulos y en los ejercicios inspiradores.

La clave

Escribiendo sobre cómo quisieras ser, seguramente descubras cómo eres.

Indagando en un tema que te quema el corazón, sabrás más de ti.

Entonces, expresa por escrito tus pensamientos, tus ideas, tus estados de ánimo, tus deseos, tus recuerdos, tus esperanzas, tus desamores, tus sueños (nocturnos y diurnos).

No solo funciona como una válvula de escape, sino como una herramienta de **autoconocimiento**.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 1: Metas que se logran con la escritura

De las metas siguientes, marca con una cruz las que consideres necesarias en tu ruta.

A continuación, numéralas y establece un orden jerárquico entre las mismas.

- Ayuda a contactar con un espacio de confianza (la página o la pantalla).
- Permite encontrar soluciones originales.
- Es un trampolín para atreverse a poner en escena el mundo interno y un puente con uno mismo y con los demás.
- Actúa como un espacio para aclarar los pensamientos pues, al escribirlos, se sistematizan. Al leerlos luego, suele abrirse alguna compuerta desconocida.
- Permite observar el propio reflejo como si se estuviese ante un espejo. Con ello se puede comprender mejor lo que se siente.
- Es parecido a soñar.
- Descubre algo de uno mismo que permanecía oculto y que aflora en el proceso.
- Otorga un nuevo sentido a los males físicos y otras vivencias dolorosas.
- Transforma en material creativo obsesiones y demonios.
- Alivia las heridas.
- Allana la tarea de priorizar.
- Allana la tarea de elegir.

- Allana la tarea de tomar decisiones.
- Funciona como espejo, durante —y después de— la vivencia.
- Expande la memoria voluntaria y atrae la involuntaria; por tanto, los fantasmas —esos que martirizan y crean enfermedades físicas y psíquicas— se convierten en ayudantes.
- Da la oportunidad de decir y explorar lo que uno no se atreve a decir en voz alta.
- Permite revisitar el pasado con un propósito.
- Permite no quedarse en silencio cuando apremia el deseo de decir algo y no se encuentra el interlocutor adecuado.

Escoge y desarrolla los ejercicios de los capítulos siguientes teniendo en cuenta tus metas prioritarias. Relee esta lista cada tanto, tachando las que vayas cumpliendo.

Consigna 2: El ángel

«Cada hoja de hierba tiene su ángel que se inclina sobre ella y le susurra: "Crece, crece".» A partir de esta idea del Talmud, y colocando tu ángel en esa persona que «cae del cielo» y te salva en momentos difíciles, escribe un inicio mágico de un relato, como si te lo hubiera dictado ese ángel, al que puedes nombrar como te guste más.

El contenido de ese inicio debería ser significativo para ti (aunque lo tildes de banal, insípido o de escasa importancia, insiste hasta que encuentres su sentido).

Consigna 3: Tocar el origen del malestar

Revive un problema antiguo contándolo como si fueras el niño o la niña que fuiste, en tu lenguaje infantil y desde el entorno que te rodeaba en ese

entonces.

Consigna 4: Pruebas

Reúne pruebas a las que acudirás recurrentemente durante tu tarea de reconstrucción de cualquier hecho sobre el que quieras escribir:

- Fotos: su descripción exhaustiva es conveniente, incluso lo que imagines alrededor de la foto.
- Mapas de rutas realizadas en los viajes.
- Cartas: de todas partes y de toda clase de personas.
- Diarios: periódicos de distintas épocas y diarios íntimos.
- Programas de cine, de teatro, de conciertos, de coloquios, de cursos.
- Billetes de transporte: de los trayectos más y menos impactantes.
- Libros: los que te regalaron, los que te dedicaron, los que te influenciaron o recuerdas especialmente.
- Revistas: de momentos particulares en distintas épocas de tu vida.
- Apuntes: incluidos los cuadernos escolares.
- Recetas de cocina: las clases de comida y la preparación son parte de tus raíces.
- Dibujos: propios o hechos por seres queridos, gráficos, caricaturas.
- Letras de canciones que te traigan recuerdos, que te conmuevan.
- Expresiones familiares, como hace Julio Cortázar en su *Diario de Andrés Fava*, en el que incluye una «Lista de ideas recibidas que circulan en mi familia»: «no hablar cuando se come pescado, no se debe dormir bajo la luna, etcétera».

Consigna 5: En torno a un tema

1. Encuentra las relaciones:

    - Escribe cuatro palabras vinculadas al tema que te ocupa.
    - Cierra los ojos y mira cómo circulan dentro de ti.
    - Abre los ojos y apunta tu primera idea.
    - Toma nota también del sentimiento que te provoca ese pensamiento.
    - Repite el mismo ejercicio durante siete días.

2. Descubre y desarrolla la idea principal:

    - Subraya las frases que más te impacten de lo que has escrito durante estos siete días.
    - Compara lo que has apuntado en cada ocasión.
    - Toma nota de lo que se te revela y sigue escribiendo hasta que sientas que has llegado al punto final.
    - Escribe una conclusión.

2
Cómo abordar el viaje por tu interior

Nuestra cabeza es redonda para permitir a los pensamientos cambiar de dirección.

Francis Picabia

La misma ruta puede ser larga y pesada para unos, o corta y alegre para otros. Todo depende de la energía y la convicción que pongas en el viaje y en tu meta: el rescate de tu tesoro interior.

Rescatar procede del latín *recaptare*, «recoger». Sintetizo algunas definiciones que da el diccionario para que las tomes como metáforas de este rescate interior:

Rescatar

Recobrar lo que el enemigo ha cogido, y, por extensión, cualquier cosa que pasó a mano ajena.

Liberar de un peligro, daño, trabajo, molestia u opresión.

Recobrar el tiempo o la ocasión perdidos.

Recuperar para su uso algo que se tenía olvidado, estropeado o perdido.

Hay dos condiciones para que el viaje a tu mundo privado acabe con éxito. En cualquier caso, puedes agregar tus propias variantes, todo está permitido en este recorrido:

1. La primera condición es elegir si ir a la deriva, pero respetando un

eje sobre la cuestión que necesitas indagar (como, por ejemplo, «la relación con mi madre»). El eje es, como su nombre lo indica, una especie de barra a la cual podrás aferrarte cuando no sepas cómo continuar, un faro en el conjunto. Todo lo que relates: un problema, una indagación, una búsqueda de respuestas, un trauma, un deseo o lo que tú desees escribir para tu bienestar emocional o para un público puede estar conectado a este eje. También puedes recurrir a distintos ejes y expandir la historia en varias direcciones. Te conviene registrar cada detalle de cualquier tipo con el que te cruces en la ruta.

El encuentro del eje textual te proporciona una serie de ventajas:

- Establecer una especie de relación progresiva entre los puntos principales de tu historia. Si el eje es «las casas en donde he vivido», los puntos principales serán los momentos más intensos ocurridos en cada casa, que se ligarán en la narración a otros momentos importantes experimentados por ti. Podrás contar todo lo que desees, pero siempre partiendo de la casa y volviendo a ella o a otra.
- Darle un sentido al material. Aunque hables de tu propia vida y te metas en escena como personaje principal o secundario, el eje otorga un cierto orden al conjunto, de modo que reúnes más detalles que si vas completamente a la deriva. En este sentido, el eje funciona como hilo conductor, tanto del aspecto que estás tratando como del texto literario.

- Evitar la acumulación caótica de hechos desconectados entre sí.

  Siguiendo el eje, te obligas a encontrar los enlaces, la transición entre las partes; de un hecho al siguiente. Y de aquí surgirá el denominador común entre los distintos momentos o interrogantes que te planteas, que será una luz que alumbrará una gran respuesta que hasta ese momento no habías encontrado.

2. La segunda condición es prestar mucha atención, para escribir (y para vivir).

   En este sentido, en los fragmentos que escribo sobre mi madre, presto atención especialmente a ciertas escenas que se repiten en mí: en una, la veo llorando; en otra, tocando el piano. Casi siempre atribuía su llanto a su madre, que había muerto cuando ella tenía dieciséis años (de adulta supe que se había suicidado; «¿por qué mi madre me lo ocultó?», apunté). Tocaba el piano de pie y por las mañanas. Dos señales a retomar.

   Y cada vez que llegues a un cruce del camino difícil de sortear, no retrocedas ni cejes hasta que encuentres la manera de hacerlo, como hace Amélie Nothomb, cuya sensibilidad es extrema: «Mi mente es como una radio, sintonizo todas las frecuencias. Oír constantemente lo que pasa es apasionante y terrible, porque hay frecuencias que no son buenas, y ese es el gran esfuerzo de mi vida, sobre todo en la noche. Padezco insomnio hasta que consigo desconectarme de las malas frecuencias».

La clave

Tal vez, la verdadera libertad llega cuando somos capaces de renunciar a lo que somos en favor de lo que podemos llegar a ser. Este es el viaje a emprender por tu interior.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 6

Habla en un relato lo más extenso posible sobre algún conflicto, una preocupación, un momento de crisis, una persona que te genera angustia, tu incertidumbre, tus miedos, tus deseos… Ese relato será para ti, o sea que, como nadie lo leerá, trata de ser lo más espontáneo y lo más sincero posible.

A continuación, una vez lo hayas terminado, cuenta qué has sentido al escribirlo.

Testimonios de mis alumnos de los talleres *online* tras la realización de este ejercicio. Los presento porque cada uno te puede aportar datos muy válidos.

Te sugiero que subrayes los que te interesen como una guía que completarás con tus propias conclusiones:

Este taller es una ventana abierta al cambio. Me aportó la creencia de que se puede perseguir lo que se quiera conseguir; aprendí que hay que seguir intentando.

Me sentí liberada al «sacar afuera» y «compartir» conmigo misma algo muy guardado. Al mismo tiempo, evité la paranoia de que nadie tuviera acceso nunca a este escrito gracias a que la advertencia «cuando termines borras el documento» me visitaba cada tanto. También suma cierto alivio la esperanza de que esta catarsis sea un paso más hacia la superación de lo que este tema me angustia.

Fue como si una bola de nieve se fuera derritiendo. Comencé escribiendo con cierto enojo y espíritu crítico y luego fue predominando un espíritu más conciliador, de aceptación, de menos juicio. Desdemonizando ciertas situaciones para darles una perspectiva más humana, terrenal, realista (menos dramática). Me acompañó cierta adrenalina al mirar cara a cara a mis miserias, pero sentí también que podía abrazarlas.

Al terminar de escribirlo he tenido la convicción de haber tomado una decisión muy necesaria que se retrasaba demasiado en el tiempo. Una cadena de sucesos que se repetían y que no era capaz de romper. No tanto un cambio de perspectiva, como de camino a tomar. Me llegó el impulso de iniciar una andadura nueva.

He sentido alivio, como si hubiera abierto una ventana que llevaba cerrada mucho tiempo y corriera una brisa fresca en la habitación, que, además, puedo ver de otra manera, con otra luz. Siento que ahora puedo abordar esta dificultad conmigo misma, primero que nada, y después con la persona implicada.

Siento algo así como «ligereza» frente al asunto; la dificultad va perdiendo solidez. Hay un movimiento de energía, un dinamismo, una fluidez que antes no había.

He escrito el relato propuesto con la fórmula de escritura automática para evitar «pensar» lo que escribía. He sentido cierto vértigo y las ganas de romper el papel una vez terminado el escrito. Vergüenza, sorpresa y reconocimiento en lo escrito. También libertad de soltar.

He logrado conocer de mí un poco más, pararme más en el presente, en especial con respecto a mi relación con mi ex. Me di cuenta de que estoy atada a un recuerdo que no me deja avanzar. Siento que es momento de soltar.

Conseguí darme el permiso de escribir un libro. En el Camino de Santiago lo nombramos así: «La meta es el camino».

Tenía varias cuestiones a resolver desde hacía tiempo, cuestiones que no me dejaban en paz. El taller me sirvió para «darme cuenta»: pude jerarquizar mi problema principal, ocuparme solo de eso y apartar momentáneamente al resto.

El día no me había ido bien, estaba cansada y escribía todo lo que sentía sin mucho orden y sin mucho sentido incluso, pero me sirvió para aclarar mis pensamientos, ordenarlos aunque fuera un poco y liberar cierta carga. Me sirvió para comprenderme y analizar situaciones antes de actuar. Creo que, si no hubiera hecho este escrito,

hubiera tenido una discusión y, al llegar la noche, el día no hubiera acabado tan bien como terminó. Creo que ese relato me ayudó a afrontar el día, sinceramente.

Mientras lo escribía no creía que iba a llegar a nada en concreto, nunca había querido en realidad planteármelo así de cerca o hablar de ello; me he dado cuenta de que yo misma había hecho un «tabú» de esa circunstancia personal, muy personal, y que no me había permitido ni siquiera pensar en ello. Y, poco a poco, palabra por palabra, ha ido saliendo y, como el hilo de una madeja enredada, se ha ido desenredando.

Me ha ayudado mucho trasladar mi dolor al papel. He reflexionado mucho mientras escribía y, aunque al principio pensaba que no había nada de qué hablar, ni miedo, ni conflicto que solucionar, la verdad es que se ha mostrado frente a mí tan grande y tan poderoso como el día que descubrí su presencia en mi vida.

No sé si me siento mejor o peor, pero sé que es la realidad —mi realidad— y que es mejor vivir en ella que tratar de evadirla. Es simplemente llegar a buenos términos con nuestro destino y aceptarlo como venga.

Me sentí vulnerable pero más liviana. Cuando terminé, lo leí y percibí todo el poder de mis palabras.

Llegué especialmente revuelta, hacía días que tenía insomnio, y después de escribir pude dormir y descansar. El haber puesto el problema sobre el papel (bueno, sobre la pantalla) me aportó estrategias para solucionarlo y me proporcionó un norte con unos pasos. Quiero ponerme en marcha, empezar a accionar en la dirección que descubrí.

Escribir me ha dado la calma y la fortaleza, me salvó de la locura.

Empecé a escribir. Primero hice la ruta del día, lo más urgente, las responsabilidades que no debía eludir. Seguí escribiendo y todo lo que salió fue referente al dolor. Escribí que no debo permitir que se acumule en un solo pensamiento, en un solo lugar de mi cuerpo, tengo que ***diluirlo***, me dije. Al dolor hay que derramarlo y que nunca más se vuelva a contener dentro de mí. Que fluya, que se volatilice, hacerlo leve, ligero. No concentrarlo en ningún tema, en ninguna persona, en ningún músculo de mi cuerpo, en ningún órgano. ¿Cómo? Usando las cosas buenas que tengo, mis recursos, los que aprendí: escribir, el cariño de mi hijo, respirar, caminar.

Cuando escribí el relato sentí tristeza, ya que se trata de una pérdida bien reciente. Fue difícil el ejercicio porque evaluar el dolor que está fresco absorbe mucha energía. Pero me hizo bien expresarlo, sacar fuera esos pensamientos que se me quedaban dentro.

3
Entonces, despierta tus zonas dormidas

(escribe y lo sabrás)

Enrique Buenaventura estaba bebiendo ron en una taberna de Cali, cuando un desconocido se acercó a la mesa. El hombre se presentó, era de oficio albañil, a sus órdenes, para servirlo:

—Necesito que me escriba una carta. Una carta de amor.

—¿Yo?

—Me han dicho que usted puede.

Enrique no era especialista, pero hinchó el pecho. El albañil aclaró que él no era analfabeto:

—Yo puedo escribir. Pero una carta así, no puedo.

—¿Y para quién es la carta?

—Para… ella.

—¿Y usted qué quiere decirle?

—Si lo sé, no le pido.

Enrique se rascó la cabeza. Esa noche, puso manos a la obra. Al día siguiente, el albañil leyó la carta:

—Eso —dijo, y le brillaron los ojos—, eso era. Pero yo no sabía que era eso lo que yo quería decir.

«La carta», en *Bocas del tiempo*, EDUARDO GALEANO

A veces suceden cosas que no me explico y, tras escribir sobre ellas, me siento mejor, puedo asimilarlas, las entiendo.

Siempre digo que una simple lista, un *e-mail*, un blog, una novela, una carta al padre o a un amor, una nota en la nevera, un poema, un texto a un interlocutor imaginario o a ti mismo pueden abrir las compuertas y poner en movimiento tus zonas dormidas.

Mientras que las palabras habladas nos permiten dialogar con los demás, las palabras escritas nos permiten establecer el diálogo con nosotros mismos; por consiguiente, alcanzamos la reflexión y el autoconocimiento.

Escribe lo que estás pensando, escribe tanto lo que te parezca banal como lo que te parezca brillante. Ambas vías te llevarán a puertos inesperados.

Es como arrojarse al mar, hay quienes se lanzan a la primera y quienes dudan, prueban, piensan. Una vez que das el primer paso, estás obligado a nadar, y nadas. Empieza ahora. «El comienzo es ya la mitad del todo», decía Aristóteles. Y, si no se te ocurre cómo empezar, te sugiero estas posibilidades: empieza hablando de un detalle o un gesto; un objeto si no recuerdas gestos o si se trata de una cuestión contigo mismo; un dato como la edad o el clima; un hecho, una acción; una llamada de los sentidos: un olor, una observación, una música, un color, una comida… En fin, hay muchas opciones. Da muy buenos resultados releer los primeros párrafos de una novela que te haya impactado o abrir un libro al azar en cualquier página —incluso un libro técnico o un diccionario—, leer una frase y dejar que el inconsciente te ofrezca lo que no encontrabas.

Dice Jean Rhys: «Nunca he escrito siendo feliz. No deseaba hacerlo. Pero nunca he tenido un período de felicidad prolongado. ¿Usted cree que alguien lo tiene? Creo que una puede estar tranquila durante largo tiempo.

Lo que primero apareció, en casi todos mis libros, fue el deseo de liberarme de esa horrible tristeza que me tiraba abajo. Cuando era niña descubrí que, si podía ponerla en palabras, desaparecía. Deja una especie de melancolía y desaparece. Creo que fue Somerset Maugham el que dijo que si algo "se ahuyenta escribiéndolo"… ya no perturba tanto. Es posible que una quede con una vaga melancolía, pero al menos no es desdicha… supongo que es algo así como cuando un católico va a confesarse, o como el psicoanálisis». En sus novelas se percibe esa melancolía; son amargas.

También es cierto que, cuando aparecen posibles conflictos y no comprendes por qué te pasa lo que te pasa (dar siempre con la pareja equivocada, no entender a alguien cercano a ti, etc.), te intriga tu relación con un ser determinado (si descubres que ese alguien es un ser sin escrúpulos o un mentiroso) o no te atreves a dar cierto paso, escribes sobre el tema y todo empieza a moverse. Escribes lo que hasta ese momento no podías aceptar y acabas aceptándolo porque simplemente se enciende una luz, se te revelan aspectos en los que tal vez no habías reparado (por ejemplo, qué habías hecho tú para que eso ocurriera) y se abre un nuevo sendero por donde avanzar.

«Ni un día sin una línea»,
le sugería Plinio a su alumno Lucilio.

Para ello, escribir en tu libreta de notas o releer lo que hayas escrito siempre es un ejercicio saludable, y se puede convertir en tu refugio. Si vas a la deriva y las olas te vapulean, «entras» en ese mundo y encuentras el rumbo (o al menos será una pausa para orientarte). Y, a la vez, puede ser tu ayuda-memoria: te mostrará la evolución que se da en ti con el paso del tiempo, los temas que más te importan en cada momento, los problemas

resueltos o que siguen vigentes. Con cada palabra que escribes, conectas con tu yo más interno y, aunque te sientas fatal, ese malestar es una advertencia acerca de algo que debes valorar y solucionar.

Puede ser un diario íntimo, un archivo de tu ordenador o un *e-mail*. Con mi querida amiga de la adolescencia, Marta Groisman, intercambiamos un escrito todos los días, a 12.000 km de distancia, y resulta muy placentero. Antes de que existiera el correo electrónico, eran largas cartas por correo postal. Ambas guardamos parte de esos escritos y se me ocurrió releerlos mientras elaboraba este libro. Rescaté así esta función de la escritura: la que permite seguir el propio proceso vital. Comparé lo que le contaba de mí, diez o veinte años atrás, con lo que le cuento actualmente, y comprobé con satisfacción que había conseguido algo que mi amiga me había propuesto: ser más firme y menos temerosa. A su vez, releyendo los *e-mails* que ella había guardado, mi amiga me dijo: «Creo que juntas crecimos bien».

Se escribe bien lo que se siente bien

La escritura terapéutica debería ser algo tan natural como hablar y tendría que practicarse a menudo, incluso previamente a la escritura literaria de cualquier tipo, porque facilita la introspección, el contacto con nuestro mundo íntimo. De hecho, se escribe bien lo que se siente bien.

Inventes o no, el secreto del éxito está en conectar con algo profundo de tu ser.

El diario de León Tolstói ofrece algunas pautas: «Quiero fijarme como norma, cuando empiece una obra, no emprender otra; y, para no perder las ideas que puedan venir, anotarlas cuidadosamente, clasificándolas así: 1º, Reglas; 2º, Conocimientos; 3º, Observaciones». Y, un poco más adelante: «He leído las páginas de mi diario, donde me examino a mí mismo y busco

un camino o método de perfeccionamiento».

La clave

Poner atención e intención. Con la atención, cargas la energía. Con la intención, transformas.

Confiar en el lenguaje. No es la experiencia vivida ni el argumento ni la ficción lo que impulsa lo que relatas, sino el lenguaje mismo. Piensa en tu experiencia autobiográfica o en un argumento inventado, pero siempre déjate llevar por el lenguaje.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 7: Estructura

Copia la estructura de este fragmento de Clarice Lispector hablando del contenido de tu alma a partir de la repetición del verbo *tener* (tiene):

> Mi alma tiene el peso de la luz. Tiene el peso de la música. Tiene el peso de la palabra nunca dicha, a punto, quizá, de ser dicha. Tiene el peso del recuerdo. Tiene el peso de una añoranza. Tiene el peso de una mirada. Pero como una ausencia. Y la lágrima que no se ha llorado. Tiene el inmaterial peso de una soledad en medio de los otros.

Consigna 8: Música

Persigue tu música interior: trata de escribir al son de la melodía que llevas en tu mente y en tu corazón aunque no tenga aparente sentido lo que escribas. A continuación, otórgale un sentido.

Consigna 9: Canción

Ahora escribe un texto o la letra de la canción que te represente, como sugiere este poema de Roberto Juarroz:

> Usar la propia mano como almohada.
> El cielo lo hace con sus nubes,
> la tierra con sus terrones
> y el árbol que cae
> con su propio follaje.

Solo así puede escucharse
la canción sin distancia,
la canción que no entra en el oído
porque está en el oído,
la única canción que no se repite.

Todo hombre necesita
una canción intraducible.

Consigna 10: Indagación

Responde a las siguientes preguntas, y escribe un texto a partir de las respuestas:

- ¿Qué crees que pasa en tu mundo interno conocido?
- ¿Qué crees que pasa en tus espacios inexplorados?

Consigna 11: Estados

Escribe a partir de las siguientes expresiones:

- Preferiría no hacerlo.
- No me gusta.
- Soy…
- Me acuerdo de…

4
Supera el pudor

Escribo para evitar que al miedo de la muerte se agregue
el miedo de la vida.

Augusto Roa Bastos

El pudor es autodestructivo.

El pudor y la baja autoestima se esconden tras el biombo del miedo. Si te ocurre, en ambos casos tu posible ayudante puede ser precisamente el fantasma del miedo. El cobarde se deja guiar por su miedo, el valiente lo aparta y se adentra en lo desconocido.

El pudor no te permite contarte, ¿lo has notado?

Según un cuento chino, un rey valiente perdió parte de su reino y muchos soldados bajo los ataques de los bárbaros. Su castillo era el último bastión que impedía a los conquistadores dominar sus territorios. Los bárbaros avanzaban hacia las puertas de la ciudad con la intención de poner cerco al palacio. Entonces el rey ordenó a sus servidores que abrieran todas las puertas y las ventanas, y se instaló en una de las almenas a fin de observar la llegada de los invasores. Inmutable, los vio avanzar hasta la escalinata de palacio. Su serenidad perturbó a los bárbaros, que supusieron que les esperaba una trampa en su interior, por lo que el jefe tocó a retirada.

La serenidad ante el miedo los salvó, e impulsó a huir atemorizados a los enemigos.

En este sentido, el exitoso modisto Karl Lagerfeld decía: «Me enseñé a no

tener miedo, a cuestionarme todo y a no tomarme en serio a mí mismo», tres máximas que dan muy buenos resultados.

Pudor es principalmente no atreverse a exhibir algo íntimo.

Dado que, si en la literatura ejerces el pudor ocultas la verdad, te quedan dos opciones: mentir con toda tu emoción y sugerir esa verdad o recurrir a ciertos disfraces como la magia o el humor.

De todos modos, si pretendes profundizar en los significados, no sientas inhibiciones al desnudarte y poner de manifiesto de la manera más tuya lo que realmente piensas y sientes.

Si te frenas porque hay cosas que no te atreves a decir ni siquiera en tu diario íntimo, trata de averiguar si lo que tienes es miedo de escucharte. ¿Es eso? Escribe el miedo (no sobre el miedo), escribe y verás que sientes un gran alivio y que tu mundo interno se reacomoda en nuevas direcciones.

¿Cuál es el tipo de pudor que se adueña de ti?

—Mostrar intimidades en un texto. En este caso, puede estar provocado por la mirada de los otros, real o imaginaria. O sea que, para superarlo, evita estar pendiente de la aprobación de los demás.

—Confesar ciertos materiales de desecho del recuerdo: crueldad, desprecio o fealdad, que por pudor quieres negar. O sea que, para superarlo, evita las suposiciones, intenta mirar lo que no quieres dejar salir —eso que te avergüenza— y seguramente nadie lo interpretará como te imaginas.

Básicamente, trasladar lo que nos afecta a la página nos conecta con la verdad emocional, base esencial para vivir y para la creación literaria. En ambos casos, es una vía para desplazar el miedo, sentimiento nocivo, un freno a la hora de vivir y de crear.

Un pariente del pudor: la censura

Alguno de los fantasmas que circulan por tu interior puede ser el que te traba. ¿Sabes quién es tu censor?

Es posible que lo descubras después de practicar los ejercicios de este libro.

La clave

Deja fluir las palabras para levantar velos. Y, si cuando cuentas una experiencia vivida decides de forma consciente lo que debes dejar fuera, ten en cuenta la advertencia de Freud de que lo que decidimos omitir puede ser la clave de nuestro problema.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 12: Sin frenos (ni de tu mente ni de tu censor)

Conviértete en una voz que emite de forma espontánea un torrente de palabras de tu interior.

Siempre recomiendo que, para que resulte terapéutico e incluso para que salga la voz propia, de entrada es conveniente que el relato surja desde el sentimiento más auténtico, sea el que sea, y sin frenos de ningún tipo (evitar la autocrítica e impedir la aparición del corrector en esta primera fase).

Una de las técnicas útiles es la asociación libre, también efectiva para encontrar rápidamente ideas sobre un tema. Hay varias maneras de practicar la libre asociación:

- Acomódate en un asiento confortable, cierra los ojos y pasea por tu espacio mental hasta que llegue una ocurrencia, una evocación, una sensación.
- Recurre a la interrogación lúdica. Lanza preguntas al azar y generalmente el inconsciente empleado de esta manera responde, pero lo hace en forma simbólica. Examinando lo que has escrito, te darás cuenta de que contiene pistas que te conducen al territorio impensado o que te resuelven un problema.
- Siéntate en el banco de una plaza o un parque concurridos, escribe centrado en lo que te da pudor. Cada pocos minutos levanta la vista e incluye en tu relato lo que veas a tu alrededor o las frases que digan los que pasen cerca de ti.

Consigna 13: Dialoga con el miedo

Escríbele un mensaje a tu miedo e imagina su respuesta.

Tómalo como un maestro.

Conviértelo en un animal pequeño y que te acompañe un paso más atrás.

Consigna 14

No hay nada más placentero que la libertad de mezclar palabras distintas.

En este cuadro tienes los siguientes elementos para combinar: una lista de sustantivos, una lista de verbos en infinitivo y una lista de expresiones.

Ahora escribe un texto de la extensión que quieras incorporando la mayor cantidad de palabras y recursos del cuadro:

SUSTANTIVOS	VERBOS	EXPRESIONES
Novela	Soltar	Boca abierta
Cama	Atizar	Salón tornasolado
Papeles	Desembocar	Como una jaula sin voces
Trampa	Sobornar	Trinos turbios
Sombrero	Arder	Ojos como frutas
Caja	Probar	Cocodrilo de espuma
Hoja	Alcanzar	Concierto contagioso
Zapato	Tocar	Lluvia oportuna
Cortina Trapo Estilete Dilema Baba Rizos Secreto	Manosear Preguntar Pedir Empezar Acabar Atravesar Romper	Collar de caracoles La fruta de un sueño El movimiento de su lengua Eso En el espacio que quedaba Mientras Furor del viento

5
Reescribirte

La tarea de ablandar el ladrillo todos los días, la tarea de abrirse paso en la masa pegajosa que se proclama mundo, cada mañana topar con el paralelepípedo de nombre repugnante, con la satisfacción perruna de que todo está en su sitio, la misma mujer al lado, los mismos zapatos, el mismo sabor de la misma pasta dentífrica, la misma tristeza de las casas de enfrente, del sucio tablero de ventanas de tiempo con su letrero «Hotel de Belgique».

Fragmento de «Manual de instrucciones»,
en *Historias de cronopios y de famas*, Julio Cortázar

Para reescribirte, transforma las experiencias vividas, los hechos, en vivencias y así podrás entenderlas y entender tal vez si deberías seguir haciendo lo que haces y diciendo lo que dices.

Liberarte

Revisa el guion de vida que has ido elaborando de forma consciente e inconsciente desde tu infancia.

Toma nota de los momentos principales de ese guion en forma de escaleta. La escaleta es la herramienta de los guionistas y divide el argumento de la película en las escenas principales; tú eres ahora el guionista de tu propia película. Adelante, pues.

Al reescribirte, consigues —entre otras cosas— alejarte de las etiquetas, darle la vuelta a la historia oficial (la que te has contado hasta ahora y que le cuentas una y otra vez a los demás), para crear un biombo, más o menos decorado, detrás del cual se esconden aspectos impensados.

Recordamos las cosas que tienen significado emocional, y a veces echamos una cortina de humo sobre las que nos duelen demasiado o sobre las que no podemos aceptar.

Uno de los personajes de una novela de Siri Hustvedt dice: «Encontraré un lugar para reescribirme». Lo amplía en una entrevista: «No importa si los recuerdos son verdaderos o no, porque siempre estamos reescribiéndolos, también a nivel molecular. Cambian cada vez que los sacas a la luz, es algo fascinante; no hay engramas originales en nuestro cerebro. La mayor parte de quienes sufren por la neurosis, es decir, la mayor parte de nosotros, repiten patrones inconscientes que crean infelicidad. Así que se trata de descubrir un relato sobre uno mismo que sea más habitable y plástico. Hacerse consciente de esos patrones es un camino hacia la liberación». Es decir, descubrir por qué repetimos lo que repetimos es parte del proceso liberador.

Tenlo en cuenta. Pero puedes comprobar que la escritura te reconduce a ese lugar y te ofrece otras miradas, te abre resquicios o grandes puertas.

Te pase lo que te pase, ten confianza en que la situación puede cambiar. Pero no se trata de esperar sin actuar. Un cambio podría ser que frente a una persona tóxica para ti, tomases nota de sus actitudes, de su discurso o de aquello que te resulte una carga o un malestar y, como resultado de las notas, lo comprendieras, lo perdonaras, pero te alejaras de él (o de ella). Tu vida es un caminar hacia delante, no un mirar hacia atrás.

Escribirlo alimenta la esperanza. Sin esperanza no podríamos creer en que

mañana sale el sol ni en la realización de los propios deseos. Aristóteles dice que la esperanza es el sueño del hombre despierto y Sócrates, que el alma necesita nutrirse de esperanza, igual que el estómago de alimento, mientras que Eurípides está convencido de que el hombre superior es fiel a la esperanza. Ovidio dice también: «La esperanza hace que el náufrago agite sus brazos en medio de las aguas, aun cuando no vea tierra por ningún lado». En realidad, la esperanza es como un camino en el campo: al principio no se ve el camino, pero hay que seguir caminando hasta que se encuentra.

Si bien todo puede suceder a cada momento, no dejes de estar atento a las señales ni dejes pasar las oportunidades.

Entonces, si repites…

No le eches la culpa de tus conflictos a los demás o a las circunstancias.

Escribe para indagar en el inconsciente hasta que encuentres la raíz que causa el mecanismo de la repetición.

Te pueden ayudar estas preguntas:

- ¿Qué hay de común en los episodios diferentes?
- ¿Hay algo que repites sistemáticamente en tu conducta ante el contratiempo?
- ¿Qué tipo de acción reproduces en cada situación?

Basta con que te des cuenta de que el autoboicot es inconsciente para que operes a través de él y le des la vuelta a esa programación. Escribir es una herramienta eficaz para ello.

El segundo paso es saber qué deseas. Debes saber que el deseo lo llevas dentro, solo te falta reconocerlo y a esa tarea contribuye la práctica que te

sugiero en los distintos capítulos.

Si no das el paso hacia un cambio, te puede ocurrir como a la mujer de Lot, que por miedo a lo que vendría, se quedó anclada en el pasado y se convirtió en una estatua de sal. «Vivir conservado en sal es el destino de las personas que permanecen tan atadas al pasado o se sienten tan inseguras sobre su capacidad de lidiar con el porvenir que siguen haciendo lo de siempre, aunque ello ya no corresponda a las situaciones en las que se desenvuelven», reflexiona el rabino Harold Kushner, en *Vencer el miedo*.

Si tus deseos legítimos, según los cuales quieres vivir tu vida, no coinciden con el modo en que la vives cada día y con cada persona, entonces rétate a ti mismo y lánzate al ruedo, al menos habrás probado una experiencia distinta.

A menudo, actuamos impulsados por mecanismos preestablecidos, determinados por los padres y otras personas del entorno, que marcan una ruta equivocada dado que no es la que hubiésemos preferido tomar. El resultado es la insatisfacción y la creencia errónea de que a muchos otros «la vida les sonríe». Si es tu caso, es posible que hayas llegado a confundir esa imposición con lo que realmente sientes y avanzas por la vida en la dirección equivocada. Los mandatos, los mensajes repetidos o las imposiciones («debes ser buen padre/buen hijo», etc.) y las etiquetas o las atribuciones («el terremoto», «la presumida»…) son los causantes de las culpas y de que acabes siendo lo que desean los demás en lugar de responder a tu auténtica necesidad. Pero estos mecanismos se pueden modificar y, si los modificas, te sentirás liberado de la carga ajena y serás ese de quien dirán: «Es que a él/a ella la vida le sonríe».

La clave

Date cuenta de que al menos tendrás un momento de felicidad al día y colócate unas antenas imaginarias para captar ese momento.

Ya has dado los pasos iniciales de tu camino, ¡ahora reescríbete!

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 15: Objeto

Compárate con un objeto. No hablará igual de sí mismo quien se considere un jarrón (al que llenan de agua y flores) que quien se vea como un vagón de tren de clase turista (al que pisotean y es arrastrado por una locomotora) o quien se vea como un descapotable (que va a gran velocidad y es admirado por muchos). En consecuencia, la descripción que hagas del objeto escogido (que puedes ampliar buscando su definición en el diccionario) te permite describirte a ti utilizando un intermediario.

Consigna 16: Qué pasaría si…

Completa la frase «Qué pasaría si…» y responde a la pregunta, como hizo Murakami, a quien la respuesta le ocupó dos novelas de unas cuatrocientas páginas (*La muerte del comendador* 1 y 2). Dice que las escribió porque quiso imaginar qué habría pasado si, como le sucede a su personaje, su última novia habría tenido una niña y él no hubiera sabido nada durante años y pensara que podría ser su hija, y añade: «Escribir novelas es perseguir posibilidades. Elegiste algo cuando tenías, digamos, treintaiún años y te trajo hasta aquí. Es lo que eres. Pero, si hubieras tomado otra vía, tendrías una distinta. Tirar de esa probabilidad puedes hacerlo en la ficción».

Consigna 17: Autoescritura

Escríbete una carta a ti mismo e iníciala con lo primero que se te ocurra. Al finalizar, escribe una frase de despedida original. Por ejemplo, la fórmula de

despedida de las fábulas armenias es: «Su deseo fue satisfecho. Que también vosotros podáis satisfacer el vuestro».

Consigna 18: Alguien te mira

Sal a caminar pensando que alguien te mira y toma nota de todos los detalles que se te ocurran.

A continuación, escribe las resonancias de esa situación teniendo en cuenta que, en acústica, resonar es la prolongación del sonido que va disminuyendo en ondas, igual que si tiramos una piedra al agua y se producen ondas a su alrededor. Es decir, que la repercusión que deja en ti la evocación corresponderá a tu verdad emocional.

Consigna 19: Dale forma literaria a tu relato interior

Reescribirte no es enumerar una serie de recuerdos o de ideas o de hechos, sino encontrar la estructura apropiada para contarlos. Si escribes un libro autobiográfico y enumeras los episodios sin más, muchos de esos episodios que conoces no le interesarán a nadie (y lo peor es que, cuando los releas, no te interesarán tampoco a ti).

Entonces, ¿cómo hacerlo?

Elige uno de esos episodios, un solo recuerdo, y profundiza en él aunque no lo conozcas demasiado. Míralo desde diversos ángulos, de manera que el lugar o el momento o la situación mínima te traslade a una reflexión que de otro modo (saltando a otros momentos) no alcanzarías. Luego lo conectas con otro episodio por alguna razón y realizas el mismo ejercicio de profundización. Así creas la red.

6
Mentirte al decir que te falta tiempo

La conciencia es la brújula del hombre.

Vincent van Gogh

Dices que te gustaría, pero no escribes por falta de tiempo. ¿Pero te has preguntado si es ineludible que hagas todo lo que haces durante el día para que llegues a la noche con tal agotamiento? Es muy probable que ocupes así tu tiempo para no tener que ocuparte de ti y que te pierdas la oportunidad de escribir y comprobar que puedes ser un maravilloso padre (o madre), un compañero interesante, un amigo creativo…

Paga quien no alcanza a vivirlo. No dejes pasar el tiempo esperando que te toque, sino que haz lo necesario para «tocarlo».

Dicen que, delante de sus alumnos de la clase de Filosofía, un profesor cogió un frasco grande de vidrio, lo llenó con pelotas de golf y les preguntó si estaba lleno. Los estudiantes dijeron que sí. Entonces él vació una caja de canicas dentro del frasco, que ocuparon los espacios vacíos que quedaban entre las pelotas de golf, y volvió a hacerles la misma pregunta, ante la cual obtuvo la misma respuesta. Después, cogió una caja con arena y la vació dentro del frasco y de nuevo preguntó si estaba lleno. Los alumnos respondieron con un sí unánime. Finalmente, añadió dos tazas de café y el líquido llenó los espacios entre la arena. Los estudiantes rieron y el profesor les dijo: «Este frasco representa la vida. Las pelotas de golf son las cosas fundamentales. Las canicas son otras cosas que nos importan, pero menos.

La arena y el café son el resto de las pequeñas cosas. Si primero pusiéramos arena, no habría espacio para las canicas, ni para las pelotas de golf. Lo mismo sucede con la vida. Si utilizáramos todo nuestro tiempo y energía en las cosas pequeñas, no tendríamos nunca lugar para las cosas realmente importantes».

Presta atención a las cosas que son cruciales para ti y establece tus prioridades. El resto es arena y, como muestra el relato, la arena también ocupa lugar.

Decía Gregorio Marañón, citado por José Antonio Marina: «Yo soy un trapero del tiempo. Hay muchos retalitos de minutos que la gente no aprovecha y yo, sumándolos, saco dos horas más al día».

En *El pequeño libro de la vida*, el monje benedictino Anselm Grün dice haber conocido gente que, cuando está de vacaciones, no puede abandonarse a la belleza del paisaje porque se pregunta si ha realizado la reserva en el sitio correcto o si no podría haber ido a un destino con un clima mejor; cuando encuentra a alguien, en lugar de gozar de ese encuentro, se pone a juzgar a esa persona; o, cuando está rezando, se pregunta si esa oración será atendida.

Además de un nombre y un apellido, cada cual tiene un ritmo, el ritmo también se vincula con el tiempo; y hay personas que resuelven en una hora lo que otra en un mes. No te engañes, no es mejor una que la otra. Lo importante es que dispongas tú el lapso que dedicas a la acción en lugar de que las circunstancias lo dispongan. Se me ocurre que, si eres lento para escribir, le echarás la culpa al tiempo en lugar de reconocer tu ritmo y adaptarte a él otorgándote unos minutos diarios como formula uno de los ejercicios de este capítulo. Así lo manifiesta irónicamente Rodolfo Walsh en su *Autobiografía*: «En la hipótesis de seguir escribiendo, lo que más

necesito es una cuota generosa de tiempo. Soy lento, he tardado quince años en pasar del mero nacionalismo a la izquierda; lustros en aprender a armar un cuento, a sentir la respiración de un texto; sé que me falta mucho para poder decir instantáneamente lo que quiero, en su forma óptima; pienso que la literatura es, entre otras cosas, un avance laborioso a través de la propia estupidez».

John Banville, en cambio, en su diario se queja, también con cierta ironía, de lo contrario, pues su ritmo acelerado no le convence: «**Martes.** A las 11:30 ya había terminado la revisión del guion, mucho antes de lo que esperaba; el final sigue pareciéndome demasiado apresurado. Odio terminar la tarea del día demasiado pronto, me deja aturdido y ligeramente mareado. Es difícil hacer la transición de una forma de escribir a otra. Hoy me tocaba ser guionista todo el día, y ahora me siento como el coyote en los dibujos del correcaminos; cuando, al llegar al borde del precipicio, sigue corriendo y queda suspendido en el aire, con el fondo del cañón allí abajo, lejísimos».

Escribe sobre esta cuestión del ritmo propio y si, como en todo, lo haces desde las vísceras, seguro que encontrarás más tácticas y estrategias.

La clave

Disponer del tiempo y darse permiso son dos asuntos estrechamente ligados.

El tiempo adquiere sentido cuando lo escribes: entras en los pasadizos de la memoria, actualizas el presente y prefiguras el futuro.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 20: Infalible para crear el hábito de escribir

Según la neurociencia, el cerebro te puede ayudar a crear un nuevo hábito en 66 días. Lo puedes entrenar escribiendo cada día a la misma hora y durante 4 minutos (ni uno menos ni uno más) un texto libre: frente al tiempo tirano, la libertad del texto.

Puedes dividir ese tiempo en tres períodos de 22 días y descansar en el medio, pero suele ser habitual que quien llega al día 22 desee llegar al día 66 y quien llega al día 66 ya tiene el hábito instaurado.

Consigna 21: Horario

Cuenta qué te pasa a lo largo de un día siguiendo este esquema horario:

A las 11:30
A las 11:40
A las 12
A las 12:30
A las 12:35
A las 12:45
A las 13
A las 13:20
A las 14:05
A las 14:40
A las 18:10
A las 18:20
A las 18:23

A las 18:24

A las 18:30

A las 18:40

Mira cómo lo hace Pedro Orgambide, el autor de este relato: *Día duro*. El núcleo del mismo es la espera de la chica; su inseguridad y su miedo hacen que, en cada marca temporal, haya un pequeño cambio, que provoca un final inesperado:

A las 11:30 del sábado, la adolescente se levanta de la cama y lo primero que hace es prender el televisor. Cambia de canal. Vuelve a cambiar. Apaga.

A las 11:40, levanta el tubo del teléfono para comprobar si tiene tono.

A las 12, se prepara un té y lo toma mirando por la ventana, mientras con el dedo va escribiendo su nombre en el vidrio empañado.

A las 12:30, se para en medio del *living* y le declara al mundo que se está aburriendo. Dice en voz alta: «Estoy aburrida».

A las 12:35, se sienta en un sillón con una pila de revistas, las hojea y las va tirando al piso.

A las 12:45, deja el sillón, va a la cocina, vuelve de la cocina, va al dormitorio, vuelve del dormitorio, se detiene otra vez en la mitad del *living* y se lamenta: «Estoy aburrida».

A las 12:50, vuelve a prender el televisor.

A las 13, apaga el televisor y prende la radio.

A las 13:20, se para delante del espejo, se mira largo y dice: «Estoy fea».

A las 14:05, abre una carpeta y escribe un poema que se titula: «Aunque nadie me entienda».

A las 14:40, vuelve al espejo, se estudia con cuidado y dice: «Estoy gorda».

A las 18:10, suena el teléfono. La adolescente se abalanza a atender y en el camino voltea una silla. Antes de levantar el tubo se contiene, hace una pausa y, cuando dice «hola», su voz suena indiferente y un poco misteriosa y también un poco lánguida. Sostiene un diálogo con frases entrecortadas, afirmaciones y negativas. Por momentos sus respuestas se endurecen y después se ablandan, aunque nunca demasiado ni para un lado ni para el otro, y se nota que está manejando con cuidado alguna estrategia para poder seguir disputando una posición de fuerza.

A las 18:20, con tono neutro, acepta concurrir a una cita dentro de media hora.

A las 18:23, se despide, cuelga, levanta los brazos, suelta un gritito y ríe.

A las 18:24, corre a cambiarse de ropa y hay gran ruido de cajones que se abren y se cierran.

A las 18:30, se mete en el baño, se peina, se pinta los ojos y canta en voz baja.

A las 18:40, se pone la campera y se prepara para salir. Llega hasta la puerta, pega media vuelta, regresa, se para delante del espejo, se mira de frente, se mira el perfil derecho, se mira el perfil izquierdo, dice: «Qué linda soy». Y se va.

Consigna 22: Momentos

Completa cada una de las siguientes indicaciones temporales con algo referido en cierto modo a tu pretexto: «Me falta tiempo para escribir». Es

posible que este ejercicio te aporte alguna respuesta que no habías registrado:

- Al mirar hacia el pasado…
- La declinación de la tarde…
- Con el andar del tiempo…
- Después de tres días…
- El primer día…
- Luego…
- Cada amanecer…

7
La magia del desplazamiento

Escribir es una salvación, salva el día que se vive y que
no se entiende del todo a menos que se escriba.
Escribir es usar la palabra como carnada, para pescar lo que no es
palabra. Cuando esa no palabra, la entrelínea, muerde la carnada,
algo se escribió. Una vez que se pescó la entrelínea, con alivio se
puede echar afuera la palabra.

Clarice Lispector

Desplazar es colocar en otro lugar. Y, a la vez, cambiar y resolver.

Dice T. S. Eliot: «Si nunca podemos acertar, más vale que cambiemos de vez en cuando nuestra manera de estar equivocados».

Naturalmente, cuando escribes, desplazas: escribir es desplazar la significación de una palabra a la siguiente. Cada palabra mueve un campo de asociaciones, una cosa te lleva a otra, una idea te trae otra. Es un viaje por el territorio del lenguaje.

A veces la escritura es dolorosa, a veces tarda en llegar varios días o meses, y durante todo ese tiempo se experimentan síntomas diversos, como no poder dormir bien, sentir malestares corporales o ideas molestas, hasta que todo se traslada a un texto y, en ese momento, todas las sensaciones y las ideas encajan como en un rompecabezas, todo adquiere sentido y los síntomas desaparecen.

De hecho, al escribir sobre un conflicto o un enigma, consigues

desplazarlo, lo «trasladas» a la escritura y alteras su representación en tu interior.

¿Cuál es el proceso? Al trasladarlo al papel o a la pantalla, dejas de reiterarlo mentalmente. De lo contrario, queda almacenado en el interior y daña. Al colocarlo en otro lugar, contribuyes al cambio.

A la vez, la escritura no te da respuestas absolutas, sino que te ofrece otros puntos de vista. Y, a medida que tomas notas, descubres aspectos nuevos que te ayudan a vivir mejor.

La clave

Lo escrito se relee, se analiza, se retoma.

En consecuencia, también se desplazan el reproche, las culpas, la resistencia.

Dar vuelta a la página: todas las cosas tienen dos caras

Reemplaza el «si pudiera» por «puedo» o «podré».

Reemplaza el «si hubiera hecho…» por «haré».

Hazlo por escrito.

Y como decía Juan Ramón Jiménez: «Si te dan papel pautado, escribe del otro lado». Él lo llevó a la práctica y se dio permiso para simplificar la ortografía («desplazó» la *g* y colocó la *j* en su lugar cuando este era el sonido real, suprimió la *h* inicial, etc.)

Tal vez las **presiones de la sociedad** te instaron a llevar una vida pautada y acabaste conformándote. ¿Pero es eso lo que quieres? ¿O en el fondo de tu ser sabes que significa poco para ti?

Todo tiene al menos dos caras.

Cada tanto, es bueno asegurarte de que estás en el mejor sitio simbólico. Podrías escoger tu sitio bajo el sol radiante, fuente de calor y energía, y creer que es el mejor, pero resulta que el sol quema si uno se expone demasiado. O podrías creer que es tan malo como la noche de la que tal vez huyes. Sin embargo, deja que la noche (la oscuridad, las dificultades, los miedos) también te alimente y tal vez por la mañana encuentres quien valore tus cambios.

Si colocas a los otros en un espacio negativo y los enfocas con una lente deformante, siempre les encuentras defectos y, en consecuencia, es difícil que tus relaciones de cualquier tipo acaben bien. ¿Pero qué ocurriría si cambiaras el foco? ¿Si fueras más tolerante o tal vez más receptivo?

Con respecto al valor que tiene desplazar la mirada hacia el otro lado de las cosas, es sumamente sugerente este minicuento de Pere Calders titulado *Nunca se sabe*:

«De las cuatro ruedas del coche, había una que giraba al revés. Pero era la buena, porque intentaba alejarnos de una curva que nos destrozó a todos.»

En este sentido, diferencia entre «la suerte» y «la buena suerte». La suerte tiene que ver con el azar; la buena suerte la crea uno mismo. En cualquier caso, lo que a primera vista parece un contratiempo puede encubrir un beneficio. O, al contrario, lo que parece bueno a primera vista puede resultar perjudicial. Así que despreocúpate de la suerte (mala, buena o inexistente). Y, cuando un deseo no se cumpla y, por si fuera poco, lo veas cumplido en otra persona, en lugar de amargarte, intenta desplazar tu interés hacia otro deseo.

Desplaza lo que te molesta

Si lo piensas, lo recibes de un modo. Si lo escribes, lo sientes y lo procesas de otro. A la vez, al quedar registrado, lo relees, lo analizas, lo retomas: te obligas a escucharte. Y así desplazas el cuestionamiento, el reproche, la resistencia.

Si escribes un cuento de ficción, puedes distribuir los hechos en miras del bienestar emocional. De hecho, en el cuento terapéutico, cuya estructura procede del cuento de hadas, está comprobado que el final feliz desplaza la situación dolorosa y produce el bienestar psíquico. Como bien explica Bruno Bettelheim, el cuento de hadas «es una versión satisfactoria, tanto para el consciente como para el inconsciente de muchas personas», y cumple su función sanadora.

Puede pasar de todo en el transcurso de la historia siempre que haya un **final feliz**.

La situación traumática se resuelve favorablemente en el cuento y, en cierto modo, ayuda a que el lector libere su angustia y reponga de alguna manera su carencia.

Desplazar implica sustituir en algún sentido. «Al fin y al cabo, somos lo que hacemos para cambiar lo que somos», dice Eduardo Galeano.

Para cambiar el punto de vista sobre algo mayor o menor que te ocupa el pensamiento y te molesta, ten en cuenta las siguientes actitudes vinculadas al hecho saludable de sustituir:

- Transformar los desaciertos, los problemas, las piedras en el camino, en oportunidades.
- Imaginar. Pregúntate qué haría tal o cual persona si estuviera en tu situación.
- Reemplazar. Por ejemplo, palabras. Somos las palabras que cargamos a lo largo de nuestras vidas, las que dijimos y las que

pensamos. Bailan las palabras en torno a los fantasmas, algunas duelen, otras te alivian. Unas te alertan, otras te alegran. Las palabras también determinan. Te pregunto: ¿Eludes las dolorosas y das paso a la alegría o las colocas en el centro de tu yo y eres la víctima? ¿Por cuál cambiarías la palabra *dramatizar*?

- Intercambiar. Enfocar lo nuevo como si fuera viejo y viceversa, según te convenga.
- Relacionar. Relaciona un objeto, un suceso, una dificultad con otra cosa disparando de este modo una nueva forma de ver la misma que sirva para generar ideas.

Ya sabes que la vida es una cadena de problemas, tal vez también sabes que su importancia depende de lo que hagamos con ellos.

La clave

Ten en cuenta que el miedo y la confianza utilizan la misma red neuronal, el que elige uno u otra eres tú.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 23: Pensamiento y sentimiento

Escribe el problema y el consecuente sentimiento que te provoca, de modo que desplaces del centro ese pensamiento.

Consigna 24: Reemplaza un inquilino de tu mente por otro

Si te llega una idea que te mortifica y te gusta una canción, despide a la primera como a un huésped molesto y repite la letra de la canción siguiendo con tu cuerpo el ritmo imaginario de la música.

Consigna 25: Rasgos

Diferentes protagonistas del mismo argumento mostrarán reacciones y resultados distintos.

Para probarlo, escoge un relato que hayas escrito por tu cuenta o en alguno de los ejercicios de estos capítulos y enumera los rasgos del protagonista. Cambia ese protagonista por otro, con otros rasgos, y narra el mismo argumento.

Aplica esta variante al enfoque de un conflicto: cuéntalo según distintos personajes o según algunos de tus yoes interiores y verás cuál te resulta menos conflictivo.

Consigna 26: Ponerse en el lugar del otro

Escribe sobre un tema desde tu propia voz. A continuación, ponte por turno en la piel de tres personajes con características distintas que te interesen por alguna razón y enfoca el tema desde cada uno de ellos.

Consigna 27: Título

Escribe diversos textos breves a partir de los siguientes títulos y, una vez escritos, cámbiales el título:

- *Treinta corazones.*
- *Foto en negativo.*
- *Amor verde.*
- *Cafetera.*
- *El muro y la ciudad.*
- *Ley recreativa.*
- *Roturas.*
- *Entre paréntesis.*

8
Lo maravilloso de lo monstruoso

No hay noche tan larga que no termine en día.
Macbeth, William Shakespeare

Aunque en el momento que te afecta no lo veas así, acepta tu conflicto como un pasadizo hacia el cambio. Esta es una de sus consecuencias positivas. Confía: es posible que lo monstruoso sea una pesadilla y te despiertes a una agradable realidad. Recuerda que la vida es una de cal y una de arena. José Saramago lo pone de manifiesto en este poema:

«Pesadilla»
Hay un terror de manos en el alba,
un rechinar de puerta, una sospecha,
un grito que horada como una espada,
un ojo desorbitado que me espía.
Hay un fragor de fin y de derrumbe,
un enfermo que rompe una receta,
un niño que llora medio ahogado,
un juramento que nadie acepta,
una esquina que salta de emboscada,
un trazo negro, un brazo que repele,
un resto de comida masticada,
una mujer golpeada que se acuesta.

Nueve círculos de infierno tuvo el sueño,
doce pruebas mortales que vencer,
pero nace el día, y el día recompongo:
Tenía que ser, amor, tenía que ser.

Por otra parte, está el viaje interior que muchos escritores emprenden; es la toma de contacto con los monstruos que todos llevamos dentro para reconocerlos y dominarlos, es decir, transformarlos en material literario. Carmen Martín Gaite lo expresa en *Lo raro es vivir*: «A mí, cuando viajo en metro, siempre me da por pensar mucho, pero además con chasquidos de alto voltaje, relámpagos que generan preguntas sin respuestas y desembocan en la propia pérdida, en los tramos umbríos de ese viaje interior donde se acentúa la desconexión entre la lógica y los terrores. Desde niña lo supe y me dio miedo, pero también me gustaba; claro que entonces el desamparo de sentirme viva entre desconocidos quedaba paliado por la referencia incondicional a quien, además de servirme de eslabón con el mundo, sabía mucho de viajes subterráneos: mi madre. Yo a esos viajes en metro los llamaba "bajar al bosque", aunque no supe hasta más tarde que aquella metáfora, como todas, tenía poder para conquistar otros territorios».

Mitigar el dolor

Como dice Eudora Welty: «Se puede soportar todo el dolor si se lo pone en una historia o se cuenta una historia de él».

Cuando uno empieza a hablar de lo inexplicable, de lo doloroso, de la arbitrariedad de la vida, de pronto descubre nuevos matices, sutiles, y el solo hecho de escribirlo otorga otro enfoque, por el hecho mismo de nombrarlo, de hablar de él.

Un ejemplo extremo lo representan los escritores que pudieron escapar de los terribles campos de concentración y, si bien en la mayoría persistieron las secuelas del horror experimentado, pudieron sobrellevarlo escribiéndolo y convirtiéndolo así en un hecho estético, con una fuerza tal que han sido los más influyentes del siglo XX, como Bruno Bettelheim, que basa su estudio de la «psicología del yo» y de la conducta de los niños autistas en su experiencia límite del internamiento; Bertolt Brecht, dramaturgo y poeta, creador del teatro épico, que pretendía hacer pensar al espectador estableciendo distancia del elemento anecdótico; Primo Levi, que dedicó su obra a dar testimonio sobre el Holocausto, etc.

Por su parte, Amos Oz cuenta que su madre se suicidó cuando él tenía doce años y que escribe para aclarar la oscuridad de esa pérdida, por eso escribe «sobre familias infelices».

Escribe tus emociones, tus miedos; las cosas que te duelen o las que te provocan rabia, las cosas que te pasan y que no entiendes del todo. Deja que ciertos sentimientos imposibles de eliminar completamente, como el miedo o la tristeza, te acompañen. Pídeles ayuda por escrito, eso hace bien, en lugar de tomarlos como enemigos. El enemigo te lleva a la defensa y a la desprotección. El amigo te lleva a la complicidad y la compañía.

Si te dedicas a la creación literaria, parte de ese material te podrá servir para caracterizar a un personaje o para definir el tono emocional de tu narrador.

Dicen que, al enterarse de la muerte repentina del padre de un amigo escritor, Flaubert le dijo, mostrando cierta envidia sana: «Al menos, tendrás una historia fuerte para contar».

Saca partido de la visión catastrófica

Lo he comprobado: no solo lo bueno, también lo malo tiene sus ventajas en el camino de la vida, ya sea un desencuentro, una pérdida o que te hagan sentir invisible —entre tantas otras cosas—, si evitas el dramatismo. En el plano del fracaso, puedes recurrir a la frase popular «todo sucede por algo», de modo que, si te martirizas ante un fracaso, te puedes preguntar qué cosas positivas te ha traído o te traerá.

Desde que me di cuenta de que es así, cambié mi manera de reaccionar ante las circunstancias. Sin duda, gran parte depende de la actitud, de la respuesta, pero escribir es mi mejor herramienta ante un hecho adverso: me permite reconocer, esperar, darle la vuelta. Es inútil querer huir de la adversidad, solo se puede sacar partido de ella; utilizarla en lugar de permitir que te utilice. Según sea la gravedad y el tipo de adversidad, la tomo como una advertencia (la conocida máxima «de las dificultades se aprende») y pongo en marcha estrategias para salir del túnel. Siempre recuerdo aquella época en que me angustiaba que una colega copiara mis ideas en cuanto yo las lanzaba. Entonces mi amigo Toni Planells, un creativo maravilloso, me dijo: «¿De qué te preocupas? Si la máquina de ideas está en tu interior, sigue inventando, no controles si ella te copia; tómalo como un acicate, y disfruta de tus creaciones». Así lo hice y dirigí mi mirada hacia mi interior en lugar de dirigirla al exterior. Lo apliqué y lo aplico ante situaciones similares.

La adversidad activa el coraje, la perseverancia y la creatividad. Gran parte de la alegría depende de cómo tomes las cosas. «Todo sucede por algo», me repito a menudo y sonrío: sonreír es otra herramienta poderosa. Ante una sonrisa son muchos los problemas que desaparecen, y no solo en las películas.

Escribe con convicción y con pasión. Y, si un editor rechaza tu libro,

tómalo como un desafío para hacerlo mejor y no como un fracaso personal. A fin de cuentas, es otro modo de espantar la angustia.

Flaubert empezó siendo un mal escritor y, para ser el genio que fue, se impuso una disciplina de galeote. Practicar. Aprender. Cometer errores. Así se logra el talento. Volviéndolo a intentar. Fracasando otra vez. Fracasando, pero mejor.

Seguramente, todos hemos tenido la experiencia de estar en una situación especial, o con una persona especial, algo que nos ha animado y nos ha hecho ser más brillantes, más inteligentes, más capaces de hacer cosas… La escritura y la literatura cumplen esa función. Y así se convierte lo monstruoso en maravilloso.

Un antídoto contra los estados oscuros

Entre los estados que llamo oscuros, se destaca el aburrimiento.

Chuck Palahniuk dice que sus libros giran en torno de la idea del aburrimiento que se desprende del *American way of life*:

> Mis libros están relacionados antes que nada con mi aburrimiento personal, porque reescribir es mi manera especial de evadir y evitar el aburrimiento en mi propia vida. Escribir es mi forma de mantener la mente ocupada. No solo escribir, sino también ocuparme del proceso completo, investigando, indagando en la vida de los demás, teniendo aventuras y viviendo experiencias acerca de las cuales después voy a escribir, enfrentando determinados riesgos, buscando material, recopilando información, datos, historias, anécdotas, hablando con gente… El verdadero sentido de mi vida está puesto en mi escritura y el proceso de escritura, en investigar y en conocer. Mi vida entera se

vuelve mi trabajo, no al revés. Y además me da una buena excusa para salir y hacer cosas extraordinarias o inusuales, divertidas o extravagantes, porque todo ello me dará la oportunidad de escribir luego. Y aceptar desafíos, correr riesgos. En determinado nivel, escribir consiste básicamente en mantenerme alejado del aburrimiento, pero en otro nivel siento que la vida es tan increíblemente preciosa y tan singular que no quiero hacerle perder el tiempo a nadie leyendo algo aburrido, y es por eso que mi segunda preocupación es mantener al lector interesado, sin permitir que se aburra en ningún momento.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 28: Azar

Escribe en cinco tarjetas cinco hechos momentáneos o permanentes resumidos en un máximo de cinco líneas.

Coloca boca abajo las tarjetas de modo que no puedas ver lo que has escrito.

Escribe dos de estos nueve verbos en el dorso de cada tarjeta para que se te revele el modo de actuar ante lo oscuro:

- Desconectar
- Ironizar
- Sustituir
- Modificar
- Adaptar
- Fragmentar
- Reducir
- Combinar
- Invertir

Reúne el hecho oscuro con los dos verbos que has apuntado detrás y escribe la idea surgida a partir del conjunto.

Consigna 29: Trayecto de lo peor a lo mejor

Desarrolla, en una narración, un recorrido que parta de algo monstruoso para el protagonista y acabe en un final maravilloso o triunfal. Por ejemplo, en *Emma Zunz*, un cuento de Borges, el tema es la determinación brutal de

Emma para llevar a cabo una venganza. El conflicto se plantea cuando recibe una carta que le informa de la muerte de su padre, ella deduce quién es el asesino y surge su reacción: la decisión de vengarlo. Emma no es la misma al principio (una jovencita ingenua y casta) que al final del relato (ha llegado a prostituirse para poder llevar a cabo su plan de venganza).

Consigna 30: Ideas provocativas

A partir del primer sustantivo que se te ocurra y que no esté directamente conectado con el conflicto sobre el que quieras escribir, arma cuatro frases que pueden ser absurdas, incompletas o normales.

Busca entre ellas posibles conexiones con el conflicto: una palabra, una expresión, etc., como si fueran mensajes que te llegan.

Consigna 31: La vida

Escribe sobre esta idea: «Lo único seguro en la vida son dos momentos: el del nacimiento y el de la muerte; entre ellos hay espacio para el misterio, el presentimiento y la esperanza».

Consigna 32: Predecir

Predice un futuro feliz para ti en el que señales cómo derrotas a los monstruos que todavía circulan por tu mente y que vas detectando a medida que realizas los ejercicios inspiradores. Así lo hace Agota Kristof en *Mi casa*:

> ¿Será en esta vida o en otra?
>
> Volveré a casa.
>
> Afuera los árboles gritarán pero ya no me darán miedo, ni las nubes rojizas, ni las luces de la ciudad.

Volveré a mi casa, una casa que nunca tuve, o que está demasiado lejos como para que me acuerde, porque aquello no era realmente mi casa, no lo fue nunca.

Mañana tendré por fin esa casa en un barrio pobre de una gran ciudad. Un barrio pobre porque ¿acaso se puede ser rico de la nada, cuando se llega de otra parte, de ninguna parte, y sin el deseo de hacerse rico?

En una gran ciudad puesto que en las pequeñas solo hay un puñado de casas de desfavorecidos, y solamente las grandes ciudades tienen calles y más calles infinitamente oscuras, donde se agazapan seres parecidos a mí.

Por esas calles caminaré hacia mi casa.

Caminaré por esas calles azotadas por el viento, iluminadas por la luna.

Unas mujeres obesas que toman el fresco me verán pasar sin decir nada. Yo saludaré a todo el mundo, llena de felicidad. Unos niños casi desnudos juguetearán entre mis piernas, los levantaré pensando en los míos que ya serán mayores, ricos y felices en algún lugar. Acariciaré a esos hijos de cualquiera y les regalaré cosas brillantes y raras. También levantaré al borracho que se ha caído en el arroyo, consolaré a la mujer que corre gritando en medio de la noche, escucharé sus penas, la tranquilizaré.

Al llegar a casa estaré cansada, me acostaré en la cama, en cualquier cama, y las cortinas flotarán como flotan las nubes.

Así pasará el tiempo.

Y bajo mis párpados pasarán las imágenes del mal sueño que fue mi vida.

Pero ya no me harán daño.
Estaré en casa, sola, vieja y feliz.

9
Las palabras ayudan a vivir

Las primeras palabras que escribió Sara en aquel cuaderno de tapas duras que le había dado su padre fueron *río, luna y libertad*, además de otras más raras que le salían por casualidad, a modo de trabalenguas, mezclando vocales y consonantes a la buena de Dios. Estas palabras que nacían sin quererlo ella misma, como flores silvestres que no hay que regar, eran las que más le gustaban, las que le daban más felicidad, porque solo las entendía ella. Las repetía muchas veces, entre dientes, para ver cómo sonaban, y las llamaba «farfanías». Casi siempre le hacían reír.

Caperucita en Manhattan, Carmen Martín Gaite

De entrada, aclaro: escribo por el placer que me producen las palabras.

En esos momentos en que creemos que el mundo nos abandona, que se derrumban los proyectos y que no alcanzamos los deseos, una frase dicha por otra persona es capaz de cambiar nuestras percepciones, de hacer girar la realidad como un calidoscopio en nuestro interior. Benditas palabras.

Como dice Zygmunt Bauman, «el hecho de que para los pensadores no sea posible pensar sin escribir se debe a ese juego celestial que posibilitan las palabras». Completo la idea: ese juego no se produce naturalmente, sino dependiendo de la mirada de la persona que escribe en el amplio sentido de la palabra «mirada» y de todos los aspectos que abarca (ideología, personalidad, historia personal, época, nacionalidad, etc.) Por consiguiente,

suelo decir que cada persona tiene unas cuantas palabras a las que llamo *fundantes* o matrices que les disparan una catarata de asociaciones, para bien y para mal.

Las palabras pueden descubrirte un tesoro, como a Alí Babá, un leñador pobre de Arabia que descubrió por casualidad a una banda de cuarenta ladrones que visitaban el escondite de un tesoro en una cueva del bosque en el que él cortaba madera. Escondido, escuchó que la cueva, cuya boca estaba sellada mágicamente, se abría con las palabras «Ábrete, Sésamo» y se cerraba con «Ciérrate, Sésamo». Cuando los ladrones se marcharon, él entró en la cueva y se llevó parte del tesoro a casa.

En tu caso, se trataría de encontrar tus palabras *fundantes* y llevarte el tesoro a casa.

O estas pueden descubrirte algo que hasta ahora no has querido ver…

Una de esas palabras podría provenir de un momento vivido y, sin llamarla, cada tanto se te repite, aparece en tu imaginación, en las circunstancias más inesperadas. Ese momento lo sintetizas en una palabra concreta que te permite revivir tu conmoción. Para mí, una de esas palabras fue *patio*. Ese patio era el pasaje de la sombra a la luz, de las habitaciones oscuras en las que mis padres me dejaban, y venía Blanca, una chica que me cuidó y me dio amor hasta los seis años, atravesábamos el patio con mi muñeca de trapo, subíamos una escalera que conducía al terrado y allí nos poníamos a recortar figuritas de las revistas de moda que coleccionaba mi madre, las distribuíamos en el suelo, las convertíamos en protagonistas y secundarios de las más variadas historias, un placer que perdura en mí hasta hoy.

La clave

En cualquier caso, una palabra que no te resulte indiferente es una señal.

Después de poner palabras a las cuestiones que necesitas explicarte, te sientes mejor, asimilas esas cuestiones, las entiendes.

Tus palabras clave y sus derivaciones.

El mapa interno lingüístico nos determina. Por ejemplo, la palabra *ojalá* nos sitúa muy lejos de lo que queremos conseguir.

La novela de J. M. G. Le Clézio (cuyo modelo era su abuela) *Bitna bajo el cielo de Seúl* es una narración sobre la importancia de las palabras contra la tristeza, el aislamiento y la enfermedad.

Dice Galeano que, en lengua guaraní, *ñe'ẽ* significa «palabra» y también significa «alma». Creen los indios guaraníes que quienes mienten la palabra o la dilapidan son traidores del alma.

Relee algunas páginas escritas por ti y toma nota de las palabras que más usas.

Hay palabras que delatan tus malestares, tu insatisfacción, tus carencias. Otras marcan una personalidad dudosa. Si abusas del *pero* podría ser que las contradicciones fueran tu marca. En cuanto a las negaciones: *no*, *nada*, *nunca*, *jamás*, *ni*, *nadie,* etc.

Cada persona tiene sus palabras preferidas por las razones que sean. Cierta vez empecé un cuento con esta frase: «Él prefiere las palabras que a ella le parecen inútiles; ella, las que él descarta». El momento de una pareja lo ilustra o está marcado por las palabras que intercambian. En el momento inicial podrían ser: «Me gusta la cara que pones mientras me escuchas». Tiempo después, tal vez en el momento intermedio de esa pareja, las palabras podrían ser: «No te pido que opines, te pido que me escuches». Y es posible que, si a uno de ellos se le pidiera que apuntase diez palabras que le resultasen significativas (a esas las llamo palabras *fundantes*), en la lista

aparecería *escuchar*.

Muy importante: cada cual interpreta las palabras a su manera, según su historia personal y su ideología. Según interpretes lo que escribes, así eres.

Todos nuestros sentidos se ponen en movimiento con una palabra, ante una palabra, desde una palabra, tras una palabra (que puede ser tan determinante como estas preposiciones: *con*, *ante*, *desde*, *tras*).

Reúne diez palabras que de alguna manera inciden en ti cuando las piensas o las dices. Indaga de modo espontáneo qué contiene para ti cada una de ellas: un episodio de tu vida, un sentimiento fugaz, una experiencia nefasta… Escribe la primera ocurrencia que surja al apuntar la palabra. Y de allí puedes derivar otras, como verás en los ejercicios de este capítulo.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 33: Esquema de palabras fundantes

Escribe una palabra atractiva para ti en el centro de una página.

Extrae flechas de esa palabra central en seis direcciones.

Asocia una palabra junto a cada flecha.

Junto a cada palabra, escribe una frase con tu primera ocurrencia.

Finalmente, reúne todas las frases resultantes en un texto. Es posible que ese texto te dé pistas de tu voz natural.

Al colocarlo en el centro, no pierdes de vista nunca el tema central, ni durante ni después de las asociaciones.

Puedes colocar las ideas principales más cerca del centro y las ideas accesorias próximas a los bordes de la hoja.

Siempre puedes añadir flechas y nuevas ideas sobre el esquema.

Consigna 34: Palabras motor

Elige tres palabras:

- La que te atrae por su sonido. Colócala en el centro de un diagrama y desarrolla los pasos indicados en la consigna anterior.
- La que te llama la atención por su significado. Bosqueja un argumento con esa palabra como detonante.
- La que te sugiere una historia. Cuenta esa historia.

Escribe por qué te resultan narrativas y qué detalle de los que desarrollaste te adjudicas como algo propio, ya sea directamente o por las resonancias que produce en ti.

Consigna 35: Letras

Escribe un texto en el que cada palabra empiece con la letra siguiente, sin agregar más palabras. Por ejemplo, estas cuatro palabras podrían iniciar el texto: *Fue a la sala*, que seguiría con otra palabra empezada por «j»:

F	A	L	S	J	A	R	E	G	L
D	S	M	O	Z	R	T	I	O	H
N	J	C	V	E	B	S	A	Q	O
E	C	B	A	F	D	S	P	R	T
P	L	O	Q	E	R	T	E	S	M
A	C	V	F	E	R	P	Z	Y	N
E	D	T	Y	J	N	V	X	Q	L
M	N	K	O	R	E	S	C	A	P

Consigna 36: Mecanismos para vincular palabras

Es una opción al ejercicio del esquema y de la asociación libre en general. Puedes asociar palabras usando estos mecanismos:

- Por semejanza.
- Por relación de proximidad: la parte y el todo, lo general y lo particular.
- Aumentando.
- Disminuyendo.
- Por la relación de causa a efecto.
- Por comparación.
- Por oposición.

Consigna 37: Autorretrato

Haz tu propia presentación a partir de dos palabras escogidas al azar de un diccionario.

Consigna 38: En movimiento

Apunta palabras o frases que escuches a tu paso y te llamen la atención por alguna razón.

Consigna 39: Compartimentos

Imagina una serie de cajones, cada uno de los cuales contiene un determinado tipo de palabras. Escribe al menos tres palabras para cada cajón:

- Palabras problema.
- Palabras refugio.
- Palabras jungla (que te sobresaltan).
- Palabras tobogán (por las que te deslizas y sientes algo especial).

Si a medida que completas los cajones tienes deseos de seguir hablando del tema, hazlo.

10
Tu cartografía sensorial

En cuanto uno escribe, milagrosamente empieza a ignorar las circunstancias de la propia vida, aunque la felicidad o la desdicha nos impulsen a escribir de cierta manera. Cuando somos felices, nuestra imaginación es la que predomina. Cuando somos desdichados, prima el poder de la memoria.

Natalia Ginzburg

Empleo mi vida en vagar por el camino mientras guardo las flores de las cuatro estaciones en mi pensamiento.

Tagami Kikusha

Con la cartografía sensorial me refiero a los sentidos, las sensaciones, las emociones y los sentimientos. Ya ves que ni Natalia Ginzburg ni Tagami Kikusha nombran los sentimientos, pero se perciben; lo que ambas expresan, cada una a su manera, muestra cómo el sentimiento cubre la imaginación, la memoria y el pensamiento.

Al respecto, Samuel Taylor Coleridge puntualizó lo siguiente: «Las imágenes de la vigilia inspiran sentimientos y en el sueño los sentimientos generan imágenes».

Escribir es para algunos una forma de sentir las cosas de una manera más fuerte; de aligerar los sentimientos, para otros. ¿Sabes cuál es la tuya?

¿Y cuál es para ti la palabra más hermosa, la que agita tus emociones? ¿Lo has pensado?

Aristóteles clasificó nuestras conexiones naturales del organismo con el exterior en vista, oído, gusto, tacto y olfato, a los que se agregaron el equilibrio, la temperatura, el dolor, la posición corporal y el movimiento. Por su parte, Descartes concluyó que no podíamos fiarnos de ellos para conocer el mundo. Pero lo que debería importarnos es cómo percibe cada uno la realidad en distintos momentos.

La conexión con el mundo depende en buena medida de los sentidos. Por lo tanto, los olores, los sabores, los ruidos, ciertas visiones o roces mandan información al cerebro y son pistas para conocerte más. Lo evidente es que los sentidos son los culpables de las emociones y los sentimientos.

Ante los mismos estímulos cada persona responde de maneras distintas. Y en cada persona prevalecen uno o más sentidos, para bien y para mal.

Por ejemplo, Manuel Vázquez Montalbán solía hacer referencias gastronómicas en las novelas de la serie de Carvalho, con recetas como la fideuá que prepara en *Los pájaros de Bangkok*. Aldous Huxley, por su parte, escribía «con la nariz»: «así se consigue una mejora perceptible en una visión defectuosa», decía. Y Kipling argumentaba que «los olores son más seguros que las visiones y los sonidos para hacer sonar las cuerdas del corazón». En cambio, Cortázar estructuró la novela *Rayuela* siguiendo la improvisación del *jazz*.

El tacto, como el gusto, es un sentido de proximidad; muestra la confianza entre las personas. Tocar a alguien al verlo provoca reacciones que demuestran cómo es el otro; al poner nuestra mano en el brazo de la otra persona afectuosamente, a unos los reconforta mientras que a otros los aleja.

Al escribir, recupera estas reacciones que de tan comunes casi no registramos aunque en el momento impacten.

El olfato, el oído y la vista también te pueden proporcionar experiencias, aunque a distancia.

Todos ellos, los sentidos, nos conectan con el pasado, nos provocan placer, nos advierten de los peligros.

Actúa y enfoca la vida a través de tus emociones y no de la mente.

Sientes: «Aquí no tengo que ir»; pero piensas: «Mejor voy, porque si no voy qué van a pensar». O cuentas lo que observas en el metro, pero no deberías contarlo porque te resulte raro o te llame la atención, sino para entender por qué eso que viste te impactó y te provoca un determinado estado de ánimo. O se encienden las luces rojas en tu interior, algo te pide cautela frente a una situación, pero tú temes perder algo o cambiar algo o enfrentar algo y las apagas. No olvides que las voces interiores son más sabias que el pensamiento…

Esto que dice Menchu Gutiérrez referido al tacto, en un artículo de *El País*, del 26 de febrero de 2005, te muestra cómo expresarse con los sentidos hasta tocar fondo:

> La ceguera intensifica el poder conocedor del tacto […] La palabra que quiere comunicar tacto debe de algún modo apagar el resto de los sentidos para intensificar ese poder, debe, por así decir, perder la vista para dotar a esas yemas de unos ojos microscópicos, hacer que la piel vea también. […] ¿Quiénes son los escritores del tacto? Los que consiguen que el frío de sus palabras entumezca nuestra piel; los que generan con sus palabras cuchillos, agujas, alfileres o hachas como la que Kafka imaginaba hendida en mitad de su cabeza. Determinadas palabras están envueltas en un huevo de seda que ellas mismas han segregado. Hay una literatura del escalofrío, y una literatura del miedo que transmite ese otro tacto, anticipatorio, el de la piel que tantea en la

oscuridad, al borde del abismo.

¿Has sentido alguna vez «complicidad emocional» contigo mismo, como dice la protagonista de *Bonjour tristesse*, novela de Françoise Sagan?

Descubre recuerdos

Con todos los sentidos preparados como antenas, descubre recuerdos que no sabías que existían. ¿Cómo se hace? Los cinco sentidos te sitúan en el presente y te facilitan revisitar el pasado.

Es así: el estímulo sensorial activa el pensamiento. Una vez que lo consigas, no te quedes fijado en el pensamiento, sino que debes continuar atento a las emociones que aparezcan. Por ejemplo, un aroma mueve tu pensamiento y, si te anclas en lo que piensas, pero no registras tu sentimiento frente a ese pensamiento, se limita tu mundo interno, se desconecta de la respiración y del corazón.

Proust consigue anclarse en la emoción de un momento vivido a través del sabor de una madalena.

Cuando no recuerdas todos los detalles de algo que te ha sucedido y te está marcando (el trato que te dieron tus padres, las neuras, obsesiones, maltratos y demás que se transmiten por el árbol genealógico), lo escribes completándolo con tu imaginación a partir de cómo pudo haber sido, y seguro que así puedes desactivarlo.

La clave

Cada latido del corazón manda un mensaje verdadero, aunque la mente razone lo contrario.

El cuerpo ejerce roles contradictorios y alternativos: es una valla y un trampolín. Te sabotea, y a la vez te facilita la percepción del mundo.

Discreción no es represión

No reprimas tus emociones. El pudor, la culpa, el miedo, la negación y la huida son los peores enemigos.

Plantearte por escrito algo que no te permites, o no te atreves a expresar en voz alta, suele ser revelador y, en consecuencia, beneficioso.

Déjate llevar por el lenguaje teniendo en cuenta, como demostró Freud, que «las emociones que no se manifiestan no mueren, sino que son enterradas vivas y salen más tarde de las peores formas».

Y P. D. James combate el miedo escribiendo: «Escribir es una especie de terapia. Un famoso psiquiatra dijo que la creatividad es la resolución exitosa de un conflicto interno. Ahora sé que yo necesitaba ser escritora; que, si no lo hubiera sido, sería una persona menos feliz; y, pensándolo, creo que moverme entre crímenes horribles me ayuda a vencer mi miedo a toda clase de violencia. A la violencia política, la física y la social».

«Escribir pese a todo, pese a la desesperación», dijo también Marguerite Duras, y añadió: «Atrapar las cosas, más que decirlas». Lo que menos te esperas te puede conducir a momentos o personajes tapados por las capas de la memoria, que te pueden activar sentimientos dormidos y así ayudar a encontrar explicaciones o a darle la vuelta a una situación conflictiva. Como dice Proust: «La memoria “engarza” y genera imágenes estableciendo continuidades. La mejor parte de nuestra memoria está fuera de nosotros, en una brisa de lluvia, en el olor a cerrado de un cuarto o en el perfume de una primera llamarada». Pero ten el radar encendido; de lo contrario, esos compartimentos quedarían cerrados.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(como filtros que activan el proceso)

Consigna 40: Responder

Responde a estas preguntas:

- ¿Qué es lo que no te han permitido de forma directa o indirecta?
- ¿Ante qué te rebelaste? ¿O no te rebelaste?
- ¿Crees que no supieron entenderte?
- ¿Qué crees que no te dijeron?
- ¿Qué pasión negativa te ha transmitido alguno de los personajes que te habitan?

Consigna 41: Rescata tus sensaciones

Déjate llevar por los sentidos, que tus palabras provengan de lo que tocas, de lo que oyes, de lo que ves, hueles o saboreas.

Escribe con cada sentido por separado: con la nariz, con las manos, con los ojos, con la boca, con los oídos. Y comprueba cuál es el dominante. En cada caso, trata de apresar lo esquivo de tus cinco sentidos y traza tu propia cartografía sensorial.

Consigna 42: Cambios de percepción

Escribe hasta donde el hilo te lleve respondiendo a este ejercicio:

- Estás en un autobús, real o imaginario.
- Mira, fija tu mirada en un objetivo, sujeto u objeto. Observa qué hay a su derecha, a su izquierda, y más lejos.
- Lleva tu pensamiento hacia algún recuerdo que tenga un punto de

contacto con lo observado.

- Escucha, presta atención a la conversación más cercana, luego a la que viene del fondo del autobús o de la sala de espera. Capta los ruidos y discrimínalos.
- Huele. Atrapa un perfume, un olor, vincúlalo a lo que has escrito hasta ahora.

Consigna 43: Disparadores

- Escribe todo lo que se te ocurra sobre el color blanco. Concluye con una frase sobre el sentimiento que ha surgido.
- Ahora sobre el color rojo.
- Escribe sobre el ruido de una tormenta.
- Escribe sobre Freud.
- Y ahora sobre Caperucita Roja.
- Y sobre un viaje en barco.

11
Escribe para que se cumplan tus deseos

Uno no obtiene en la vida lo que quiere, sino lo que espera.
Brian Tracy

Entonces, escribir te obliga a priorizar, a elegir, a tomar decisiones, pero también a decidir lo que quieres que te suceda. Así, cuando tomas nota de un sueño o un deseo, este empieza a coger forma y busca caminos para materializarse en tu realidad.

Está comprobado. Numerosos actos que parecen mágicos, en los campos más diversos, han empezado con la escritura. Dice al respecto Amélie Nothomb: «Escribir me parece una verdadera imprudencia. Creo que la escritura invoca al destino, porque todo lo que escribo se acaba cumpliendo. Por ejemplo, en *Ácido sulfúrico* describí un programa de telerrealidad que transcurría en un campo de concentración. Me acabo de enterar de que existe algo parecido en la televisión checa. Lo mismo sucede con mis historias de amor: le juro que las he vivido todas *a posteriori*, tras relatarlas en mis libros».

Un ejemplo sobre el poder de la escritura nos lo da Lou Holtz, quien, a mediados de la década de los sesenta, se encontraba en una situación crítica: tenía veintiocho años, acababa de perder su empleo, no tenía un céntimo y su mujer estaba embarazada de ocho meses. En un acto de rebelión

personal, se sentó a la mesa del comedor para redactar una lista con sus deseos más improbables, y anotó 107 metas, entre ellas: «cenar en la Casa Blanca», «conocer al Papa» o «ser el entrenador de su equipo favorito de fútbol americano». Y agregó esta autoproposición: «Hacer cada día algo concreto para cumplir al menos uno de esos deseos», y ha llegado a cumplir cuatro de los propósitos «casi imposibles» junto con noventa más de aquella lista.

¿Cómo se explica? Así como encuentras más rápido algo que buscas si mientras efectúas la búsqueda lo visualizas mentalmente, mientras escribes tu deseo, visualízalo como si ya estuviera ocurriendo y se cumplirá.

¿Por qué es así? La razón es sencilla: de ese modo, estás programando las percepciones cerebrales. Al haberlo expresado por escrito, activas el filtro de tu atención, de modo que reconoces los signos y señales que surgen a tu alrededor como vías hacia ese deseo. Signos y señales que, si no los hubieses registrado, hubieras dejado pasar. Dicho de otro modo, activas y predispones las percepciones hacia todo aquello que puede ser una oportunidad o un camino para que se cumpla tu deseo.

El pensamiento crea lo que cree

«Aunque el viento sople en contra, la poderosa obra continúa», dice Walt Whitman.

La repetición continuada de una idea tiende a formar parte de tu sistema de creencias. Así se adquieren las creencias positivas, pero también las negativas.

Cuando te enfocas en lo positivo aparece una conversación nueva en tu mente y cambia tu tono vital, tu estado emocional y, con él, la predisposición a la acción entusiasta. La vida entonces parece tener un

sentido porque te unes a ella en su alegría creativa.

Revisa tu sistema de creencias para detectar las averías.

También repitiendo mentalmente una y otra vez lo que te ha dañado, lo has podido convertir en una parte de tu realidad. Me comentaba una amiga: «Creo que las mujeres reincidentes somos mayoría». Le dije que eliminara ese pensamiento o de lo contrario seguiría reincidiendo.

Es como el camello del cuento:

> Resulta que una caravana en medio del desierto fue sorprendida por la noche. Antes de dormir, los hombres tenían que atar veinte camellos para que no escaparan, pero solo tenían diecinueve cuerdas. El guía, que era muy experimentado, ordenó entonces que al último le hicieran el gesto de atarlo sin soga. Al día siguiente, al retomar la marcha, el camello que estaba suelto se quedó quieto y no se sumó a la caravana. El guía dijo que había que desatarlo, porque si seguía creyendo que estaba atado no se iba a mover. Entonces hizo la maniobra como que lo soltaba y el camello caminó.

La clave

Escribe tu deseo con la convicción de que más pronto o más tarde se cumplirá. Tal vez no se cumpla de modo evidente, pero habrá algo que te alerte de que eso que te llega se vincula a lo que escribiste.

Al escribir sobre tu deseo o sobre tu problema, estás «iluminando» ese aspecto en el campo de tu atención gracias al mecanismo del sistema neuronal. Por ejemplo, si hoy apuntas tres situaciones estimulantes, «encuentro de compañeros de universidad, clase de yoga y escapada a una bodega de vino», tu atención a los estímulos que te recuerden esas

circunstancias en los días venideros se verá incrementada.

Pero no olvides que, del mismo modo, puedes atraer también lo negativo.

Todo pensamiento produce una consecuencia a nivel cerebral. Desde el punto de vista biológico, cuando el cerebro recibe un «no» produce cortisol. Por lo tanto, si los «no» son constantes, el cortisol aumenta y afecta a la salud. En este sentido, alguien dijo que quien piensa en fracasar, ya fracasó antes de intentarlo; y quien piensa en ganar, lleva ya un paso adelante.

Sea como sea, en todos los aspectos de la vida, el secreto está en no abandonar ante la primera dificultad. Persevera aunque recibas muchas negativas, así lo hicieron numerosas personas de éxito. Y es que, salvo excepciones, cuando cuentan cómo alcanzaron el éxito, enuncian una larga lista de rechazos y desilusiones previas.

¿Cómo actúan las personas que pretenden alcanzar su deseo?

- Tienen una actitud positiva ante las experiencias, incluso cuando de entrada parecen ser una dificultad o una crisis.
- Cuando la adversidad se presenta, se cuestionan en qué medida han contribuido a esa situación.
- Ante el error o la adversidad, no culpan a un tercero.
- No viven el error como una mancha en su biografía ni se avergüenzan de él, sino que lo convierten en fuente de aprendizaje.
- Se mantienen fieles a su propósito.
- Visualizan su deseo como ya realizado.
- No postergan las cuestiones que tienen pendientes de resolver: las resuelven de inmediato, las delegan o las tiran a la papelera.

Una misma circunstancia puede ser vivida, según la persona, como un golpe de mala suerte o un regalo de la vida que permite abrir la conciencia a un modo nuevo de percibirse a sí mismo y a los demás, y a actuar de manera diferente.

¿Cuál es tu actitud?

La clave

Escribir tu deseo funciona como un recordatorio para el cerebro, de modo que diriges tus percepciones en esa dirección.

Saber esperar y confiar en que llegará.

Céntrate en que «hay que creer para ver» (en lugar de «hay que ver para creer»).

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 44: Bola de nieve

Unos capítulos atrás habrás leído que una de mis alumnas dijo: «Al escribirlo, fue como si mi problema se convirtiera en una bola de nieve que se iba derritiendo». Es una imagen muy válida. Y de allí surgió este ejercicio:

- Visualiza tu conflicto convertido en una bola de nieve.
- Observa cómo se va derritiendo durante el tiempo que necesites.
- Una vez que lo ves, describe el proceso por escrito.
- Subraya las frases que te resulten más sugerentes, las copias y las guardas en tu diario de frases, ya sea para desarrollar más adelante ante algún otro problema o para incluirlas en un relato.

Consigna 45: Ritual

Haz una lista de las veinte cosas que no quieres en tu vida empezando cada una por «No quiero…»

Trata de hacerlo con la mayor sinceridad.

Una vez que hayas escrito las veinte frases, imprímelas, dirígete al lugar que prefieras y ejecuta este ritual: rompe el papel en trozos y quémalo como una despedida de esas cosas que no quieres.

Por último, relata la experiencia completa, desde que escribiste el primer «No quiero» (no es necesario que los reproduzcas) hasta que desapareció bajo el fuego.

Consigna 46: Propósito

Apunta como un propósito:

- ¿Qué parte de ti o de tus hábitos quieres desterrar para iniciar un nuevo y radiante camino?
- ¿Qué crees que deberías empezar a hacer?

Consigna 47: Visualizar

Cierra los ojos.

Haz tres o cuatro inspiraciones profundas y expulsa el aire lentamente.

Visualiza tu deseo como si ya estuviera ocurriendo.

Abre los ojos y apunta lo que has visto.

Consigna 48: Carta a Dios

Escribe una carta a Dios (o al que para ti represente a Dios) pidiéndole que se realice tu deseo, como hacen los judíos en Jerusalén, que, siguiendo la antigua tradición, se reúnen los viernes para orar ante el Muro de las Lamentaciones y escriben mensajes a Dios que insertan entre sus grietas. El poder de estos mensajes es muy venerado, puesto que se dice que el Muro formaba parte del Templo de Salomón del siglo x antes de Cristo.

Escribe la respuesta de Dios a tu carta.

12
Indaga en tus huellas

El presente solo se forma del pasado y lo que se encuentra
en el efecto estaba ya en la causa.

Henri Bergson

Perdura en nuestro interior el niño o la niña que fuimos y perduran los sentimientos experimentados en ese período. Son marcas de traumas no resueltos, lecciones difíciles de desaprender, que nos provocan deseos que todavía se imponen en nosotros si no nos damos cuenta de que en realidad no pertenecen al presente, sino a nuestro pasado.

Si te llevaste mal con tu padre, te sentirás identificado con la *Carta al padre*, de Kafka, sobre todo cuando lo acusa de haberlo vuelto inseguro, desconfiado de todos, de sí mismo y de su propia vocación. La inseguridad, de hecho, hizo que tres de sus novias sufrieran sus desplantes (con una de ellas, Felicia Bauer, hasta celebró el compromiso matrimonial con una fiesta, pocos días antes de romperlo). Sin embargo, con la amistad fue constante, pues seguramente era su tabla de salvación. Su amigo Max Brod lo animó a escribir; al escribir perdía la inseguridad, se atrevía a inventar las mejores historias y con ello eliminaba esas barreras que su padre había levantado en su camino, y ganaba la partida.

Así, gracias a los ejercicios de la escritura terapéutica, un joven pudo descubrir que el origen de su insatisfacción radicaba en no haber seguido su vocación, sino la carrera universitaria que contentaba a su padre.

Como casi todos hemos vivido algo negativo en nuestra niñez, algo que lacró nuestra manera de pensar y de actuar, la meta es sanar esas heridas que persisten.

Nadine Gordimer contó que un hecho vivido de niña había sido decisivo para ella. Desde muy pequeña, la conmovía el trato que recibían los negros en las tiendas. Aunque hubiera llegado primero, la clientela negra tenía que esperar hasta que fuera atendido el último de los blancos y mostrar el dinero con el que iba a pagar. Puesto que no podían comprar bebidas alcohólicas, los negros las elaboraban de forma clandestina y la policía les cobraba alambiques ilegales. Una noche, la policía irrumpió en casa de los Gordimer, tiró abajo la puerta del cuarto de la asistenta y desparramó por el suelo las pertenencias de la mujer buscando cerveza. «Por supuesto, no encontraron nada, y se fueron como si nada hubiera pasado», recordaba Gordimer. Eso le marcó a fuego su lucha por la justicia, y a restañar las heridas de ese interrogante dedicó su vida.

Las huellas te confunden

Colette repitió el modelo de su padre en su marido y se casó con otro escritor fracasado, para quien escribió la serie de Claudine, que él firmaba. El modelo parental, además, es el de un padre muy enamorado de su madre, y Colette escribe novelas de amor en las que no deja de amar y celar, a través de los hombres, a la misma mujer.

Los sentimientos relacionados con los sucesos de la infancia y sus carencias pueden desembocar en patrones destructivos que interfieren en nuestra vida de adultos y en los vínculos que entablamos.

Escribiendo puedes alcanzar las causas y, conociendo las causas, es más fácil darle la vuelta al recuerdo.

Si has tenido padres distantes y fríos, es posible que no te sientas merecedor de ser querido y tal vez temas el abandono. Si has tenido padres muy controladores e invasores, es posible que temas que te invadan, te controlen o te sofoquen. Si un niño o una niña se enfada, recibe en muchos casos un castigo, la represión o la burla. «No llores, no pasa nada» es también una respuesta que suele provenir de la impotencia o el fastidio frente al niño que llora (y que tal vez no es más que una proyección de los propios traumas no resueltos —los del adulto—). Pero si llora siempre es por algo y con esta respuesta solo se reprimen o tergiversan las emociones del niño, que aprenderá que mostrar su enfado o su tristeza es algo malo y que hay que evitar, de modo que lo relacionará con malestar, y de adulto no sabrá gestionar su propio enfado ni el enfado de los demás.

Con respecto a la escritura misma, la herida interior no saneada puede provocar el temido bloqueo del escritor. Así, cuando se supera el bloqueo en la escritura, se da un paso para la sanación.

La clave

Escribiendo estableces conexiones con lo que fue y te das cuenta, entre otras cosas, de que ya no esperas que los demás te aprueben, de que te debes dar permiso o de que dudas menos, y enfocas el territorio de lo que es.

Por tanto:

- En lugar de asignar culpabilidad, hay que aceptar lo sucedido y analizar cómo afecta tu vida actual.
- No reprimir ni ignorar episodios dolorosos de la infancia, sino escribir sobre ellos desde distintos ángulos hasta «disolverlos» o

transformarlos.

- Alejar las creencias irracionales o las etiquetas que seguramente te han traído consecuencias, como «no soy lo suficientemente importante para que papá deje de beber», sino reemplazarlas por verdades realistas: «papá tomó algunas malas decisiones, pero ahora yo sí puedo evitarlas».
- Darte cuenta de que no eras responsable, como tal vez pensabas de pequeño, de lo que sucedía en tu casa; los problemas nada tenían que ver contigo.
- Una vez que sanees lo que sea, la insatisfacción se transformará en dicha.

El diario íntimo, una válvula de escape

La función subyacente de los diarios es mantener la presencia de lo que fuimos y trazar un mapa que nos conduzca a través del tiempo. En el *Libro del desasosiego* de Fernando Pessoa, o Bernardo Soares —su heterónimo —, se destaca la contemplación interior. Dice: «Soy en parte la misma prosa que escribo. Me desarrollo en períodos y parágrafos, me pongo puntuaciones y, en la distribución desencadenada de las imágenes, me visto, como los niños, de rey con papel de periódico, en la manera como hago un ritmo de una serie de palabras, me adorno la cabeza, como los locos, con flores secas que continúan estando vivas en mis sueños».

En los primeros siglos de nuestra era (y de alguna manera hasta hoy), las mujeres descargaban su amargura en los diarios personales o en obras secretas publicadas con seudónimos. Entre los años 794 y 1185, surgieron los silabarios japoneses *kana* (que al principio eran despectivamente llamados «letras de mujeres», y que hoy son considerados una joya), y las

mujeres nobles de este período se especializaron en el género de los diarios. También **George Sand y las hermanas Brontë se vieron forzadas a hacerse pasar por hombres para que su obra se tomase en serio.** En *El mundo deslumbrante*, Siri Hustvedt pone en escena este hecho y hace que la protagonista de su novela, Harriet Burden (conocida solo como esposa del marchante Felix Lord), supere con una idea ingeniosa la frustración de verse relegada como artista por ser mujer, enmascarando su verdadera personalidad tras autores reales de género masculino y presentando sus obras al público, en un acto de suma rebeldía.

Ricardo Piglia dice que lo mejor de los diarios «es lo que está escrito como datos circunstanciales, anotaciones sin importancia, restos de la experiencia. Por ejemplo, todos los lugares que aparecen a lo largo de los años en los cuadernos, las descripciones del bar donde uno está cuando escribe. También lo que dicen los amigos, frases que todos hemos olvidado, que a menudo no se entienden bien o cambian de sentido porque no recordamos las circunstancias en las que fueron dichas, pero que siguen ahí, enigmáticas, cargadas de emoción y como escritas en otra lengua».

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 49: Di qué clase de niña o niño eras

Habla por escrito de ese niño partiendo del primer objeto que acuda a tu memoria. En mi caso, empecé por un banquito que era marrón y después fue verde para acabar siendo rojo, y comprobé que contenía un manantial de ideas.

Consigna 50: Lo positivo y lo negativo

- Lo que en tu infancia tenías.
- Lo que no tenías.
- Lo que deseabas.
- Lo que rechazabas o temías.
- Lo que te ilusionaba.
- Lo que te pedían.
- Lo que hacías de mala gana.
- Lo que decías.
- Lo que no decías.

Suma las respuestas y mira si gana lo positivo o lo negativo, y saca conclusiones: ¿no será un beneficio en lugar de un perjuicio lo que tomas como negativo?, ¿en qué te puede haber perjudicado y en qué beneficiado?

Consigna 51: Antes y ahora

Rescata lo que de niño hiciste bien y cuéntalo agregando tu reflexión actual, como hace Ray Bradbury:

A veces me anonada la capacidad que tuve a los nueve años para comprender que estaba en una trampa y escaparme.

¿Cómo fue que el niño que era yo en octubre de 1929 pudo, por las críticas de unos compañeros del cuarto curso, romper sus historietas de *Buck Rogers* y un mes más tarde pensar que esos compañeros eran todos un montón de idiotas y volver a coleccionar?

¿De dónde saqué el valor para rebelarme, cambiar de vida, vivir solo?

No quiero sobrevalorar el asunto, pero, maldita sea, me encanta ese niño de nueve años, quien demonios fuese.

13
Convierte la herida en motor

En el lugar de las pérdidas, nacen las esperanzas.
John Berger

Ya sabes que el pasado contamina el presente, tanto para bien como para mal. En este sentido, Pablo Picasso decía: «La calidad de un pintor depende de la cantidad de pasado que lleve dentro».

Contaba una alumna que, de pequeña, en su octavo cumpleaños, sus padres le regalaron una cámara de fotos muy moderna para la época, pero no le permitieron usarla a pesar de que ella les rogaba que la dejaran. La colocaron en un estante muy alto, ella la miraba y sufría. Hasta que un día puso una escalera a escondidas y la alcanzó. Sacaba fotos de objetos que le llamaban la atención y devolvía la cámara a su lugar. Era su herida. Pero al escribir esta experiencia, le dio la vuelta: «Al hacer algo "secreto", me sentía más importante y así mis padres me regalaron la oportunidad de empezar a ver el mundo con mis propios ojos». ¿Cómo llegó a esa conclusión? Leyendo el relato que había iniciado por la parte positiva de la situación.

Se sabe que son muchos los que han convertido sus heridas en un hecho estético. Así lo cuenta William James: «Le dije una vez a mi hermano, Henry James, que era un mojigato sin sangre en las venas. Así fue como Henry creó un personaje con esas características que fue un éxito». Evidentemente, las heridas se protagonizan a cualquier edad y, según cómo

las gestiones, pueden responder al dicho popular «No hay mal que por bien no venga».

El engaño impulsor

Aunque no lo creas, que te mientan te puede conducir al cambio.

¿El que te dice que eres su gran amor, aunque está casado y no puede separarse de su mujer, es un vulgar simulador o se autoengaña? Como autoengañado, estará convencido de que a la larga abandonará a su mujer mientras que como simulador sabe que no lo hará. Sea como sea, ese engaño puede ser el empujón que necesitabas para encontrar una historia distinta con una persona distinta, solo depende de ti.

La película *Deseando amar*, dirigida por Wong Kar-wai, muestra, paso a paso, a dos personas que pasan de la frustración al encuentro, al enamoramiento y al deseo de amar hasta llegar al punto de plantearse si ceder o no a este sentimiento. Situada en el Hong Kong de los años sesenta, la película nos presenta a dos personas que se trasladan al mismo bloque de edificios y, casualmente (estemos atentos para no dejar pasar las casualidades), están viviendo una situación muy parecida con sus respectivas parejas, a las que cada vez ven menos. Ambos entablan amistad y descubren que la esposa de él y el marido de ella están teniendo un romance. La escena en la cual los protagonistas están por primera vez solos, tomando café, es la que da comienzo a una historia que a cada momento está a punto de iniciar lo que los dos están necesitando y deseando. En un doble juego de amor e infidelidades, de necesidades y mentiras, son capaces de ocuparse de ellos mismos y de encontrar nuevos estímulos. Habría que preguntarse cómo viviríamos nosotros la resignación del señor Chow o el profundo dolor y obstinación de la señora Chan, los protagonistas de la

película, en su situación…

Los errores

También dejan huellas los errores cometidos y también deberías convertirlos en motores de tus acciones.

A menudo, las suposiciones nos conducen al error y al autoengaño, a veces también los prejuicios.

Te cuento esta historia:

Mientras esperaba su vuelo, una chica compró un libro y un paquete de galletas, y se sentó en una sala del aeropuerto a leer. Asiento de por medio, se sentó un hombre que leía una revista. Entre ellos, un paquete de galletas. Cuando ella cogió la primera, el hombre también tomó una. Ella se sintió indignada, pero no dijo nada.

Cada vez que ella cogía una galleta, el hombre también tomaba una. Cuando quedaba solo una, pensó: «¿Qué hará ahora este aprovechado?» Entonces, el hombre partió la última galleta y dejó media para ella. ¡Ah! ¡No! Aquello le pareció demasiado. Cerró su libro y se dirigió al sector de embarque. Ya en el interior del avión, buscó algo en el bolso y, para su sorpresa, allí estaba su paquete de galletas… intacto, cerrado. Entonces se percató de su equivocación.

¿Cuántas veces sacamos conclusiones cuando deberíamos observar mejor? ¿Cuántas cosas no son exactamente como pensamos acerca de las personas?

«Vivir consiste en malentenderlo una vez y otra, y muchas más; y entonces, tras una cuidadosa reflexión, malentenderlo de nuevo. Así sabemos que estamos vivos, porque nos equivocamos», dice Philip

Roth en *Trilogía americana*.

La clave

Más importante que la realidad en sí es el modo en que interpretas la realidad (dado que cada persona ve lo mismo y vive cada momento a su manera); es decir, que los hechos son aquello en lo que uno los convierte. La adversidad y las tristezas no provienen de la realidad, sino de cómo la interpretamos. Por consiguiente, puede ser que lo que enfocas como un bache en tu vida sea en realidad una fuente de monedas de oro, será cuestión de que lo indagues por escrito y tal vez te ocurra como a Flaubert, que vehiculizó en su primera novela, *Madame Bovary*, el hastío que le provocaba la mezquindad y la frustración de la burguesía, y en la protagonista, la insatisfacción vital (*bovarismo*) que conduce al adulterio y alcanzó el éxito, y acabó influenciando a escritores del realismo como León Tolstói, con *Ana Karenina*, o Leopoldo Alas, con *La Regenta*.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 52: Síntesis

Cierra los ojos e imagina el peor momento vivido en tu infancia.

Ábrelos y escribe.

Vuelve a cerrarlos. Deja fluir las apariciones aunque te provoquen dolor.

Escribe.

Y así sucesivamente hasta que empieces a sentir alivio.

Haz una síntesis del escrito.

Rompe el escrito y guarda la síntesis.

Consigna 53: Vehículo

Si escribes ficción, el secreto consiste en dar con el personaje adecuado que vehiculizará tu herida. Entonces escribe su ficha y hazlo actuar de acuerdo con la ficha. No será una copia de ti sino un medio al que le hagas hacer lo que tú no te atreves o al que le otorgues una personalidad que no entiendes del todo. De lo contrario, no asomará tu tormento o tu añoranza. Escribe hasta que percibas que el personaje le da un sentido a tu sombra.

Consigna 54: Encabezar

Escribe distintas páginas de tu diario encabezadas por cada una de estas frases:

- Lloraba acunada por el ruido de…
- Una granizada caía mientras…
- Cuando oí el ruido del motor…

- El crujido de una rama me espantó…
- Las pisadas sobre el tejado me alertaron…
- No miré hacia abajo…

Consigna 55: Inicio y final

Escribe el párrafo inicial y el párrafo final de tres relatos autobiográficos siguiendo estas variantes y verás si estos relatos sacan a la luz alguna preocupación y te aportan ideas:

1. Inicio: con un objeto muy especial para ti como desencadenante de lo que contarás.
   Final: con la aparición de un documento.

2. Inicio: con un sentimiento.
   Final: con una acción que hayas realizado.

3. Inicio: con una referencia especial al lugar.

Final: con una observación puntual.

Después completa cada relato con el desarrollo intermedio entre el principio y el final. Podrían ser tres capítulos de tu libro autobiográfico o material para tu autoconocimiento.

14
Las voces que te habitan

Las voces que llevamos en nuestro interior nos influyen en lo que hacemos, en nuestras actitudes, en las decisiones que tomamos. El contenido de tu sombra te da pistas de esas voces que inciden en la voz propia. Reconocerlas puede ser útil para tu vida y para la creación literaria.

Los ancestros y sus influencias

Además del abuelo o la abuela que, los hayas conocido o no, son generalmente las primeras personas que asisten al espacio genealógico, son muchas las personas que marcaron sus huellas en tu historia personal, a las que, si las dejas asomar, pueden activar escenas en tu mente y en tus sentimientos.

Bret Easton Ellis dice que es más veraz lo autobiográfico en la ficción que en una autobiografía: «Es imposible escribir verazmente acerca de uno mismo. Yo lo he intentado y lo único que hacía era acumular mentiras. Mi preocupación primordial era parecer mejor de lo que soy; falseaba datos, los ocultaba, los embellecía. Los autores de diarios son todos unos farsantes, su único objetivo es dar una imagen favorable de sí mismos. Pero entonces me ocurrió algo muy curioso: comprendí que mi verdadera autobiografía yacía enterrada en las cinco novelas que había publicado. Mis novelas constituyen un mapa emocional de lo que he sido y lo que soy. Mi obra de ficción era

mi autobiografía, ahí es donde se encerraba la verdad acerca de mi vida. Siempre se escribe sobre uno mismo, es imposible que no sea así, y eso vale de manera especial para la ficción. Uno se expresa con mucha más libertad y veracidad por medio de la ficción que cuando escribe en un blog o en un diario».

Una pregunta esencial: «¿qué sabes de tu abuela materna?» La ciencia afirma que de los cuatro abuelos de un niño es la abuela materna quien aporta más carga genética a sus nietos. Y algunos, como Alejandro Jodorowsky, afirman que también las emociones que vivió la abuela durante sus embarazos pueden estar activas en el ADN de las hijas y pasan a la siguiente generación.

La hayas conocido o no, al responder por escrito se suele comprobar que muchos de los miedos propios de la infancia eran, en realidad, los miedos de ella: «[…] y al comprender la vida de mi abuela, pude eliminar una energía estancada y sentirme libre de muchas cosas que me estaban impidiendo avanzar», apuntó una alumna.

Lo reconoce así J. M. G. Le Clézio: «Mi abuela, que era francesa (mi madre era británica, prima hermana de mi padre), tenía una gran imaginación y estaba llena de cariño. Tenía ánimo, coraje, odiaba a los alemanes: lo exteriorizaba todo. Fue casi un modelo literario para mí. Cuando escribo, pienso en ella. Ella inventó el antihéroe, un mono que vivía en una sociedad de humanos, que reaccionaba con codicia, con trampas, ante todo lo que le surgía en la vida. Son sensaciones que no se olvidan. Alguien me contó hace poco que percibió que en su casa se fue acabando el hambre cuando dejó de haber cocina de petróleo y llegó la cocina de gas. No tengo en la memoria el petróleo, pero sí el fuego que mi abuela encendía en ese pueblecito del cerro de Niza. El olor del humo de la madera que todo

lo invadía, el pelo, la ropa. Es un olor que se mezcla con el frío, el temor a los alemanes y la falta de alimentos». El mismo autor habla de la escritura como algo que «cura la locura» y arroja luz.

Indagar en la relación con la madre o el padre

Cada ser con el que nos relacionamos por distintos motivos —y por supuesto una madre— es un maestro en la vida. Yo lo comprobé. Al fijarme en esos fragmentos sobre mi madre de los que he hablado en el primer capítulo, descubrí que de allí nacieron mis libros; en ellos están las palabras que le reclamaba a ella. Y así comprendí que, en lugar de hacerle reproches, debía valorar las consecuencias que dicho reproche había producido en mí. Y acabé dándome cuenta de lo que sí me había dado y dándole las gracias.

Al escribir, despiertas escenas dormidas.

Uno de los ejercicios más reveladores en mis talleres es «Escríbele una carta a tu padre».

Hay quienes, una vez que la escriben, encuentran motivos para perdonarle lo que no podían perdonarle hasta ese momento, así como otros se dan cuenta de los fallos de ese padre al que tenían idealizado y era intocable. Hubo una alumna que, a medida que le iba escribiendo, empezó a valorizar lo que siempre le había cuestionado. ¿Qué pasó?, que a la idea congelada se agregaron otras asociaciones, momentos y detalles, en los que no hubiera reparado si no lo hubiese escrito.

En la ficción

Los personajes de ficción representan al novelista de modo directo, como le pasaba, entre muchos otros, a Proust. O de modo parcial, por ejemplo a

través de una voz que la persigue, como le pasó a Montserrat Roig.

En *En busca del tiempo perdido*, de Marcel Proust, la madre del narrador le escribe, cuando él cuenta dieciocho años y está de vacaciones en Ostende, donde se ha enamorado: «Siento muy bien tu pulso y tu estilo latir demasiado rápido y te exijo absoluta calma, régimen, horas de soledad, rehusarte a participar en excursiones, etcétera». El control del tiempo que ejerce su propia madre lo traspasa a la novela, al narrador que controla el empleo del tiempo.

Rasgos de las personalidades de la madre y de la abuela, sus dos educadoras sentimentales, se funden en la madre del narrador en *En busca del tiempo perdido*.

Decía Montserrat Roig: «Me di cuenta de que yo no solo veía a los personajes, sino que los *oía*. Oía sus voces, a veces en monólogos, a veces en duetos o a través de un coro. *L'òpera quotidiana* nació de una frase que me persiguió durante noches. Oía una voz que repetía una frase que revelaba el sentimiento de la ausencia, cuando un ser querido se te ha ido y no lo puedes tocar. El personaje de *L'òpera quotidiana* lo dice en el momento en que ve desaparecer al ser que ama. Tenía que ser un hombre porque la voz que oía diciendo esta frase no era la mía. Ni tampoco de otra mujer».

Si escribes novelas, búscate en todos tus personajes. Verás que todos, incluidos los que no te atraen, tienen algún rasgo tuyo. Lo comprobé en mi novela *Ava lo dijo después*, en la que si bien me identificaba con dos de las mujeres que la protagonizan, mucho tiempo después me vi cruzando la calle y gesticulando como una tercera mujer del cuarteto a la que rechazaba. Y reconocí de ese modo aspectos de mí misma que desconocía.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 56: Tu familia

Escribe una lista de nombres de personas de tu familia.

Encabeza con cada uno una página.

Llena la página de forma espontánea de modo que el nombre te traslade a una verdad emocional y puedas reconocer qué sedimento te dejó ese pariente.

Consigna 57: Hacerlo hablar

Pregúntate: ¿cuál de los personajes que me habitan quiero que asome y hable para aliviarme o esclarecerme? De hecho, es muy sanador colocar en un personaje lo que a ti te aqueja y dejarlo en libertad para que te cuente qué hace ante la misma situación. Así lo hacía Tabucchi: se recostaba en un diván y cerraba los ojos hasta que conseguía «escuchar» al personaje y después tomaba nota. De ese modo escribió *Sostiene Pereira* y otras novelas. Y decía que indagaba aspectos de sí mismo para los que acababa encontrando respuestas.

Controla que, aunque provenga de tu interior, no hable con tu voz habitual ni con la voz de otro personaje, sino con la suya propia. Para ello, te conviene registrar sus rasgos previamente.

Cierra los ojos, escucha lo que te dice y toma nota.

Consigna 58: Encuentro imaginario

Escribe un encuentro imaginario entre seres disímiles de tu pasado, parientes o conocidos pertenecientes a distintas épocas de tu vida, a distintos lugares que has frecuentado, profesores, vecinos, a desconocidos que has visto en las películas o en una entrevista por televisión, etc.

Detecta qué se produce y qué te provoca ese encuentro, qué idea te proporciona, si es una llave para entrar en emociones especiales, etcétera.

Consigna 59: Dato

Parte de un dato de tu árbol genealógico y asócialo con otros siguiendo el mismo tema.

Consigna 60: Comparar

Cuenta un episodio actual. Compáralo con cómo lo hubieras vivido en tu infancia y verás tu posible evolución.

Consigna 61: Recuperar

- Recupera la voz de tu abuela (la hayas conocido o no, la recuerdes o no) y apunta sus palabras y las resonancias que estas te provocan.
- Recupera lo que contó algún profesor al que todavía aprecias en el colegio o en el instituto. Narra además el ambiente en torno a ese momento y tus sensaciones.

Consigna 62: Muro descascarado

Escribe un texto a partir de la siguiente figura en función de los dibujos que ves y que puedes interpretar a tu manera o de los fragmentos de palabras, como si una voz interior te dictara un relato:



Consigna 63: Momentos

- Reúne momentos de la realidad que te atormentan.
- Reúne momentos de la realidad que te provocan añoranza de algo que no pudo ser.

Consigna 64: Personajes míticos

Lee acerca de estos personajes míticos y piensa qué relación pueden tener con personas de tu vida, y con cuál te identificas. Toma nota y tal vez descubras algo novedoso acerca de ti:

- Eros.
- Afrodita.
- Venus.
- Narciso.
- Hímero.
- Poto.
- Pandora.
- Fuego.
- Hefesto.
- Infierno.
- Proserpina.
- Érebo.
- Mar.
- Proteo.
- Ponto.
- Poseidón.
- Nix.
- Noche.

15
Dar con tu propia voz

Imre Kertész, sobreviviente de los campos nazis, ante la pregunta «¿qué soy yo?», dice que solo encuentra una respuesta: «No poseo otra identidad que el escribir. La escritura nos permite tomar conciencia de que no tenemos que ver con nosotros mismos. El hombre actual tiende a olvidar».

Tu voz propia pasa por tu historia personal, por lo que has vivido en la infancia, por tu forma de ver el mundo, por tu estado de satisfacción o de insatisfacción, por tu grado de libertad interior. En suma, por tu personalidad y por razones inconscientes.

Son varios los yoes que tejen el yo.

La escritura y la lectura funcionan como maneras de identificación y de reencuentro con los «yo» que hemos sido y con los que queremos ser.

Es un camino hacia la reconstrucción de lo que «tiene aluminosis».

La voz propia y otras voces que llevamos en nuestro interior marcan nuestro estilo y nuestras preferencias, pero, a veces, en lugar de seguir lo que esa voz nos sugiere, cumplimos mandatos o respondemos a un estereotipo porque creemos que los otros valen más.

Recuerda: eres dueño de la historia que pretendes contar y de la mirada (o la voz) con que decidas contarla.

La clave

Rebélate a las imposiciones y confía en tu intuición. Escucha y sigue a tu voz interior, a veces tapada por los ruidos externos, por las voces de los demás.

Solo tú puedes contar tu historia. Mientras estás pensando en un tema, olvida lo que otros dijeron sobre ese tema y conecta con tu forma particular de pensar, tus deseos y tus inquietudes, que son el filtro para llegar a tu voz personal constituida por un ritmo, las expresiones que usas más a menudo, las marcas de tu personalidad.

Qué contiene la voz natural

La voz natural es nuestra voz personal, la más auténtica. Coincide con la mirada básica que tenemos del mundo, que a su vez contiene las miradas cambiantes de cada día. Esa mirada básica suele ser más amarga o más alegre, más crítica o más tolerante, más abierta o más reprimida, y va vinculada a la ideología, al sentimiento rector o a los deseos. No siempre es fácil reconocerla en su totalidad y más de una vez te habrás sorprendido de tus propias reacciones, pero a través de los ejercicios inspiradores puedes acercarte un poco más a esa parte que anida en el inconsciente.

Es el modo en que el escritor se proyecta en su escritura y recurre a su sentido del humor, a su ironía o a su manera de ver a la gente y los acontecimientos para contar una historia, desarrollar un ensayo, manifestarse en un poema, presentar una noticia si es periodista, escribir en un *e-mail* o en su blog, etc. Y es también el modo en que utiliza esas partes de sí mismo para contar una historia.

La distancia que toma la voz

De la distancia que tomas frente a lo que cuentas depende cuánto te comprometes, qué informaciones das o no das y sus consecuencias.

Esto es así tanto cuando «hablas» contigo mismo como cuando le hablas a un interlocutor. La diferencia está en que, si te diriges a ti con un gran compromiso, este seguramente te permitirá alcanzar la verdad; en cambio, si haces lo mismo cuando te diriges a otra persona, es posible que te arrepientas de haber sido tan cercano.

¿Qué pretendería indagar en su propio mundo Henry James al decir esto: «Ya he expuesto, como una costumbre aceptada, incluso comentada como extravagancia, mi preferencia por tratar mis temas, por "ver mi historia" a través de la oportunidad y la sensibilidad de alguna persona más o menos ajena, alguien que no esté involucrado pero sí interesado a fondo, y que sea un testigo o un informador inteligente, alguna persona que opine a fondo sobre el tema con una cierta dosis de crítica y de interpretación del mismo»?

¿Por qué crees que esta necesidad suya fue comentada como una extravagancia? ¿Te has planteado cómo tratas tú tus temas? ¿A qué interlocutor eliges para contarle tu historia, a alguien cercano o distante?

Nuestros yoes

Mientras que para la psicología *persona* es el ser psicofísico y social, para la filosofía, *persona* es la máscara, la careta que marca el papel que representamos frente a otro. Si tomamos la máscara como elemento ilustrativo, entendemos la idea de los yoes que nos habitan.

Haruki Murakami, en cambio, se refiere a los yoes exteriores como a las posibilidades de ser una u otra cosa; por ejemplo, en *La muerte del comendador*, él practica la posibilidad de haber tenido la hija que no

tuvo: «Todos vivimos en una especie de jaula. Puede ser de oro y hermosa, pero es la jaula que supone ser solo uno mismo. Como escritor de ficción, puedes salir y ser diferente. Eso es lo que estoy haciendo la mayoría de las veces. Vivir mis *yoes* alternativos. ¿Soy yo mi protagonista o ese otro personaje, Menshiki? Podría haber sido yo; uso cosas mías para componerlo, pero es apenas una posibilidad de mí».

Sin embargo, también en la vida real actuamos a través de los distintos yoes internos, y es una satisfacción descubrir los yoes que habitan en nuestro fuero interno (el fantasioso, el intuitivo, el erótico, el mental, el policíaco…) y que nos permiten habitar en la piel de distintos personajes de ficción.

Lo experimenté como autora en un relato ganador del premio Juan Rulfo, *Este no es un asunto más para nosotras*, en el que las *nosotras* agrupan los distintos yoes de la protagonista, que se alternan según la situación vivida a medida que los hechos avanzan: lo inicia la erótica que establece el hilo conductor, siguen la mental, la dubitativa, y la policíaca resuelve el final.

Desdoblarte

Una persona no es solo lo que aparenta, sino que tiene determinadas reacciones internas que le otorgan actitudes distintas. El yo de siempre y ese otro que llevas dentro se pueden encontrar en el desdoblamiento y algo puede ocurrir.

Los escritores del siglo XIX incorporaron la figura del doble, «el otro», como lo que uno no puede aceptar de sí mismo. Johann Wolfgang Goethe escribió *Fausto*, cuya trama simboliza la escisión de la personalidad; Robert L. Stevenson, *El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde*; Oscar Wilde también separa en dos a su personaje Dorian Gray; Italo Calvino lo hace en

El vizconde demediado: de las dos partes, una representa ese lado oscuro de uno mismo que no siempre se admite.

Al inventar personajes, te desdoblas consciente o inconscientemente en la ficción, los vistes con tus pasiones, tus virtudes y tus perversiones. Es interesante, en este sentido, la relación entre los detectives y sus autores, que llega a ser tan intensa que el personaje pasa a ser más conocido que el escritor, y el escritor llega a sentirse molesto. Maurice Leblanc decía de Arsenio Lupin: «Me sigue a todas partes; más que ser una sombra mía, he acabado por convertirme yo en una sombra suya». Por este motivo, Arthur Conan Doyle decidió matar a Sherlock Holmes, en su novela *El problema final*, haciéndolo caer por un precipicio; el problema fue que el público reaccionó tan airado que tuvo que resucitarlo en *La casa vacía*, en la que Holmes explica que se pudo salvar agarrándose a un saliente del precipicio. Fernando Pessoa tiene sus otros yoes. Y también Julio Cortázar produjo buena parte de su narrativa a partir de la figura del doble: el desdoblamiento aparece obsesivamente en sus cuentos y novelas, en los que él podía ser «otro».

Veamos: en uno de los cuentos de Cortázar, *Lejana*, la protagonista, Alina Reyes, vive en Buenos Aires y registra en su diario la realidad cotidiana y sus fantasías sobre una mujer desconocida, muy distinta a ella, que vive en Budapest; una indigente a la que su marido le pega y por la que siente ternura. El cambio que se produce en Alina se manifiesta en el lenguaje: «porque soy yo y le pegan». Alina va a Budapest con su marido, sale a caminar sola y, guiada por su intuición, llega al puente sobre el Danubio, donde la aguarda la harapienta mujer, «la lejana». Se miran, caminan hasta la mitad del puente, se abrazan y cambian sus identidades: la primera se queda en Budapest y la segunda, «lindísima en su traje gris», va al hotel

donde la espera «su marido». Esta última parte, la del encuentro, ya no se narra a través del diario de Alina sino por medio de un narrador omnisciente que nos adelanta que eso ocurrió dos meses antes de su divorcio. Sugiere que Alina mantuvo su apariencia, pero cambió su identidad dejando su ser amable y burgués en su propio cuerpo, pero depositando su alma en aquella lejana harapienta, fatigada y muerta de frío.

¿Acaso existe alguien en algún lugar del mundo con quien nada tenemos que ver pero con quien tal vez podamos intercambiar nuestras identidades?

La clave

Escribe para ese doble que llevas dentro y al que no es posible engañar.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 65: Transmisión sincera de un problema

Escucha tu voz interior sin juzgarla y narra de modo espontáneo tu problema.

Subraya las palabras o las expresiones que te llamen la atención y cópialas en columna.

Une las palabras o frases que has subrayado en el orden que quieras y agregando el mínimo número de palabras posible.

Toma el texto resultante como un mensaje o una sugerencia referidos a tu problema.

Consigna 66: Tonos

Presta atención al tono o los tonos que adoptas con más facilidad al escribir.

Descríbelos con un adjetivo, entre otros:

- Distanciado y amargo.
- Distanciado y fresco.
- Desenvuelto.
- Hastiado.
- Alegre.
- Serio.
- Pensativo.
- Sarcástico.
- Indiferente.
- Nihilista.

A continuación, escribe lo mismo con cada uno de esos tonos a ver qué descubres.

Consigna 67: Yoes

Enumera los yoes que habitan en tu yo.

Consigna 68: Motivos temáticos

Apunta del modo más detallado posible y girando siempre en torno al nudo central indicado en la siguiente lista:

- Una parte del cuerpo.
- Una evocación.
- Un anhelo.
- Un sentimiento o una sensación.
- Un presentimiento.
- Una asignatura pendiente.

Mezcla los apuntes resultantes en un relato o un poema escrito desde tu voz natural.

Consigna 69: Dobles

Imita a Borges en este inicio de su relato *Borges y yo* y habla de tu doble y de ti:

> Al otro, a Borges, es a quien le ocurren las cosas. Yo camino por Buenos Aires y me demoro, acaso ya mecánicamente, para mirar el arco de un zaguán y la puerta cancel; de Borges tengo noticias por el correo y veo su nombre en una terna de profesores o en un diccionario

biográfico. Me gustan los relojes de arena, los mapas, la tipografía del siglo XVIII, las etimologías, el sabor del café y la prosa de Stevenson; el otro comparte esas preferencias, pero de un modo vanidoso que las convierte en atributos de un actor. Sería exagerado afirmar que nuestra relación es hostil; yo vivo, yo me dejo vivir, para que Borges pueda tramar su literatura y esa literatura me justifica.

Consigna 70: Síguete

Escribe un relato en el que el protagonista seas tú y te pase lo que cuenta Octavio Paz en «La calle», un poema de su libro *Libertad bajo palabra*:

Es una calle larga y silenciosa.
Ando en tinieblas y tropiezo y caigo
y me levanto y piso con pies ciegos
las piedras mudas y las hojas secas
y alguien detrás de mí también las pisa:
si me detengo, se detiene;
si corro, corre. Vuelvo el rostro: nadie.
Todo está oscuro y sin salida,
y doy vueltas y vueltas en esquinas
que dan siempre a la calle
donde nadie me espera ni me sigue,
donde yo sigo a un hombre que tropieza
y se levanta y dice al verme: nadie.

16
Perfila de qué quieres hablar

Saber qué quieres transmitir contribuye a perfilar tu voz y, en consecuencia, al autoconocimiento. Y viceversa, a medida que avances en tu autoconocimiento, sabrás mejor de qué quieres hablar.

Para empezar, detecta tus creencias limitadoras, esas que condicionan lo que dices y haces y que te engañan o tapan tu verdad; están grabadas en tu inconsciente. Puedes recomponer tu propio rompecabezas biográfico con este fin y tomar nota de los mensajes de autoboicoteo.

Los mecanismos válidos

El mecanismo básico consiste en estar muy atento a las imágenes internas, a los sentimientos que esas imágenes nos provocan (las repetitivas y las que la realidad nos proporciona de modo intempestivo a través de los sentidos); presta atención a lo que te provoca esa pequeña conmoción. Por ejemplo, una alumna me decía que no sabía qué quería decir, que escribía por placer y nada más. Para tratar de que alcanzara esa conmoción, le pedí que me contara cosas de su vida, y fue hilando temas hasta que me dijo que un amigo suyo decía que la suerte la hace uno mismo, y añadió con vehemencia: «Estoy convencida de que la suerte existe», y me dio razones para negar la tesis de su amigo. Esa vehemencia, esa convicción, encerraba lo que quería decir y así se lo dije, por lo que se quedó pensando y después

de un tiempo me lo confirmó.

Entonces, en lugar de dejar pasar esa pequeña conmoción, apúntala hasta ver dónde te lleva. Por ejemplo: estando en un hotel, me llamó la atención la expresión con la que un niño se enfrentaba a una mujer y a un hombre que podrían ser sus padres mientras iba tras ellos o delante de ellos sin que le prestasen atención. Me dije que una observación como esa pudo haber conducido a Stefan Zweig hacia uno de sus relatos en que habla de una situación así. ¿Se habría preguntado qué pudo haber habido antes de esa mirada y qué después? Lo apunté y, al releerlo (la escritura colabora con la reflexión mental), reparé en que había trasladado la indagación hacia Zweig apartándome de mi historia personal. Rebobiné, volví a la expresión del niño, me identifiqué con él y le agradecí mentalmente que se rebelara, eso representaba la expresión y por esa razón me había llamado la atención, porque yo a esa edad no supe rebelarme y fue durante un tiempo mi asignatura pendiente: ese es el tema del que todavía quiero hablar.

Una posibilidad de acercarte a tus certezas es mediante la duda. En este sentido, dice la filósofa Magdalena Reyes Puig: «La duda es una actitud, un detenerse para pensar, una interrupción de ese piloto automático del día a día y una sospecha sobre si lo que estoy haciendo es lo que quiero hacer, lo que me hace feliz, lo que me hace bien y lo correcto. Es darle una oportunidad a la verdad, tener el coraje de la verdad. Esa es la duda filosófica. Nada que ver con la duda paralizante de no saber qué hacer, qué decidir… Al revés. El que duda filosóficamente está activo, buscando. ¿Y qué busca? La belleza, el bien, el bienestar, la felicidad… Pero todo lo hace pensando, porque, si uno no piensa, está siendo arrastrado».

La duda podría estar incluida después en el relato como mecanismo potente de la narración. Por ejemplo, la escena más famosa de *Hamlet*, de

Shakespeare, se centra en la duda, el ser o no ser: ¿qué es mejor, vivir o morir?, ¿qué tiene más sentido? El protagonista reflexiona y en su monólogo decide que morir no tiene sentido y que lo que tiene sentido es vivir, ser y hacer. ¿Hacer qué? Vengar la muerte de su padre. Por consiguiente, la duda es un instrumento necesario en la búsqueda de la verdad, porque conduce a encontrar las certezas.

Otra posibilidad es hacerte preguntas. Te doy un ejemplo de una novela de Milan Kundera, *La fiesta de la insignificancia*, en la que el protagonista expresa a través de lo que le pasa y de sus reflexiones lo que Kundera necesita transmitir. En un momento, se choca con una chica y, descolocado, se disculpa, mientras que ella lo increpa. Segundos después, reflexiona sobre lo que acaba de ocurrirle. ¿Por qué lo ha insultado esa chica? ¿Y por qué él le ha pedido disculpas? En el fondo, ambos son culpables e inocentes de ese nimio accidente. Así llega a la conclusión de que los seres humanos se dividen en dos grandes categorías: los que siempre piden perdón y los que no hacen otra cosa que acusar a los demás. Sentirse culpable o no sentirse culpable. La vida es una lucha de todos contra todos. Gana quien logre hacer del otro un culpable.

La escritora Marina Mayoral me decía que, si alguien le cuenta algo, inmediatamente se pregunta qué dirían el resto de implicados desde su punto de vista; esto es lo que más le atrae. Y, para llevarlo a la práctica en sus novelas, se remite al punto de vista múltiple, ligado a su mirada interna.

Siguiendo con las posibilidades, tal vez hay un tema que constantemente te alerta y no lo habías registrado. Por ejemplo, el tema que aborda Juan José Millás en muchas de sus novelas es la identidad. En *La soledad era esto*, hace un repaso al pasado de la protagonista, Elena, una mujer de cuarentaitrés años, que se replantea su propia existencia y empieza a

conocerse a sí misma, gracias —entre otras cosas— al hallazgo y la lectura de unos cuadernos de la madre.

Otro ejercicio útil es apuntar la primera idea acerca de lo que le pasa a un personaje que llega a tu imaginación. Relee la idea que has apuntado una y otra vez hasta que averigües de qué quieres hablar. Por ejemplo: si la idea apuntada es la de una joven que fracasa en los exámenes, llega a su casa compungida y su madre no la escucha, podrías querer hablar de lo que va a hacer la joven a partir de ese momento o del conflicto humano de no ser escuchado.

Dice Raymond Chandler: «Si un hombre se despertara una mañana y descubriera que solo mide nueve pulgadas, no me interesaría *cómo* llegó a esa situación, sino lo que va a hacer al respecto; y, para saberlo, convertiría eso en el nudo de un cuento».

Así, con todos estos mecanismos, acabarás hablando de lo que te interesa hablar.

La clave

Escribiendo se pueden llegar a descubrir las consecuencias inesperadas de las cosas y sacar partido de esas consecuencias.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 71: Imaginar

Siéntate en la barra de un bar y toma nota de una frase dicha a tu alrededor que te llame la atención.

No mires al emisor, imagina cómo es, en qué estado se encuentra, a quién se lo dice y por qué. Toma nota.

A continuación, escucha otra frase dicha por otra voz situada en otro lugar. Toma nota.

Y una tercera frase proveniente de otra voz. Toma nota.

Mezcla esas notas del modo que te parezca más adecuado y escribe un relato con ellas.

¿Cuál ha sido el tema principal del que has hablado y no lo sabías?

Apúntalo.

Consigna 72: Guion de vida

Desarrolla, de estos guiones de vida, los que te resulten más motivadores:

- El guion de la amistad.
- El guion de las enfermedades.
- El guion de las culpas.
- El guion de los deseos inconfesados.
- El guion de los maestros.
- El guion de las resistencias y temores.
- El guion de los desencuentros.
- El guion de los amores.
- El guion de los secretos de familia.

Consigna 73: Búsqueda

Puede ser un tema o una actitud, un sentimiento, una persona o una asignatura pendiente. En las respuestas a estas preguntas puedes acercarte a tu necesidad de hablar acerca de algo. Toma nota de las respuestas:

- ¿Qué te conmueve?
- ¿Qué te hace reaccionar?
- ¿Qué te rebela?
- ¿Qué te provoca rabia?
- ¿Qué piensas acerca de la vida?
- ¿Qué imaginas acerca de la muerte?
- ¿En qué crees?
- ¿De qué desconfías?
- ¿A qué le temes?
- ¿Qué ansías?
- ¿Cuáles son tus imperfecciones?
- ¿Qué es lo que no sabes?
- ¿Tienes una obsesión que te persigue?
- ¿Una escena que se te repite?
- ¿Quisieras hablar de los temas que afectan a la sociedad: el racismo, el hambre, la fama, la pertenencia a una raza o grupo étnico, la muerte, la guerra, el amor o el desamor?

17
Presta atención a las minucias

Un día un maestro zen recibió a un joven que se tomaba como algo grandioso su camino espiritual y se sentía preparado para convertirse en la mano derecha de cualquier gran maestro. Ese día había llovido. El joven se quitó los zapatos y dejó el paraguas antes de entrar en la habitación. Se inclinó ante el maestro y le dijo que le gustaría convertirse en su discípulo. El maestro sonrió, pero no dijo ni una palabra. El joven, un poco incomodado por el silencio, le dijo que había estudiado mucho y que pensaba que estaba llamado a convertirse en uno de los «iluminados».

—¿Sabes a qué lado de la puerta has dejado el paraguas y a qué lado de la puerta has dejado los zapatos? —le preguntó el maestro.

—N…no —tartamudeó el joven, desconcertado—. ¿Por qué?

El maestro le respondió de forma muy calmada:

—Porque lo que tú buscas es la consciencia. ¿Y cómo puedes estar consciente si ni siquiera sabes dónde has dejado los zapatos y el paraguas?

Hasta los más mínimos detalles influyen en la vida. Evidentemente, conviene prestar atención a lo que parece insignificante. A esas insignificancias que, tirando del hilo, desvelan grandes verdades.

De hecho, es sabido que, en ocasiones, para discriminar entre lo secundario y lo principal en un caso a resolver, un juez se remite a los detalles.

Contrastar los grandes temas y los pequeños detalles ofrece grandes

sorpresas. Es un método que Enrique Vila-Matas practica con éxito en su escritura, y él mismo me dijo en una ocasión: «Debemos creer que todo tiene una causa, tal como la araña teje su tela para atrapar moscas. Lo hace antes de saber que en el mundo existen moscas, que el mundo está lleno de pequeñas minucias importantísimas. El interés del hombre por lo pequeño ha producido espectaculares resultados».

El mundo puede estar contenido en una minucia. Y la esperanza, también. El protagonista de *El amor dura tres años*, de Frédéric Beigbeder, un hombre que deja a su mujer por su amante, reflexiona: «El futuro es el hombro desnudo de una desconocida. La vida te ofrece una segunda oportunidad». Y, en esa minucia, en ese hombro, se concentra el gran significado de su situación.

Busca detalles particulares y emotivos para ti. Pueden referirse a objetos o acciones. Los más generales son los concretos, reales o imaginarios.

El siguiente fragmento de *Vecinos*, un cuento de Raymond Carver, presenta detalles concretos (probablemente por ello la historia pudo ser llevada al cine):

> Esta vez eligió una lata de sabor a pescado para la gata, llenó la jarra y fue a regar las plantas. Cuando volvió a la cocina, Kitty escarbaba en su caja. Al verlo, se quedó mirándole fijamente, y luego volvió a centrar su interés en la caja. Bill abrió todos los armarios y examinó las latas de conserva, los cereales, los comestibles empaquetados, los vasos de vino y de cóctel, la porcelana, la batería de cocina. Abrió el frigorífico. Olió unos tallos de apio, dio un par de bocados al queso cheddar y entró en el dormitorio mordiendo una manzana. La cama parecía enorme, y la mullida colcha blanca llegaba hasta el suelo. Abrió un cajón de la mesilla de noche, vio un paquete de cigarrillos mediado y se lo metió

en el bolsillo. Luego fue hasta el armario ropero y estaba abriéndolo cuando oyó que llamaban a la puerta.

Los detalles referidos a acciones y objetos generan una atmósfera precisa. Las acciones: eligió una lata, llenó la jarra, fue a regar las plantas, volvió a la cocina, escarbaba en su caja, se quedó mirándole fijamente, volvió a centrar su interés en la caja, abrió todos los armarios, examinó, abrió el frigorífico, olió unos tallos de apio, dio un par de bocados, entró en el dormitorio, abrió un cajón de la mesilla de noche, se lo metió en el bolsillo, fue hasta el armario ropero, estaba abriéndolo. Los objetos: lata de sabor a pescado, la jarra, plantas, caja, los armarios, las latas de conserva, los cereales, los comestibles empaquetados, los vasos de vino y de cóctel, la porcelana, la batería de cocina, el frigorífico, unos tallos de apio, queso cheddar, una manzana, la cama, colcha blanca, un cajón de la mesilla de noche, paquete de cigarrillos mediado, armario ropero, la puerta.

La clave

Evita centrarte en detalles previsibles o en las acciones que realiza la mayoría de la gente. Selecciona los que te resulten distintos o especiales: mostrar lo diferente en el mundo cotidiano es lo que recomendaba Julio Cortázar, y así lo hacía, tanto que fue capaz de dar valor de importante a lo habitual y así creó las instrucciones para subir una escalera, para llorar en los velorios o para dar cuerda a un reloj, entre tantos otros. Es al mismo tiempo mostrar la significancia de lo insignificante. Y así también en la vida: sucesos insignificantes, busca la significación que tengan los actos de todos los días para ti, y que de tanto verlos se borran de tu mirada y no les das valor.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 74: Particularizar

Confecciona una lista de acontecimientos que te afectaron de una manera particular.

Desarrolla cada uno por separado a partir de detalles aparentemente insignificantes y concretos. Es probable que des con algo que permanecía oculto.

Cuando termines, haz el ejercicio inverso: parte de algo mínimo que te altere cada día y déjate llevar por la libre asociación.

Consigna 75: Noticia

Recorta una noticia del periódico y escribe contándosela a otra persona, podrías empezar por un detalle ínfimo de esa noticia. El inicio suele marcar rasgos del autor. Seguramente, descubrirás algo propio, como una preocupación, una crítica, un sentimiento, en ese inicio que te conectará con otras parcelas internas.

Consigna 76: Cotidiano

Valora los pequeños detalles que a menudo te proporcionan vías para avanzar en tu proceso interior y desarrolla esta serie de pequeñas acciones cotidianas:

- El momento de despertarte: el paso del sueño a la conciencia.
- Ducharte.
- Oír los ruidos del exterior.

- Abrir el armario.
- Vestirte.
- Mirar el cielo.
- Mirarte en el espejo.
- Oír que alguien te nombra.
- Permanecer un momento en tu rincón preferido.
- Acariciar una puerta de tu casa.
- Saborear un desayuno que te emocione.
- Echarte perfume.

Apunta qué fuiste sintiendo (cuando surgió un recuerdo, un pensamiento, una impresión, una sensación, etc.) a medida que desarrollabas el ejercicio y qué sientes ahora que lo acabaste.

Consigna 77: Describir

Describe una naranja como solo la puedes describir tú.

18
Descubre tu mejor interlocutor

Busca la satisfacción contigo mismo y encontrarás la satisfacción con los demás.

Buda

En realidad, el contacto con cada persona, ya sea conocida o desconocida (desde la pareja y los hijos hasta el conductor del autobús, por ejemplo), nos provoca un estado de ánimo distinto. Es un proceso diario al que estamos «condenados». Aunque nos retiremos a una isla deshabitada, nos asaltarán los recuerdos vividos con otras personas desde el momento en que nacimos, y a cada evocación la acompañará un sentimiento.

Esta condena puede ser perjudicial o beneficiosa, según cómo la abordes y cómo saques partido de ella.

Resulta perjudicial cuando colocas en el otro las causas y le echas las culpas de las consecuencias de tu estado de ánimo, tanto si es positivo como, y sobre todo, si es negativo.

Resulta beneficiosa si, en lugar de huir, de negarlo y «bajar la persiana», asumes tu parte de responsabilidad en la reacción del otro. Si reconoces cuál fue tu error, será un aprendizaje en tu día a día. Y, si tomas nota de los cruces que más te alteren, podrás tirar de ese hilo y saber más de ti.

El punto de partida para dar con el interlocutor más acertado y para ser tú mismo tu mejor interlocutor es el mismo: ponerse en el lugar del otro.

Sin embargo, uno no es igual con todos los interlocutores, y aquí también

asoman nuestros yoes; eres más o menos libre con algunos que con otros (piensa quién estimula tu alegría y quién tu tristeza, quién tu desenfado y quién tus temores, etc.)

La actriz Fanny Ardant dice que se considera el alma gemela de François Truffaut y, gracias a él, practica el placer de ser insolente, el amor por el desorden y su concepción de que caos es vida y orden es muerte. Evidentemente, si imaginamos que se pusiera a escribir en sus momentos «raros», llegamos a la conclusión de que si lo hiciera dirigiéndose a Truffaut, sería más ella misma que si lo hiciera dirigiéndose a otro interlocutor. ¿Lo ves?

Ahora elige un interlocutor ideal, esa persona que te parece que ve y siente del mismo modo que tú, y escribe como si te estuviera escuchando.

La mayoría de escritores imaginan a quién dirigen lo que escriben (se construyen un lector ideal), y a muchos les obsesiona. Witold Gombrowicz se preguntaba constantemente: «¿Para quién escribo? ¿Si tan solo para mí, por qué se imprime? ¿Y, si lo es para el lector, por qué finjo entonces conversar conmigo mismo?»

La clave

Mediante la escritura, los interlocutores son: 1) tú mismo; 2) el lector.

La escritura es (entre otras cosas) comunicación entre escritor y lector.

La persona indicada no solo es aquella a quien puedes contarle tu problema, sino también leerle lo que has escrito en torno al mismo. No te equivoques eligiendo por impulso a quien proyecta sus propios sentimientos en sus respuestas. Y, a la vez, aprecia su dedicación.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 78: Deprisa

Elige un interlocutor imaginario ideal. Escribe deprisa. Por consiguiente, no controles las palabras ni la sintaxis ni la ortografía o la gramática.

Consigna 79: Por *e-mail*

Pon en escena tu imperiosa voluntad de comunicar con un interlocutor de confianza, que se interese por lo que le transmitas, y con el que te suelas comunicar a menudo guiado por la necesidad de decir. Mentalmente, el interlocutor (con el que tienes una relación afectiva) está ante ti y le hablas, le confías algo, compartes una alegría o una pena, una preocupación o un descubrimiento.

Consigna 80: Responde a estas seis preguntas

Jean-Paul Sartre decía que en la relación entre dos personas había seis involucrados, que determinó en las seis siguientes preguntas. Respóndelas imaginando que esos involucrados sois tú y tu interlocutor de confianza:

- Quién creo yo que soy.
- Quién crees tú que soy.
- Quién soy yo realmente.
- Quién crees tú que eres.
- Quién creo yo que eres.
- Quién eres tú realmente.

Consigna 81: Clases de palabras

Usando solo acciones y expresiones concretas, sin usar una sola palabra abstracta (como pena, alegría, tristeza, desazón, melancolía…), cuéntale por escrito lo que te ocurre a un interlocutor.

Cuando hayas terminado, cuéntale lo mismo a otro con profusión de adjetivos y exclamaciones.

Consigna 82: Apariciones para practicar tu escucha

Estírate en el sitio que prefieras, con tu libreta cerca, y cierra los ojos.

Deja que acuda a tu mente, sin esfuerzo, esa persona que te haya afectado para bien o para mal en algún momento de tu vida (puede ser tu escritor preferido o una persona cualquiera que te ha dejado una marca en tu historia privada).

Deja que fluya su presencia en ti y apunta lo que ese personaje te vaya diciendo a medida que lo escuchas.

Consigna 83: Distintas informaciones

Elige dos interlocutores imaginarios:

- Un conocido (por ejemplo, un amigo íntimo).
- Un desconocido (por ejemplo, un transeúnte que te cruzas al pasar).

Cuéntales por escrito lo mismo y, al terminar, analiza qué relato contiene más informaciones reveladoras.

Consigna 84: Relaciones

Cuenta cómo actúan tres personas que se encuentran en las siguientes situaciones:

- Una de ellas odia a las otras dos.
- Una de ellas ama a una y odia a la otra.
- Dos de ellas aman a la tercera.
- Dos de ellas odian a la tercera.
- Las tres se odian entre sí.
- Una de ellas ama a las otras dos.
- Las tres se aman.
- Una de ellas tiene miedo de otra.
- Una de ellas tiene miedo de las otras dos.

Consigna 85: Preguntar

Escribe una lista de quince preguntas a alguien que no te dirige la palabra.

19
Tus lugares y sus consecuencias

El entorno activa las emociones, para bien y para mal. Incluso, dependiendo del lugar eres más o menos creativo, estás más o menos receptivo. Deberías poder reconocer cuál es tu mejor lugar para vivir cada situación.

Unos lugares son geográficos, otros son físicos y otros son emocionales. Si confluyen estos tres aspectos, podría ser para ti el Paraíso.

Geográficos. Son muchos los lugares geográficos por donde puedes empezar a tirar del hilo, pero lo mejor es elegir uno en especial.

Con mi familia, nos mudamos varias veces a distintos barrios de la misma ciudad y no tuve tiempo de sentir mi pertenencia a ninguno. Creo que por ese motivo acepté fácilmente, ya de adulta, el cambio de país. Siempre me pregunto cuál hubiera sido mi vida si hubiera permanecido en el mismo pueblo, pero nunca lo sabré.

Hay cosas que se ganan y otras que se pierden, este es el aspecto a indagar.

¿Cuál será acaso nuestro mejor lugar en el mundo? ¿De qué factores depende que sea el mejor?

Los nombres de los lugares son baúles que contienen el manantial de los recuerdos. Basta con apuntar dicho nombre para movilizar la realidad. De hecho, en las películas, un modo de mostrar la nostalgia por algo que pasó es colocar al personaje en medio de determinado lugar y entre ciertos objetos para que afloren las lágrimas o la sonrisa. Lo que importa es la significación de cada recuerdo, a menudo contenido en un lugar concreto. Toda clase de minucias de todo tipo y acerca de distintas personas quedan ligadas a un lugar y un momento.

Dice Juan José Millás, en *El mundo*: «El viaje de la familia a Madrid marcó un antes y un después, no solo porque después fuimos pobres como ratas, o porque antes no hiciera frío, sino porque gracias a aquel corte sé perfectamente a qué corresponde cada recuerdo». Una de las minucias emocionales que persiste en Millás es la rabia de la madre debido a la partida obligada de la casa. «Mi madre, con un rencor inconcebible», dice; ¿de qué modo lo habrá marcado a él? Tal vez la marca está incorporada en alguna de sus novelas.

El lugar es casi siempre autobiográfico en las novelas.

Por ejemplo, en *La casa en Mango Street*, de Sandra Cisneros, la protagonista dice: «Vi una casa que me hizo acordar de un lugar». Y a continuación da a entender la significación del recuerdo: «Mi hermana lo puede entender porque es mi hermana, otros no: ese es el sentido de ser hermanas».

Cada novelista tiene un lugar motivador. *La muerte del comendador*, de la que ya hemos hablado, empieza con un retratista en plena crisis existencial; sin embargo, Murakami, su autor, comenta que lo primero que se le apareció fue el paisaje: «Una casa cerca del mar, en lo alto de una montaña y en el límite: hacia delante se ve despejado, y hacia atrás, siempre nubarrones. Escribí esos párrafos iniciales y me pregunté qué pasaría, porque no tenía idea. El protagonista cuenta la historia de su esposa, de quien se separa cuando le dice que no puede seguir viviendo con él. Recorre Japón en coche, solo, aturdido, sin entender qué sucede, hasta que varios meses después un amigo le presta esa casa».

Físicos. El lugar físico es el espacio ideal para escribir, el que te permite ponerte en situación. Puede ser una oficina pública durante la espera para ser atendido, el campo o el baño. Para muchos, por ejemplo, escribir en un café les permite entrar en un determinado estado anímico.

Por otro lado, cuando Virginia Woolf habla de la «habitación propia» no se refiere solo a un lugar propio para la mujer, sino también a su lugar interno, que también facilita el lugar externo.

Juan Carlos Onetti escribía tumbado en la cama. Simone de Beauvoir, en una mesa del café Les Deux Magots, en París. Peter Handke, por su parte, se refiere de este modo a su escritorio: «Cuando escribo, la mesa a la que estoy sentado es para mí un escritorio, aunque se trate de la mesa de un restaurante o de la mesita plegable de un tren; el escritorio prevalece».

Todo es apto para tu «viaje interior» del que antes no has hablado a nadie.

Emocionales. Los lugares emocionales son útiles para comprobar la evolución personal. ¿Qué clase de lugares preferías en el pasado? ¿Los mismos que prefieres en el presente? ¿A qué lugar vuelves afectivamente o te gustaría volver? ¿Al volver recuperas el sentimiento antiguo o sientes algo distinto? De estos y de otros interrogantes puedes deducir datos acerca de tu evolución.

Aprovecha lo que vaya surgiendo de tu interior a medida que escribes.

En relación con mi búsqueda de la alegría, debo decir que París es el lugar que agita mis sentimientos y, al evocarlo, asoman varios temas casi inmediatamente. Escojo el que más me conmueve (vinculado a determinadas personas, a episodios reveladores, a momentos de plenitud…), cierro los ojos y «visualizo» una calle. Entonces repaso la escena como si la estuviese filmando con una cámara que se desplaza lentamente y capta cada detalle, y apunto palabras sueltas o principios de frases. Al mes siguiente, si viajo a París a impartir un curso y vuelvo a esa calle, me detengo frente al piso donde años atrás viví esos episodios y, aunque la emoción persiste, es distinta a la de la visualización, todo un camino a procesar…

Franz Kafka habla de la habitación interior en *Primer cuaderno*: «Cada hombre lleva en sí una habitación. Es un hecho que nos confirma nuestro propio oído. Cuando se camina rápido y se escucha, en especial de noche cuando todo a nuestro alrededor es silencio, se oyen, por ejemplo, los temblores de un espejo de pared mal colgado».

¿Cómo hablarías de la tuya?

¿Qué objetos trasladaste o trasladarías en tus mudanzas? ¿Qué carga emotiva tienen para ti?

Qué lugar ocupas

Tal vez, buena parte de nuestro paso por el mundo y de lo que nos pasa es consecuencia del lugar en que nos colocamos o nos dejamos colocar. Repito: nos colocamos o nos dejamos colocar. Vaya la diferencia.

¿Recuerdas lo de las atribuciones o las etiquetas? El listo, el torpe, el insoportable, el ingenuo, el que no se entera, el que se mete donde no le corresponde… A mí me llamaban «la fantasiosa» y a una de mis primas, «la velorio-casamiento», porque no quería perderse nada. Y así nos marcaron; nos colocaron en un molde. Bastante tuve que hacer para reacomodar mi propio lugar y dirigir positivamente mi fantasía. Mi prima, en cambio, se quedó con el rol, continuó queriendo estar en todas partes y en todas acaba desencantada porque eso no es lo suyo, pero no se da cuenta.

Valorarse es reconocer el lugar que ocupamos en el mundo.

Si sabes qué lugar ocupas en cada situación, sabrás también qué es lo que te pertenece y qué no. Es una cuestión de límites y de preservación. Me refiero, claro está, al lugar de dentro, un lugar menos dependiente de la aprobación de los demás.

Cambia el ángulo en el que te colocas y coloca a los otros en un lugar distinto. Prueba. Suele dar muy buenos resultados.

¿Acaso pretendes satisfacer expectativas ajenas en lugar de las propias?

Si lo que necesitas (o crees que necesitas) es recibir reconocimiento, significa que no reparaste en que el reconocimiento es subjetivo ni en que somos reconocidos a condición de que nos ajustemos a un rol (si lo haces, tu espíritu lo percibirá y estará desconforme). Ten en cuenta, además, que las personas suelen proyectarse en los otros y, cuando reconocen, se están reconociendo.

En suma, trata de hacer lo que haces respondiendo a lo que eres, sin más.

Pregúntate por escrito:

- ¿Lo que hago es de verdad lo que quiero hacer?
- ¿El que lo hace soy yo o es el que otros esperan que yo sea?
- ¿Qué es lo que no hice y me hubiera gustado hacer?
- ¿Qué es lo que no soy y me hubiera gustado ser?

Escribe también las respuestas y no dejes de escribir hasta que sientas (repito: hasta que *sientas*, no hasta que *pienses*) que has alcanzado una verdad, que no respondes a mandatos ni a condicionamientos. De lo contrario, «serás prisionero de la libertad», como decía Jean-Paul Sartre. No debes desligarte de tus elecciones y dejarlas en manos de otros. No es la libertad para hacer lo que sea sin decidirlo tú, es la libertad frente a las circunstancias de la existencia, decidiendo. Y la diferencia se percibe una vez que desarrollas las respuestas a las preguntas, avanzando por caminos posibles y probando otros impensables.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 86: Identificar

- Di con qué espacio te identificas: una casa, un palacio, una playa, un campo, una montaña, un pequeño jardín, el atrio de una iglesia, un cementerio, un vagón de tren…
- Si tienes un dilema, simbolízalo en un lugar. Será distinto si lo describes como una playa calma y soleada, una selva, un manicomio, una nevera, un precipicio, una montaña a escalar, un río que fluye o un jardín.

Consigna 87: Inventario

Elabora un inventario de lugares en los que experimentaste alguna sensación:

- El lugar más distante.
- El más próximo.
- El más reducido.
- El más espacioso.
- El de algunos veranos.
- El fatídico.
- El de ciertos momentos festivos.
- El de un encuentro amoroso.

Consigna 88: Volver

Vuelve a un lugar que contenga una resonancia emocional para ti y

demórate allí durante un tiempo considerable para permitir que fluyan las reminiscencias; con la actitud del asesino que vuelve al lugar del crimen: para revivir la emoción.

Consigna 89: Sentir

Di qué sientes en los siguientes lugares y da tus razones:

- Una casa rural.
- Una carretera.
- Un castillo.
- Una reunión.
- Bajo la luna llena.
- Una cocina.

Consigna 90: Imaginar

Imagina que haces un recorrido por los siguientes lugares. Cuenta qué ves y qué te pasa:

- Catedral.
- Escalera.
- Altar.
- Metro.
- Campanario.
- Avenida.

20
Claves para conectar contigo mismo

Hay que empezar a abandonar cada tanto la escritura
y aprender a convivir con la página en blanco,
con su llanura demasiado lisa,
con su horizonte demasiado abierto.
Hay que dejar en suspenso nuestras figuraciones
para aproximarnos a nuestras transfiguraciones
y dialogar con ellas en el extremo del blanco,
sin tener siquiera la letra como testigo.

Roberto Juarroz

Sea cual sea tu propósito, la primera premisa es conectar contigo mismo. En realidad, este es el tema central del libro.

Conectar con uno mismo otorga una parcela de felicidad.

Hay diversos instrumentos para ello y, en este caso, el instrumento propuesto es la escritura. A lo largo de este libro te he indicado y te seguiré indicando diversos pasos para conseguir esta conexión, pero no los tomes como una receta, son solo aproximaciones para que avances sabiendo por dónde y cómo.

Por dónde

Los maestros zen dicen que cualquier cosa que se haga en profundidad es

muy solitaria.

¿Cómo llevas la soledad? Si te pesa, recuerda que la escritura es tu mejor compañía. Cuando te sientas sola, ponte a escribir. De entrada es mejor hacerlo sobre lo que observas más que sobre lo que sientes. Aunque te resulte contradictorio, este «salir de ti y escribir lo de fuera» es el primer paso hacia la conexión con uno mismo.

El segundo es qué valor le otorgamos a eso que recordamos.

Aunque creas recordar todos los pormenores de tu vida, ten en cuenta que no somos dueños absolutos de nuestros recuerdos ni de nuestros pensamientos. La memoria es tramposa, pero no es la validez de la memoria lo que interesa, sino qué recordamos y qué valor le otorgamos a ese recuerdo.

En este sentido, escribir no es exponer fielmente los hechos que ya conocemos, sino, precisamente, exponerlos tal como creemos que fueron o cómo imaginamos aquello de lo que tenemos unos pocos datos.

El tercer paso es contarlo a tu manera.

Cada cual vive de una manera particular y lo cuenta a su manera con un tono especial. En consecuencia, lo auténtico es ese enfoque y ese tono.

«La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda, y cómo la recuerda para contarla», dice Gabriel García Márquez.

El cuarto paso es acercarte a detalles en los que no reparaste en su momento. Aprovecha la oportunidad que te proporcionan los ejercicios de este capítulo para iluminarlos. Toma distancia de lo que has repetido hasta ahora y comprueba si esa es la versión que más te afecta o es la que repetían en tu familia, por ejemplo. De este modo, las cosas se agitarán en tu interior y sabrás las razones por las cuales has ignorado ciertos detalles, y tal vez encuentras nuevas miradas de la misma situación.

Si te sigues enfocando en cómo crees que eres, seguirás igual que ahora.
Enfócate en cómo puedes ser y te convertirás en lo que debes ser.

Cómo: dejarte llevar

Así relata John Hyde Preston la respuesta que le dio Gertrude Stein cuando le contó que se sentía desesperado, asaltado por las dudas, y eso lo frenaba:

> —Conseguirá escribir —me dijo— si lo hace sin pensar en el resultado, sino pensando en la escritura en términos de descubrimiento, que es lo mismo que decir que la creación debe producirse entre el papel y el lápiz, no antes, en el pensamiento. Sí, es cierto que primero es un pensamiento, pero no debe ser una idea elaborada. Si está ahí, y si lo deja usted salir, saldrá, y lo hará en forma de una experiencia creativa repentina. No sabrá cómo ocurrió, ni siquiera de qué se trata, pero será una creación si surge de usted y del lápiz, y no de un trazado arquitectónico previo de lo que quiera hacer. La técnica no es tanto cuestión de forma o estilo como del modo en que surgen ambos, y de cómo lograr que lo hagan de nuevo. Si uno permite que la fuente se hiele, siempre quedará el agua helada, saltando hacia el cielo y cayendo hacia el suelo, su movimiento congelado. Sé lo importante que es experimentar ese reconocimiento creativo. No es imposible introducirse en el útero para dar forma al niño: está allí dentro, se hace a sí mismo y surge completo. Existe y uno lo ha hecho y lo ha sentido, pero ha venido por sí mismo. Eso es el reconocimiento creativo. Hay que saber lo que se desea obtener, pero una vez descubierto hay que dejarse llevar y, si parece alejarnos del camino, nada de echarse atrás, porque quizá

> sea ahí donde instintivamente queremos estar. Quien se vuelve atrás e intenta permanecer para siempre donde siempre ha estado hasta entonces, se seca.
>
> John Hyde Preston, publicado en *The Atlantic Monthly*

La clave

Repito las últimas palabras de Gertrude Stein para que se te graben: «Una vez descubierto lo que se desea obtener, hay que dejarse llevar y, si parece alejarnos del camino, nada de echarse atrás, porque quizá sea ahí donde instintivamente queremos estar».

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 91: Nombrar

Las personas, los lugares, los objetos o los incidentes pueden ser las llaves que te permitan abrir las compuertas. Pueden servirte de ancla, pero lo que en el fondo vas a buscar está debajo de la superficie. Y esa verdad es la clave para conocerte mejor y conectar contigo.

Nombra un lugar que conozcas, aunque sea superficialmente, y toma nota. Nombra un objeto y toma nota. Nombra un incidente, aunque te parezca banal, y toma nota.

Busca el común denominador que descubras entre los tres aspectos y toma nota.

Consigna 92: Evocar

- Elige un recuerdo. No tiene que ser el más importante, por algo ha llegado a tu conciencia.
- Di cómo es el espacio interior por donde circula ese recuerdo.
- Busca detalles que te conduzcan a un sabor o a un color del ambiente relacionado con este recuerdo (las sensaciones le darán vida).

Trata de mantenerte siempre en contacto con tus sentidos; un rumor, un aroma, un roce, otro sabor, una palabra en la oscuridad… Estos te llevarán a otros recuerdos.

En mi caso, me basta untar una rebanada de pan negro con una capa espesa de *crème* Président para que fluyan las evocaciones, y aparece mi

abuelo que llega del campo con un enorme frasco de *crème fraîche.*

Consigna 93: Resonancias

Ahora escribe sobre lo que sientes en relación a lo evocado en la consigna anterior; conecta el pensamiento con el sentimiento.

Consigna 94: Sentir

- Recuerda y escribe tres momentos de tristeza y marca las diferencias entre ellas.
- Recuerda y escribe dos momentos de alegría y marca las diferencias entre ellas.

Consigna 95: Interpretar

Escribe una primera interpretación del recuerdo surgido en la consigna 92 con todo lo que apareció.

Finalmente, interpreta, otorga un sentido a las notas que has tomado. El sentido también dependerá del orden en que coloques la lista de esos aportes de la memoria.

Consigna 96: Segunda versión

Nathalie Goldberg cuenta este episodio:

> En la fiesta de presentación de su libro de memorias *Truth comes in blows*, Ted Solotaroff explicó cómo lo escribió. Había escrito trescientas páginas sobre la historia de su familia en Rusia, donde estuvieron viviendo antes de emigrar a los Estados Unidos. Pero cuando su editor en Norton leyó ese inmenso manuscrito, le dijo: «En realidad,

Ted, este texto habla sobre tu padre y sobre ti».

De pronto, Solotaroff descubrió cómo enfocar todo el libro. Descartó las primeras trescientas páginas y escribió un prólogo absolutamente revelador sobre el tiempo que pasó cuidando a su injusto padre hasta que este murió, para luego dar un salto al pasado, de vuelta a la infancia, y empezar la narración. La historia de su familia en Rusia está contada ahora desde el punto de vista de los distintos miembros de la familia cuando él todavía era muy pequeño. O sea que después del gran esfuerzo inicial, adopta la perspectiva de otra persona. La tarea consiste en escribir, leer lo que hemos escrito, escucharnos a nosotros mismos, salir a la superficie, hablar con otros escritores en los que confiemos y sumergirnos de nuevo. Y, como Solotaroff, debemos estar dispuestos a descartar todas las páginas que haga falta, por mucho que hayamos trabajado en ellas. No pienses que es trabajo malgastado. Porque es el camino que te conducirá a la revelación.

Ahora prueba tú.

Recupera uno de los textos que has escrito en los ejercicios anteriores desde un punto de vista distinto.

Otra opción: coloca las notas del ejercicio 92 en un orden distinto y escribe una segunda interpretación.

Verás que cambia el sentido del relato según quién sea el narrador o qué nota eliges como inicio.

¿Cuál de los dos te acerca más a lo que sientes en tu interior?

Esa será tu verdad emocional, que de otra forma no hubieras descubierto.

21
Este momento es ahora

Como siempre me preparo para lo que debería sucederme,
nunca estoy preparado para lo que me sucede.
Antonio Porchia

La escritura actúa en presente y es una preparación para lo que vendrá. Un sentimiento que experimentas en un instante especial y que tal vez no vuelvas a experimentar, se pierde si no lo escribes. En cambio, al escribirlo (y releerlo) podrás revivir ese estremecimiento o revivir a un ser querido, lo cual no es poco.

Escribe todo. Lo que no se escribe se pierde en el camino.

La realidad existe en buena medida gracias a la palabra; está muda mientras no la nombramos.

Cuenta una anécdota que unos turistas remontaban la orilla del Ganges y, al llegar a una zona muy escarpada, a raíz de que el guía les advirtió que quince días atrás en ese sitio la mitad del grupo había sido aplastada por unas rocas, todos miraron hacia lo alto y avanzaron también mirando hacia lo alto, preocupados por lo que podría sucederles, en lugar de prestar atención a lo que les sucedía. Perdieron así de vista el entorno y varios cayeron al río que bordeaban.

En suma, se trata de recorrer la ruta de la vida sin perder de vista el instante y las perpetuas variaciones de la realidad. Precisamente, del conflicto entre lo que imaginamos que debería ser y lo que es proviene el

estado de insatisfacción.

Por otra parte, no olvides nunca que, aunque desde el enfoque positivo cada día es uno más de los vividos, también es uno menos en la cuenta de la vida. Escribe frases que te lo recuerden a tu manera.

Dice Deepak Chopra: «Este momento es exactamente como debería ser. No importa qué tipo de relaciones hayas atraído a este instante de tu vida; ellas son exactamente las que necesitas. Existe un sentido oculto detrás de todos los sucesos y este sentido sirve para tu propia evolución».

Comparto también estos versos de *To Ramona*, de Bob Dylan:

Todo pasa
Todo cambia
Haz solo lo que crees que debes hacer.

Prepara el futuro

En lugar de tomar el futuro como el ámbito de lo inasible y abstracto, tómalo como el repertorio concreto de tu construcción en el presente.

¿Por qué será que en ocasiones, cuando tenemos algo o estamos con alguien, no lo apreciamos, y cuando nos falta lo ansiamos?

Esta pregunta me surge tras ver la película *Maridos y mujeres*, de Woody Allen, que es un llamado de atención para insatisfechos.

A veces, nada en este mundo es capaz de cubrir nuestros anhelos; otras, creemos que todo lo malo nos pasa a nosotros, sin reparar en que le pasa a todos y que ello nos demuestra que estamos vivos.

Disfrutar de lo simple y lo pasajero que ofrece la existencia y de lo que es posible alcanzar en el momento presente es un regalo que puedes hacerte. Y también tomar nota de las cosas aparentemente insignificantes a las que,

cuando se conviertan en recuerdo, es posible que descubras el sentido.

Por otro lado, un mecanismo muy productivo es adaptar la realidad a nosotros en lugar de pasarnos la vida amargados por lo que no podemos alcanzar. En este caso, el autoengaño tiene su lado beneficioso, como esa zorra hambrienta que va en busca de comida, divisa una parra con tentadoras uvas, se acerca, salta hacia los racimos y, por más que se esfuerza, no logra llegar a los frutos, por lo que renuncia a la empresa y exclama: «No valen la pena, todavía están muy verdes». Una vez que la zorra se convence de que no podrá gozar de esas uvas, las descalifica, sustituye la idea de que son deseables por la de que están verdes, y hace una transformación mágica. *Mágica* porque nada ha cambiado (las uvas siguen siendo las mismas), el cambio inmediato se realiza en su imaginación y, por consiguiente, en su conciencia. Finalmente, la zorra se siente afortunada con la idea de que, total, hay tantas otras frutas a su alcance… O sea que, cuando no alcances algo que deseas, ponte a escribir una historia que te dé satisfacción.

Si bien es cierto que la persona que tenemos siempre a nuestra altura somos nosotros mismos, ¿estamos siempre a nuestra disposición? ¿Reconocemos siempre nuestro potencial?

Carmen Martín Gaite tenía un hábito que podemos imitar: colgaba en la pared de su despacho frases como «Hoy es tan tiempo como ayer» o «Mañana lloraré este día si no lo supe habitar», que la ayudaban mucho para tenerlas a mano en momentos más bajos.

Cuenta un relato tradicional judío que se le preguntó a un viejo rabino:

- ¿Cuál ha sido el día más especial de su vida y quién ha sido la persona más importante?
- El día más especial de mi vida es hoy y la persona más

importante es con la que ahora estoy hablando.

Coinciden los hindúes al afirmar que el momento en que algo comienza es el mejor momento y que, cuando estamos preparados para que algo empiece en nuestras vidas, comenzará. Y dicen que, cuando algo termina, en lugar de seguir rumiando, es preferible seguir avanzando enriquecidos por esa experiencia. Aunque nuestra mente y nuestro ego se resistan, nada de lo que nos sucede podría haber sido de otra manera, lo que pasó fue lo único que pudo haber pasado; «ningún copo de nieve cae en el lugar equivocado», agregan. Por lo tanto, no intentemos frenar lo que sucede, permitamos su aparición abiertos a lo que nos dejará.

Aplícalo a la hora de escribir: el mejor momento para escribir es este. Te sugiero que trates de comprobarlo en la práctica. Y, si ya lo has comprobado, vuelvas a hacerlo ahora puesto que escribir lo mismo en distintos momentos deja de ser lo mismo, ya verás.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 97: Llamadores

Escribe en una pequeña libreta o en tarjetas separadas frases (propias o copiadas) que actúen como llamadores que aviven tu fuego apagado.

Ejemplos:

- No hay árbol que el viento no haya sacudido.
- Seguro que el azar me proporcionará una sorpresa a la vuelta de una esquina.
- El verdadero fracaso es no actuar en este momento.

Consigna 98: Resuelve un problema por escrito ahora, en una hora

Decía Albert Einstein: «Si yo tuviera una hora para resolver un problema y mi vida dependiera de la solución, emplearía 55 minutos para formular la pregunta apropiada, y entonces podría resolver el problema en menos de cinco minutos».

Por consiguiente:

- Plantea el problema.
- De las preguntas siguientes completa las que te resulten pertinentes con datos referidos a dicho problema:

  ¿Desde cuándo? ¿Cuándo? ¿Con qué? ¿Por qué? ¿Cuáles? ¿En qué? ¿Qué? ¿Para cuál? ¿Acerca de qué? ¿Por medio de qué? ¿Con quién? ¿De qué? ¿Qué clase de? ¿De dónde? ¿Hacia dónde? ¿Para qué? ¿Por qué causa? ¿Por cuánto tiempo? ¿A

quién? ¿De quién? ¿Más? ¿Para quién? ¿Cómo? ¿Quién? ¿En qué medida? ¿Todos? ¿Cuánto? ¿A qué distancia? ¿Lo importante sería? ¿Dónde? ¿Desde dónde? ¿Otra vez? ¿En qué otro lugar? ¿Cuántas veces?

- Escoge la pregunta que te podría sugerir una respuesta y respóndela por escrito. Si no es una solución o al menos una salida, prueba con otra de las preguntas y así sucesivamente hasta dar con una posible solución. En cualquier caso, la visión del problema se abrirá en alguna dirección, tendrás más datos para abordarlo.

Consigna 99: Tiempos

Escribe una narración cuyas acciones se desarrollen en presente, después en futuro y al final en pasado.

Consigna 100: Indicaciones temporales

Escribe algo vinculado a ti en este momento completando las siguientes indicaciones temporales:

- Al mirar hacia el pasado.
- La declinación de la tarde.
- Con el andar del tiempo.
- Después de tres días.
- El primer día.
- Luego.
- Cada amanecer.

Consigna 101: Los infinitivos expresan el presente

Escribe una narración en la que cada párrafo se inicie con uno de los infinitivos del siguiente poema de Ana Morilla:

Mirar, dibujar, pensar
escapar
volar
ver, deshacer, querer
perder
retener
oír, repetir, sentir
querer, amar, ser
y luego morir.

Consigna 102: Hoy

Describe algo que hayas sentido en el día de hoy, pero mostrándolo a través de los hechos, sin mencionarlo en forma explícita.

22
Descifra tus sueños

El sueño es la pequeña puerta escondida en el más profundo
e íntimo santuario del alma.

Carl Gustav Jung

Los sueños son realizaciones disfrazadas de deseos reprimidos.
La censura produce una distorsión de su contenido.
Su interpretación es el camino al conocimiento
de las actividades inconscientes de la mente.

Sigmund Freud

A través de las evidencias que te aporta algún sueño, descubres tus deseos insatisfechos o reconoces situaciones que no puedes alcanzar. Si es una pesadilla, al escribirla, le otorgas un orden a lo soñado y la angustia se diluye.

Hay sueños conscientes y sueños inconscientes

El lenguaje del inconsciente es el del sueño, el de la poesía.

Tu inconsciente puede saber más que tú cómo continuar una historia.

Enfoca tus sueños como «llamadas», como invitaciones a la indagación.

Dice T. E. Lawrence, en *Los siete pilares de la sabiduría*: «Todos los hombres sueñan, pero no de la misma manera. Los que sueñan de noche en la profundidad de la mente se despiertan de día y ven que era vanidad; pero los que sueñan de día son hombres peligrosos, porque pueden representar su sueño con los ojos abiertos, para hacerlo posible».

Freud explica que las emociones agazapadas en el subconsciente suben a la conciencia durante los sueños; recordar fragmentos de los sueños ayuda a destaparlas. Para él, los sueños son una forma de satisfacer los deseos reprimidos.

Los surrealistas los incorporaron como una parte esencial del proceso creativo. Se reunían en una habitación y, para practicar la escritura automática, se dormían con el fin de soñar, despertarse y apuntar inmediatamente lo recordado de forma veloz; cuando lo hacían, colocaban un letrero en la puerta que decía: «NO MOLESTAR. POETAS TRABAJANDO».

Toma nota de los sueños que te impacten o simplemente de los que recuerdes.

Jung lo experimentó de niño y, gracias a uno de sus sueños, se despertó en él el interés por la **simbología de lo onírico**. Los fragmentos que recordaba eran los siguientes: una sala amplia con una alfombra roja donde se alzaba un ser extraño postrado en un trono. Este ser era un monstruo con aspecto de árbol que lucía un inmenso ojo en el centro, vestía piel de hombre y apenas reaccionó cuando el pequeño Gustav Jung se le acercó. Enseguida escuchó la voz de su madre que le gritaba desde una fosa cercana que no se acercara, que era «el comedor de hombres».

Según Jung, los sueños se conectan con el inconsciente por medio de arquetipos, que tienen una interpretación diferente para cada persona. Así que no solo se trata de reconocer arquetipos sino de descubrir qué significado tienen en tu vida elementos como:

- La imagen del soñador.
- La sombra (o sea, los aspectos negativos que tiene cada uno ocultos, que pueden aparecer en los sueños como imágenes de personas amenazantes).

- El ánima o *animus* (los aspectos femeninos y masculinos que todos tenemos, como imágenes de doncellas o de hombres muy viriles).
- El niño divino (como la imagen de un bebé o un niño, que simboliza la inocencia, lo más puro del yo, el potencial, las aspiraciones, la vulnerabilidad, las debilidades…)
- Los ancianos sabios (como un maestro, o cualquier persona de autoridad o guía).
- La gran madre (como un hada o una bruja, que representa la ambivalencia de las madres).
- El tramposo (como un ser con distintas formas que trata de hacernos caer en nuestras debilidades).

Las pesadillas de los poetas

Para el poeta o el cuentista, hay un sueño impulsor, evidente o inconsciente, y un texto resultante. En numerosos casos, ese sueño es una pesadilla. Shakespeare las llama «yeguas de la noche» y para muchos escritores son obsesiones que los persiguen a veces durante toda su vida. Para Borges, el laberinto y el espejo; para Kafka, el padre.

El mecanismo de defensa es convertirlas en símbolos. Entonces, pasan a ser un hecho feliz al dar lugar a un acto de escritura, al ser material para un cuento.

Todo esto se evidencia aún más en la literatura fantástica, pues el límite que separa realidad y ficción desaparece especialmente en este género, un gran productor de sueños.

Dicen que Salvador Dalí colocaba una pequeña cuchara de plata bajo la almohada para provocar la aparición de un sueño que trasladaría después a

sus pinturas.

Borges tomaba baños de inmersión cada mañana al despertar mientras se preguntaba si lo que había soñado podía servirle para algo y, si era así, qué forma podía darle. Además, en el *Libro de sueños*, el mismo autor dice que «los sueños constituyen el más antiguo y el no menos complejo de todos los géneros literarios».

De modo parecido, en el capítulo V de *Sueño en el Pabellón Rojo*, de Cao Xueqin, el personaje principal, Jia Baoyu, sueña con el destino de algunos de los casi quinientos personajes de la novela.

Y, en el microrrelato de Herbert Allen Giles, Chuang Tzu despierta de un sueño y no sabe si soñó ser mariposa o si es una mariposa que ahora sueña con ser hombre.

A muchos escritores sus personajes se les aparecieron en un sueño o en una pesadilla.

Mary Shelley se propuso, junto con su esposo Percy Bysshe Shelley y con lord Byron, escribir un relato de terror. Entonces, durante una tormenta, Mary tuvo una ensoñación tan real que se despertó aterrorizada, y así nació *Frankenstein*. Robert L. Stevenson también soñó con el personaje del malvado Mr. Hyde.

Cortázar recordaba sus sueños con facilidad y decía que los completaba o cambiaba algún detalle para convertirlos en cuentos. Se dice que soñó completo *Casa tomada*, cuyo desasosiego de no saber qué es lo que invade la casa se asemeja al clima onírico.

Ten en cuenta que, a menudo, los sueños son más profundos cuando parecen más locos. Traslada esta idea a la escritura, y escribe un texto libre, en el que no pongas ningún tipo de freno.

La clave

Escribe la significación emocional que percibes tras escribir el sueño. Más que veraz, la interpretación de lo que soñaste debe ser lo más subjetiva posible. Es decir, tiene que ser cierta para ti.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 103: Objetivo

Ve a dormir con un pensamiento especial, ya sea solucionar un problema o descubrir algo nuevo, tú verás.

Escribe el sueño en forma desordenada en cuanto despiertes.

Registra los elementos que lo componen y las conexiones entre dichos elementos.

Consigna 104: Descifra los mensajes subliminales

Para tomar nota de tus sueños, sigue esta guía:

1. Escribe cada una de las imágenes o elementos del sueño (por ejemplo: guantes verdes, gato blanco, campo de mi hermano…)
2. Escribe qué asociaciones surgen en tu mente sobre cada elemento y elige una de ellas, la que realmente cause una reacción en ti y le puedas imaginar un sentido. Mientras que para unos soñar con cruzar un puente puede indicar una aventura o el final de una etapa difícil, para otros podría ser un camino inseguro donde surge su pánico a las alturas.
3. Conecta las imágenes del sueño con aspectos internos de tu ser (con las asociaciones del paso anterior puedes identificar a qué parte de tu ser corresponde cada elemento).
4. Elige una interpretación. Hazte preguntas sobre el mensaje que el sueño intenta comunicarte y escribe una lista de opciones.

Consigna 105: Avanza en tu viaje interior con destino a tu sombra

- Escribe un sueño real o imaginario desde lo que sientes. O sea: desde la sensibilidad del corazón.
- Después haz lo mismo desde lo que piensas. O sea: desde la lógica de la mente.
- Relee lo que has escrito y apunta lo que crees que no has dicho en ambos casos.
- Apunta por qué crees que no lo has dicho.

23
Ver y mirar no son sinónimos

Si no sabemos mirarnos, nunca lograremos ser coherentes.
Somos lo que somos, no lo que nos gustaría.
Giorgio Armani

Mirar es fijar la vista en alguna cosa. Por lo tanto, el acto de ver es más pasivo que el de mirar. Se puede ver sin mirar y se puede ver mirando. «Parece que no hubo nada si se mira sin mirarlo. Todo es malezal confuso, pero mi huella está abajo», dice Atahualpa Yupanqui.

Es decir que, para comprender las cosas y los hechos, hay que «mirarlos» y no solo con la mente sino también con el espíritu y el corazón. Al observarlos una y otra vez, estos ofrecen en cada mirada diferentes sombras, detalles que nunca habíamos visto y diferentes posibilidades de interpretación.

Y algo más sobre la manera de mirar o mirarte para escribir: creo que fue Faulkner quien dijo que «había que mirar una mosca infinitamente si se quería hablar de ella, hasta que esa mosca se convirtiera en única».

La clave

Mirar en silencio, ser paciente, confiar en la espera y leer (que es una manera de mirar) entre líneas lo escrito.

Motor de la creatividad

La curiosidad, que es el motor de la creatividad, nos impulsa a mirar, a prestar atención. Decía Proust que «el verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos».

Así, mirar nos conduce a sentir lo imprevisible de la vida.

En *La insoportable levedad del ser*, Milan Kundera, acerca de las distintas intenciones de la mirada, enumera: «La de los que anhelan la mirada de un público. Los que necesitan la mirada de muchos ojos conocidos. Los que necesitan de la mirada de la persona amada. La de los que viven bajo la mirada imaginaria de personas ausentes». Y clasifica así a sus personajes: «En la primera están la actriz americana, el cantante alemán —dos personajes coristas—. En la segunda, Marie-Claude y su hija. En la tercera, Teresa y Tomás. Y en la cuarta, Franz y Simón, el hijo de Tomás».

Entre las digresiones de Katherine Mansfield en su diario, en el que plantea el conflicto entre la parálisis literaria que la agobia y el objetivo posible, destaco la primera, referida en cierto modo a la mirada exterior e interior a la vez: «Si te cuesta tanto escribir, aquí está la razón: es porque no aprendes lo que importa, por ejemplo: el espectáculo de este árbol con sus piñas moradas en el cielo azul».

La clave

En realidad, alguien dijo que uno mira con los ojos, pero ve con la mente; por consiguiente, el posible malestar no proviene de las cosas «miradas», sino de lo que pensamos acerca de las cosas.

Discriminar colores

El ojo humano está capacitado para registrar diez millones de diferentes superficies coloreadas, pero no todos vemos los colores de la misma forma. Los griegos, por ejemplo, denominan con una sola palabra —*schloros*— lo que nosotros denominamos verde o amarillo; en sango, lengua ubangui, solo conocen tres colores (*vulu*, para el blanco; *vuku*, para el violeta, el azul, el añil, el negro, el gris y el marrón oscuro; y *bengmbwa*, para el amarillo, el marrón claro, el naranja, el rojo, el bermellón y el dorado); y en italiano consideran —lingüísticamente hablando— que la yema del huevo es roja (*il rosso dell'uovo*, «el rojo del huevo»).

En cuanto a los colores, así los caracteriza Daniel Tamayo Acosta:

Rojo: extraversión, plenitud vital, agresividad, vigor, optimismo.
Rosa: encanto natural, delicadeza, calidez afectiva.
Naranja: sociable, fácil sonrisa, inestable en las decisiones.
Amarillo: idealista, audaz, tímido, interés por lo esotérico.
Verde: no mucha originalidad, lealtad, equilibrado, comedido.
Azul: introvertido, cautela en las palabras, compostura en los modales, opiniones fijas.
Marrón: responsable, mente lenta pero segura, conservador.
Gris: realista, sin ostentación, reserva de la vida privada, rechazo de obstáculos e imposiciones exteriores.
Blanco: amor a la naturaleza, deseo de armonía y de limpieza.

Otórgales a los colores tu propio valor y evita el estereotipo.

Imaginar lo que vemos

En ocasiones, imaginamos lo que vemos (es lo que le pasa a Don Quijote de la Mancha, en quien prevalece la fantasía sobre la realidad), suponemos lo

que no es por esa misma razón (que suele ser la causa del autoengaño) o no lo distinguimos bien y lo inventamos; es lo que comúnmente se llama ilusión óptica.

Todo eso que imaginamos nos puede dar pautas de nuestros rasgos propios.

Dice Dylan Thomas: «Entre las muchas mentiras de la visión están las ilusiones ópticas. En la carretera, delante del coche, se forma un charco. Pero, a diferencia de lo que haría un charco real, este se adelanta junto con nosotros. Por ser un día caluroso de verano, con una capa de aire caliente debajo de una capa de aire frío, se proyecta sobre la ruta un reflejo (del cielo). Lentamente se forma en nuestra mente la palabra "espejismo". Cuando miramos algo rojo, las lentes del ojo se ajustan de la misma forma que para ver algo verde que esté más cercano. Cuando miramos algo azul, las lentes cambian en sentido opuesto. Como resultado, las cosas azules parecen retroceder hacia el fondo, y las rojas pasar a primer plano. Las cosas rojas parecen contraerse, mientras que las azules parecen expandirse. Se piensa que las cosas azules son "frías", mientras que las cosas rosadas son "cálidas". Y como el ojo siempre está tratando de dar sentido a la vida, si encuentra una escena que le intriga, la corrige en el sentido de lo que ya conoce; si encuentra un dibujo familiar, se aferra a él, por más inapropiado que pueda ser en el paisaje o contra ese fondo».

En una ocasión, y bajo una tormenta, iba yo por una calle rumbo a una institución donde impartía un taller y no llevaba paraguas. Me alegré al ver a unos cien metros una figura indefinida con un impermeable blanco y un paraguas verde que me esperaba frente a una casa con la luz en el porche y supuse que era uno de mis alumnos. Sin embargo, al alcanzarlo, comprobé que lo que me había parecido una figura humana era un gran florero blanco

con formas curvadas y el paraguas verde era el abundante macizo de plantas colocadas sobre el mismo. Seguí avanzando bajo la lluvia y me di cuenta de que, más que del paraguas, me había alegrado de que uno de mis alumnos me esperara… y comprendí mi necesidad de afecto y protección.

Practica la ilusión óptica para crear escenas. Analiza en qué has convertido imaginariamente eso que has visto. Es probable que en la figura imaginaria encuentres una conexión con algo propio.

Dice el filósofo francés Jacques Derrida: «La visión simple es lo que la vista física nos permite ver. Una nube es una nube, una flor es una flor, una mancha de tinta es una mancha de tinta, etc. La visión doble es descubrir otras siluetas en las siluetas reales. Una nube podría ser un rebaño de ovejas; una flor, una escalera; un árbol seco, un hombre; un hombre, un árbol; una mancha de tinta, una bailarina».

Por su parte, así expresa la ilusión óptica Gibran Jalil Gibran en el siguiente texto:

Un día el ojo exclamó:

—Veo a lo lejos de estos valles una montaña envuelta en un azul velo de niebla. ¿No es hermosa?

El oído que escuchaba esto, y tras escuchar atentamente otro rato, dijo:

—Pero ¿dónde se encuentra esa montaña que no la escucho?

Luego la mano habló, y dijo:

—Es inútil tratar de tocarla y sentirla; no encuentro ninguna montaña.

Y la nariz dijo:

—No hay ninguna montaña cerca de aquí, no puedo olerla.

Después el ojo se volteó hacia el otro lado, y los demás sentidos comenzaron a susurrar acerca de la extraña alucinación del ojo. Y

hablaban entre sí:

—¡Algo debe de andar mal en el ojo!

Una variante de la ilusión óptica se relaciona con el dicho popular «Hay que ver para creer». Lo vemos en el siguiente relato:

> Hace un tiempo salí del cuarto para ir al excusado y, a mitad del camino, me tropecé con una araña gigante que tenía la cabeza de mujer y que lloraba a lágrima viva. Yo me asusté muchísimo cuando la vi, pero como vi que lloraba, me dije: es una persona. Y me fui acercando poco a poco.
>
> —¿Qué quieres? —le dije yo, casi sin temblar.
>
> Entonces ella, moviendo todas sus patas, me dijo:
>
> —¡Que mates a mis hijos! Ya hace una semana que los traigo a cuestas y me están traspasando las tripas.
>
> Yo miré para el lomo de la araña con cabeza de mujer y pude ver un grupo formado por arañitas de muchos tamaños que se movían sin parar y clavaban, furiosas, sus patas en la espalda de la madre, que lloraba y lloraba sin poder hacer nada. «Ven para que comas», me dijeron las arañitas y siguieron escarbando con las patas. Y como de verdad yo sentía deseos de subirme sobre la araña y empezar a comer, lo único que pude hacer, para salvarme, fue echar a correr hasta la casa y acostarme, sin haber ido al excusado, aunque ya no me hacía falta, pues se me habían ido los deseos. Pero el problema es que solamente yo vi la araña grande con cabeza de mujer. Y ahora nadie me lo quiere creer, y cuando se lo dije a mamá ella me dijo que yo estaba más loco que la abuela.

Celestino antes del alba, Reinaldo Arenas

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 106: Registrar

Disponte a observar**:**

- Lugares:
    - Sitios donde se concentran muchas personas, como la cola de un cine, el andén del metro, la estación de tren, un bar, un centro comercial o una playa en verano.
    - Sitios donde se encuentran pocas personas, como un *parking*, la calle a altas horas de la noche, un ascensor o la playa en invierno.

  Comprueba qué atmósfera se crea en cada caso y cuánto pones de tu imaginación o tus sentimientos.

- Objetos:
    - Fijos: una mesa, una botella, una jaula, etc.
    - En movimiento: un autobús, un ventilador, etc.

  Comprueba con qué momento vivido o con qué deseo vinculas cada objeto registrado.

Consigna 107: Dirige tu mirada

- Hacia abajo: desde un balcón, desde la montaña, etc.
- De frente: en una mesa, en un avión, en un espejo, etc.
- Desde lejos: desde la otra orilla del río, etc.

- Desde cerca: en el ascensor, en una oficina, en el sofá, etc.
- Hacia arriba: hacia el cielo, hacia el techo, etc.

Toma nota en cada caso de las sensaciones que percibes.

Consigna 108: Movimiento

- ¿Qué descubres si miras a una persona o a un objeto y cada tanto levantas la vista? Hazlo.
- Define qué significa para ti mirar.
- Define qué significa para ti que te miren.
- ¿Por qué miradas te sientes más estimulado?
  1. Por la mirada de personas distantes o que ya no viven.
  2. Por la mirada de la persona amada.
  3. Por la mirada del público que te observa. ¿Quién es ese público?
  4. Por la mirada de un dios en quien no acabas de creer pero no puedes rechazar.
  5. Por otras miradas. ¿Cuáles?

Escribe las respuestas.

Consigna 109: Particularizar

Cada persona tiene una forma especial de contemplar las cosas.

Descubre cuál es tu manera:

- Mira detenidamente una escena hasta que esa mirada ilumine un instante susceptible de ser narrado y nárralo.
- Describe cuál crees que es tu forma de mirar particular, la que

más aprecias y la que menos.

Consigna 110: Primera vez

Mira como si lo hicieras por primera vez:

- Objetos: una radio, una lámpara, un dedal, una servilleta, una pipa.
- Personas: una embarazada, tu madre, una abuela, un bebé, un quiosquero.
- Gestos: un saludo, un guiño, toser, alisarse el pelo.

Y escribe con esa mirada nueva.

24
Cuéntate lo que eres

Darse permiso con humor es una actitud liberadora. Así lo demostró Miguel de Unamuno cuando fue condecorado con la Gran Cruz de Alfonso X el Sabio, entregada por el rey Alfonso XIII, y dijo:

—Me honra, majestad, recibir esta cruz que tanto merezco.

—¡Qué curioso! En general, la mayoría de los galardonados aseguran que no se la merecen —dijo el rey.

—Señor, en el caso de los otros, efectivamente, no se la merecían —dijo Unamuno.

Ya ves de qué modo Unamuno se cuenta a sí mismo a través de las palabras que pronuncia y que demuestran su autovaloración.

«Contarte» es también dejar constancia de lo que eres a través no solo de lo que dices, sino especialmente de cómo lo dices.

Las personas podrían dividirse entre las que dicen que no tienen nada para contar y las que dicen «mi vida es una novela». De hecho, toda escritura es autobiográfica, ya sea visceral o no, tanto si escribimos una lista para la compra o la carta para los Reyes Magos; el texto es parte de la vida del que lo escribe.

Escribir sobre uno mismo es otorgarle un sentido a tu vida. Te permite destacar un tema central, comparar el pasado con la actualidad y admitir tus limitaciones y tus logros, que varían según las condiciones de cada momento.

La necesidad de contar

Me decía un alumno del taller: «A la hora de escribir, siento la necesidad y una desazón al mismo tiempo. Suelo dar muchas vueltas mentalmente a las muchas ideas que pueda tener; a veces me resulta fácil desplegarlas, y otras veces esas ideas mueren».

Tras leer algunos de los apartados anteriores, seguramente ya imaginarás alguna respuesta para darle. Pero, por si te pasa algo parecido, transcribo la respuesta que le di, que en realidad contiene las pautas para que escribiera sobre él mismo y que se podrían resumir con un «cuéntate»:

En principio, no olvides que, aunque a veces te angustie, la escritura actúa también de calmante.

Podrías llevar una libreta especial para hablar de tu estado de ánimo antes de ponerte a escribir, durante o después.

Cuando aparece esa desazón, deberías escribir sobre la desazón y así se dispersa.

Lo mismo con tus «vueltas mentales»; redúcelas y apunta lo primero que se te ocurra. La exigencia previa de la perfección conduce al bloqueo.

No se trata de desplegar la idea, sino de explorarla y alimentarla, así no muere, y de que salgan chispas mientras escribes. Como alertan los extintores: «En caso de incendio, rompa el cristal».

Por último, repara en cómo escribes. Si escribes siempre de la misma manera, prueba otras maneras de escribir lo mismo. ¿Acaso duermes siempre de la misma manera?, ¿piensas y sientes igual frente a alguien o algo en momentos distintos?

Aunque sea producto del sufrimiento, escribir es un acto de felicidad. Disfrutamos contando. Les contamos a los demás y nos contamos nuestra historia a nosotros mismos.

¿Pero qué es más fuerte, el suceso narrado o el acto de contar? Seguramente, el acto de contar, inherente a la naturaleza humana. Chandler decía que su razón para empezar a escribir era un sentimiento ineludible, y tenía la certeza de que se hubiera hundido si no se hubiera puesto a escribir cada vez que ese sentimiento lo atacaba. Ante un sentimiento como ese, escribir te permite tachar y rectificar; algo que hablar no te permite. De hecho, al hablar, en ocasiones contamos de más. ¿Te ocurre arrepentirte de haber invitado a alguien, de haberle contado un secreto, de decir lo que no querías o no debías decir?

La solución es esperar en silencio antes de hablar, reflexionar imaginando las consecuencias antes de que estas ocurran.

Incluye el silencio en el acto de contar y valóralo en el acto de escribir.

«Les contaré mi vida a los hombres para que ellos me digan quién soy», decía León Felipe. Y Kant se planteaba cuatro preguntas: «¿qué puedo saber?, ¿qué debo hacer?, ¿qué me cabe esperar?, y ¿qué es el hombre?» Para encontrar las respuestas, escribía.

Contarte por escrito (escribirte) te ayuda a entenderte, a interpretarte, a conocerte y, por consiguiente, a aceptarte.

Pero, ¡atención!, aceptar no es conformarse; es saber esperar y, durante la espera, trabajar a favor de uno mismo.

¿Cómo contarte? Recurre a la analogía vida-novela

Este apartado surgió de una equivocación que cometí: le adjunté a una amiga un archivo destinado a un alumno («Pautas para crear una novela»), lo abrió pensando que era para ella y encontró las respuestas a lo que le estaba pasando en su vida. Entonces me contestó diciéndome que yo tenía

razón, que había muchos puntos de vista para mirar un problema y que uno tiene que decir las cosas desde su propia voz, y me agradecía el envío (le había ayudado a superar la ansiedad que la dominaba desde hacía días), y me dijo que ya lo seguiríamos hablando.

Resulta que mi amiga aplicó las estrategias para escribir una novela al conflicto que le provocaba ansiedad: dejar que su pareja decidiera y ella aceptar esa decisión, aunque en su fuero interno estuviera en desacuerdo. En esa ocasión, él no quería mudarse a otra casa ni a otro barrio y ella sí, sus motivos eran prioritarios, pero él la distraía y le hablaba de otras cosas.

Algunas estrategias que contenía el archivo y recibió por error eran:

- Centrarse en lo que tiene peso.
- Descartar lo que no aporte.
- Particularizar al protagonista.
- Darle una función específica a los secundarios.
- Mostrar a los personajes a través de lo que hacen, de lo que dicen, de lo que piensan, de sus atributos.

Secretos de las y los escritores experimentados que puedes aplicar a la vida

(como hizo mi amiga a raíz de la confusión):

- Admiten las dificultades como parte del proceso y no abandonan.
- Convierten en aliado a su enemigo.
- Aceptan que el proyecto se puede ir modificando.
- Rastrean las soluciones en los lugares menos pensados, porque siempre tienen presente el dilema a resolver (¡Gabriel García Márquez encontró la solución a su novela de dictadores leyendo

un prólogo sobre elefantes!)

La clave

Escribe lo que pienses, mañana puede ser tarde. Tu emoción, tu pensamiento serán otros.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 111: Relativizar

Verás que este ejercicio retoma aspectos de ejercicios anteriores. Se supone que a «esta altura» del libro, puedes haber incorporado algunas revelaciones y podrás aportar un nuevo sentido a ejercicios parecidos. Entonces:

En lugar de «quién soy» pregúntate «quién creo que soy».

De hecho, la misma situación cambia narrada por tu personaje más analítico, por el más humorístico, por el indiferente.

También cambia según a quién se la cuentes, en un susurro o en un grito, omitiendo unos datos o exagerando otros.

Consigna 112: El protagonista eres tú

Responde con tantos detalles como imagines:

- ¿Qué crees que los demás piensan de ti?
- Imagina a dos personas de tu entorno hablando sobre ti, ¿qué crees que dicen?
- ¿Cómo crees que te recuerda alguien que hace tiempo que no te ve?
- ¿Crees que lo que imaginas coincide con la realidad? ¿Puedes comprobarlo? Generalmente, coincide solo en parte.
- ¿Qué aspectos de cualquier clase te gustan en los demás?

Mezcla las respuestas y escribe a partir del título: *El/la protagonista soy yo*.

Consigna 113: Ahora cuéntate tú

- Desde uno de tus recuerdos.
- En el encuentro con otra persona.
- En un autobús.
- Cuando se apagan las luces del cine.

Escoge el mejor de estos momentos y redondéalo para que destaque.

Consigna 114: Ficha

Crea a tu protagonista y hazle una ficha: nombre y apellidos, edad, domicilio, gustos, dónde trabaja, cómo es su casa, a qué se dedica en sus ratos de ocio, qué hace en cuanto se despierta, qué expresión lo caracteriza, defectos, virtudes, etc.

Cuando creas que lo ves bien en tu mente, échalo a andar como centro de una historia ficticia.

Después piensa cómo podría ser tu relación con él o ella y apúntala. Si te apetece, puedes escribirle una carta a tu protagonista haciéndole preguntas e imaginar por escrito sus respuestas.

Consigna 115: Retrato

Escribe un retrato del personaje más horrible que lleves en tu interior.

Escribe un retrato del personaje más maravilloso que lleves en tu interior.

Mezcla los dos en un nuevo retrato.

Consigna 116: La vida como una novela

Conviértete en personaje de una novela y responde:

- ¿Te gustaría ser personaje principal?

- ¿Quisieras ser personaje secundario?
- ¿En qué tipo de novela quieres trabajar?
- ¿En qué páginas quieres aparecer?
- ¿Dónde quieres vivir?
- ¿Quieres vivir una aventura?
- ¿De qué clase?
- ¿Eres miedoso?
- ¿A qué otro personaje te gustaría frecuentar?

Consigna 117: Experiencias

- Una observación y la consecuente reflexión.
  Ejemplo: Vas en un tren. Observas a las personas que te rodean. Imagina lo que cada una de ellas puede creer y pensar sobre ti.
- Una minucia.
  Ejemplo: ¿Qué te provoca algo tan simple como el botón de una camisa, la silueta de una nube, una hormiga que va en busca de un ejército de hormigas, un gesto al pasar o una naranja?
- Una situación vivida por otra persona.
  Ejemplo: Te cuentan un episodio o te transmiten un pensamiento. Tu fantasía hace el resto.
- Una frase escuchada al pasar.
  Ídem.
- Una emoción fuerte.
  Ejemplo: ¿Qué provoca en ti una noticia inesperada?

Consigna 118: Ordenar

Ten en cuenta que contar es establecer un orden.

En este sentido, de cómo se inicie ese relato depende el resto. Según cómo lo empieces sabrás cómo te cuentas lo que te cuentas.

Averígualo a partir de la siguiente anécdota que contaba Gustavo Martín Garzo, demostrando, precisamente, la inherente necesidad de contar del ser humano:

> Un agricultor se dirigía a un pueblo próximo al aeropuerto militar de Villanubla llevando en su camioneta una vaca. La niebla, y un error inexplicable, permitieron que la camioneta invadiera alegremente la pista justo en el momento en que aterrizaba un bombardero. El choque fue clamoroso. No hubo víctimas humanas, pero la camioneta quedó completamente destrozada y la vaca murió. El agricultor trataba de explicarse los hechos mientras los soldados lo condujeron al puesto de guardia. Allí le esperaba el coronel. Estaba muy nervioso y le habló de los riesgos inherentes a la vida militar y de lo difícil que era afrontar sin errores las graves responsabilidades que exigía el cumplimiento del deber. Hizo una pausa y le pidió disculpas por lo que acababa de suceder. Estaban dispuestos a indemnizarle, a hacerlo valorando tanto su camioneta como su vaca en un precio superior al que había pagado por ellos. Solo le ponía una condición, nadie debía saber lo que había sucedido esa noche en el aeropuerto. El agricultor reflexionó unos momentos y luego movió la cabeza negando.
>
> Prefería sacrificar cualquier cosa antes de no poder contar en su pueblo lo que le había pasado a su vaca.

¿Por dónde comenzarías el relato basado en la anécdota anterior? ¿Qué destacarías? ¿Hablarías de la vaca, del choque o del agricultor? ¿Empezarías por el diálogo del agricultor con un soldado? Escríbelo y lo

verás.

25
Encuentra un nuevo propósito

Uno no descubre tierras nuevas si no consiente en perder de vista
la orilla durante mucho tiempo.
André Gide

La felicidad depende en gran medida de reconocer tu verdadero propósito en la vida y renovarlo o potenciarlo cada tanto. Un propósito es más que un objetivo o una meta a concretar: tiene un halo de fuerza espiritual, te permite poner límites y decir «no» cuando se trata de algo que te desvía de tu propósito y a la vez reconocer tus limitaciones y encontrar maneras de superarlas.

La visión del camino acertado para conseguirlo aporta paz y autoconfianza.

Formularlo claramente es la esencia del funcionamiento de la vida. Sin embargo, reconocer que el propósito que formulamos es el verdadero no es tarea fácil para casi nadie. ¿Pero por qué es así? En parte, porque nuestro cerebro no solo almacena a diario hechos certeros, sino también información que es verdadera solo de forma temporal y local. Por consiguiente, es posible que ya tengas decidido qué nuevo propósito quieres conseguir, pero también es posible que no sea el que más necesitas. De todos modos, una vez que te has contado lo que eres, ya tienes más herramientas para encontrarlo.

Tal vez lo tienes a tu alcance y no lo has registrado. Pues de registrarlo se

trata, ¡esta es una oportunidad! Presta atención a tu entorno físico y emocional, y seguramente, si haces con sinceridad los ejercicios formulados en este libro, darás con ese propósito especial.

Vías facilitadoras: las escenas

Cuando salimos del cine, tardamos un lapso en «salir» de la película. Si hubo una escena que nos impactó, seguimos atrapados en ella y nos proponemos: «tengo que actuar como la protagonista y perseguir esos fines».

A mí me pasa a menudo y lo percibo en el corazón (que late más acelerado), en la alegría que se adueña de mi mente y en que me enfado si las personas que vieron la película conmigo discrepan. La última vez que me ocurrió algo así fue con *La librería*, película de Isabel Coixet. Me cargó de energía y me transmitió el impulso para actuar con coraje. Mientras uno de mis amigos decía que para él era un sencillo cuento de hadas, yo admitía ese comentario, pero insistía en lo que había recibido. Más tarde, confirmé que estaba en la línea de mi antiguo deseo de rebelarme y recuperé ese propósito tan determinante en mi historia personal: para rebelarme debía despedir algunos miedos que me quedaban y hacer del coraje mi bandera. En eso estoy. Y todo gracias a algunas escenas.

Al escribir se activan dos movimientos contrarios y complementarios:

Por una parte, escribas lo que escribas, despiertas escenas dormidas en tu memoria que pueden mostrarte una equivocación y cambiar tu mirada sobre una situación.

Por otra, puedes elaborar o reconstruir una escena (tal vez las mismas que surgieron en el movimiento anterior) y con ello se reacomodan los fragmentos de la realidad que te atormentaban o la añoranza de algo que no

pudo ser.

Entonces descubres aquello que tu alma desea y que no habías descubierto hasta ahora, y que podría alimentar tu nuevo propósito.

La clave

Considera cada película y cada lectura como una plataforma de lanzamiento. Toma nota en los momentos clave en que algo te dice «esto es». Compara una y otra nota a lo largo del tiempo para comprobar qué camino has recorrido, si hubo una evolución o no, y vuelve a lanzarte desde allí todas las veces que haga falta hasta que los latidos del corazón te confirmen que estás en lo cierto.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 119: Para descartar lo que no te gusta y encontrarlo entre lo que te gusta

Registra ambos aspectos, como hizo Georges Perec, entre tantos otros:

> *Me gusta*: los parques, los jardines, el papel cuadriculado, las plumas, Chardin, el *jazz*, los trenes, llegar antes de tiempo, caminar en París, Inglaterra, Escocia, los lagos, las islas, los gatos, los rompecabezas, el cine americano, Klee, Verne, las máquinas de escribir, la forma octogonal, las naranjas, los atlas, Verdi, Malher, los nombres de los sitios, los diccionarios viejos, la caligrafía, las piedras, Chuck Jones, los paisajes llenos de agua, el queso, los árboles, el museo arqueológico de Sousse, la torre Eiffel, las cajas, *Lolita*, las fresas, los melocotones de viña, Michel Leiris, *Bouvard et Pécuchet*, los hermanos Marx, el café, las nueces, *Dr. No*, los retratos, las paradojas, dormir, escribir, verificar que todos los números en los cuales la suma de sus cifras es igual a nueve son divisibles por nueve, el chocolate, las nubes, las enumeraciones, *The Guinness Book of Records*, los tejados de pizarra, *La caída de Ícaro*, la mayor parte de las sinfonías de Haydn, los melones y las sandías […]
>
> *No me gusta*: las legumbres, los relojes de pulsera, el «kitsch», Bergman, Karajan, el nylon, las gafas de sol, el deporte, los coches, la pipa, el bigote, la expresión «a gogó», Chaplin, los cristianos, los Humanistas, los Pensadores, los «Nuevos (cocineros, filósofos, románticos, etc.)», los políticos, los jefes de servicio, los subjefes de

servicio, los peluqueros, la publicidad, la cerveza en botella, el té, Godard, la mermelada, la miel, las motocicletas, Mandiargues, el teléfono, Fischer-Dieskau, el color azul, Chagall, Miró, Bradbury, el centro Georges Pompidou, James Hadley Chase, Durrell, Koestler, Graham Greene, Moravia, Chirac, Béjart, Solzhenitsyn, Saint-Laurent, las películas un poco demasiado suizas, los abrigos, los sombreros, los portafolios, las corbatas, *Carmina Burana*, los iniciados, los astrólogos, el *whisky*, los zumos, las manzanas, las perlas de cultura, Léo Ferré, el *champagne*, la ginebra, Albert Camus, los medicamentos, los *jeans*, las pizzas, el chicle, la gente que cultiva el estilo «amiguete» (¿Qué hay; cómo va eso?), las maquinillas de afeitar eléctricas, las puntas Bic, los banquetes, Bruckner, el disco, la alta fidelidad.

Me gusta / No me gusta, Georges Perec

Consigna 120: Método de las preguntas fundamentales

A partir de tu nuevo propósito posible, y con el fin de ampliar el horizonte mental para producir ideas y comprobar si es el más acertado, contesta este cuestionario y recuerda que las respuestas están en tu interior. No dejes que el ruido del mundo exterior te encandile hasta el punto de apagar tu esencia.

1. Describe tu propósito posible.
2. Responde:

    - ¿Para qué? (Justificar el logro del propósito.)
    - ¿Cómo? (Plantear maneras de llevarlo a cabo.)
    - ¿En qué otras formas puedes llevarlo a cabo? (Producir más ideas.)
    - ¿Qué pasaría si…? (Examinar nuevos efectos.)

- ¿Por qué? (Formular tus razones internas válidas aunque te parezcan imposibles o descabelladas.)
- ¿Es una necesidad imperiosa? (Analizar si se justifica su existencia.)
- ¿A qué ideas responde? (Aceptar ideas que aparentemente son ilógicas o poco funcionales.)

Consigna 121: Rescatar escenas

Haz una lista de escenas motivadoras para ti, tomadas de las películas, las novelas o la vida diaria. Busca si hay algún común denominador entre ellas. Si no lo hay, continúa acumulando escenas hasta que lo haya. Esa será la señal.

26
La creación literaria es terapéutica

Para mí, el acto de la creación es como un alivio, como olvidarme
de mí mismo o acordarme de lo que me sucede de un modo
muy íntimo. Al escribir contar una confidencia ya no soy actor,
sino espectador, lo cual equivale a aquellas palabras de
Manuel Machado: «Cantando la pena… la pena se olvida.
No, no hay sufrimiento; hay alivio».

Jorge Luis Borges

Escribir una novela o un cuento te permite investigar el alma humana, encontrar matices y resquicios a los que no podemos acceder en la vida real, entender comportamientos que te intrigan. Si eres capaz de introducirte dentro de un personaje y comprenderlo, de sentir lo que siente y transcribirlo en palabras, te entenderás mejor a ti y a otras personas.

Así como escribimos para vivir mejor, el acto de descargar un trauma, entender un conflicto, superar un duelo, desplazar una herida puede conducirnos sin proponérnoslo hacia la creación literaria.

Sea como sea, la conmoción es el mejor trampolín en esa dirección.

Todo escritor recurre en algún aspecto a su autobiografía; más específicamente, a sí mismo. Sobre Philip Roth, John Updike, dijo: «Algunos lectores pueden sentir que hay demasiado Philip Roth en sus libros recientes», refiriéndose a *Operación Shylock*, en la que un personaje en Connecticut se recupera de una crisis mental y otro en Jerusalén intenta

que el pueblo judío disuelva el Estado de Israel; dos cuestiones que le atañen directamente, pues Roth está en desacuerdo con el sionismo e ingresó en una clínica psiquiátrica cuando estuvo a punto de suicidarse.

La imaginación ha salvado a muchos de la depresión y de las frustraciones, al permitirles inventar lo que no tenían y completar la realidad con la ficción.

El marqués de Sade, por ejemplo, estaba en la cárcel y, como no podía mantener relaciones sexuales con otros, imaginó toda clase de formas posibles de hacerlo. Carmen Martín Gaite, por su parte, contó que en un momento de su vida se sentía sola y deseaba que un hombre golpeara a su puerta; entonces se dijo «¿por qué no?», y lo «realizó» en una novela.

Con el yo del personaje

Si usas la primera persona, no es tu yo, sino que eres tú quien te metes en la piel del personaje. Michel Houellebecq lo ve así y dice que con el «yo» se puede trabajar más a fondo la autobiografía del personaje, pues es la persona gramatical que le permite ser más flexible.

En la novela *Todas las almas*, de Javier Marías, su narrador ocupa el mismo puesto que él ocupó (vive en una casa idéntica a la que él habitó), pero se trata de alguien distinto de él: «El que aquí cuenta lo que vio y le ocurrió no es aquel que lo vio y al que le ocurrió, tuve que despedirme a mí mismo, para dejarle verdaderamente la palabra al narrador».

Trata de convertirte en observador de tu conflicto vivido por un personaje en tercera persona. Deja que pruebe tácticas para resolverlo, que actúe, y observa cómo lo hace. Intenta que te cuente qué tipo de futuro se imagina para sí mismo y adónde podría llevarlo la imaginación o de qué modo mira hacia atrás, hacia un pasado perdido. En cualquier caso, no lo controles,

déjalo ser el protagonista y tal vez te ayude como posible espejo, te aporte ideas o te sugiera que hay que arriesgarse.

Es una manera de ver el asunto desde su perspectiva; de lo contrario, te quedas en el mismo lugar y ese lugar ya lo conoces. En este sentido, siempre resulta más interesante escribir a partir de algo que uno no entiende del todo, pues el tono de indagación es más estimulante que el testimonial.

En suma, colocar tu imposibilidad en un personaje imaginario que lleve a cabo lo que tú no puedes (ya sea en primera o en tercera persona) será ilustrativo para ti. Es como si te desprendieras del peso de tu mochila y se la colocaras a esa persona. Además, pueden aparecer temas que nunca pudiste abordar.

En el relato *Lavandería Ángel*, Lucia Berlin cuenta cómo una tal Lucia lava siempre la ropa en la misma lavandería a la que va también un indio alcohólico; años después de escribir el texto, la autora dice al respecto: «Cuando digo que el indio y yo estábamos conectados, que nos reflejábamos en el mismo espejo, me estaba diciendo a mí misma, estúpida e idiota de mí, que era alcohólica, pero tardé veinte años en darme cuenta de que la historia quería decirme eso».

De hecho, crear terribles crímenes ayudó a muchos escritores de *thriller* a vencer su miedo a la violencia, ya fuera política, física o social.

La clave

Con el tiempo, en lo que has escrito como ficción, deberías comprobar lo que esos relatos ficticios dicen de ti y que tal vez no reconociste cuando escribías.

Ser otro

Tus convicciones más arraigadas pueden ser erróneas por diferentes motivos y te pueden llevar a juzgar el mundo desde unos parámetros equivocados. Inventando un personaje que contenga aspectos que te provocan conflicto, o de los que dudas, lo descubrirás.

También lo que no hayas podido vivir podrías recuperarlo por medio de la escritura. O puedes imaginar que te reencarnas en esta vida (por ejemplo, en uno de los yoes que llevas dentro).

Los diálogos que traslades a los personajes serán un alivio y una guía para ti.

En suma, la literatura quizá no sirve para explicar el mundo, pero sí para entender los sentimientos y las emociones, y para otorgar a unos y otras cierto sentido.

Escucha a David Grossman:

> Cuando escribimos, sentimos que el mundo está en movimiento, es flexible, rebosante de posibilidades. No es un mundo congelado. El mundo no se cierra sobre mí ni se vuelve tan estrecho: da muestras de abrirse, de tener un futuro.
>
> Escribo. Imagino. El acto de imaginar me revitaliza. No estoy congelado ni paralizado ante el depredador. Invento personajes. A veces siento que estoy desenterrando gente del hielo con que la realidad los ha amortajado, pero quizás es a mí mismo a quien estoy desenterrando. Escribo. Percibo la riqueza de posibilidades inherentes a cualquier situación humana. Percibo mi capacidad de elegir entre ellas. La dulzura de la libertad, que creía haber perdido. Me permito recurrir a la riqueza del verdadero lenguaje, íntimo y personal.

> […] Y también escribo sobre lo que no puede recuperarse. Y sobre lo inconsolable. Entonces, también, de una manera que aún me resulta inexplicable, las circunstancias de mi vida no se cierran sobre mí para paralizarme. Muchas veces, cada día, sentado ante mi mesa, toco el tema del dolor y de la pérdida como quien toca la electricidad con las manos desnudas, y sin embargo no muero. No entiendo cómo se produce este milagro. Tal vez cuando termine de escribir esta novela intente entenderlo. Todavía no. Es demasiado pronto.

Si necesitas decir lo que sientes, pero no sabes cómo; si quieres transmitir sensaciones difíciles de transmitir, recurre a la poesía. Así comienza *Veinte poemas de amor y una canción desesperada,* de Pablo Neruda, que pone de manifiesto su dolor: «Puedo escribir los versos más tristes esta noche. Pensar que no la tengo. Sentir que la he perdido».

«Escribir es un ocio muy trabajoso», dice Goethe.

«Si quieres ser escritor, escribe», te susurra Epicteto.

La ficción completa la realidad; la poesía activa las emociones; el ensayo moviliza las neuronas.

Dice Claudio Magris: «En lo que a mí respecta, un libro nace porque hay un elemento fuerte de interés por una historia, por un personaje, pero sobre todo por un problema».

La clave

La creación literaria podría decirse que es, entre otras cosas, escribir por el puro placer de hacerlo, desde el corazón y para llegar al corazón de los demás.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 122: Fases

Explora y desarrolla las cuatro fases de la creación literaria que plantea Claudio Magris: intuye, rumia, desátate y controla.

La primera es la intuición ante el estímulo externo; por ejemplo, la frase de un político que nos hace enfadar y nos lleva a escribir un artículo o una historia que nos conmueve y, como dice san Pablo, la creación gime, entonces resuena en nosotros ese gemido.

La segunda es la rumia, en la que todo trabaja dentro de uno. Funciona cuando se lleva a término un texto —sea bello o feo.

La tercera es la salvaje, en la que la escritura se desata y tiene que aparecer con su potencia.

La cuarta es la maníaca del control: la fase lingüística, la que busca coherencia.

Consigna 123: Personajes literarios

1. Observa los siguientes personajes ficticios:

    - Teresa, de *La insoportable levedad del ser*, de Milan Kundera, se siente invadida por la pasión amorosa. Parece indefensa y débil, pero somete de alguna manera a Tomás.
    - Tomás, de la misma obra, representa la imposibilidad de realizar sus actos sin compararlos con los de los demás.
    - Sabina, de la misma obra, muestra su forma de ser y pensar, y representa el ancestral deseo de traicionar

(traicionar a la familia, a la tierra y, en última instancia, al amante).

- Horacio, de *Rayuela*, de Julio Cortázar, es colérico, incapaz de ir más allá de ciertos límites, se golpea la cabeza contra los muros porque en el fondo es un optimista y cree que un día ese muro va a caer y del otro lado surgirá el hombre verdadero. Trata de razonar todo, divaga cada vez más inseguro de poder combatir su mal; trata de desnudarse a través de la escritura, de dejar al descubierto el misterio de las relaciones con los demás, de quitar el velo a las emociones.
- La Maga, también de *Rayuela*, no razona y se deja llevar por las circunstancias; es creativa, se atreve a mezclar los elementos más contradictorios y convierte la vida en una travesía espiritual, en un juego, pero a menudo las circunstancias le son adversas.
- Tom Ripley, personaje creado por Patricia Highsmith, es seductor y cruel. Su infancia la pasó en Boston, con su tía Dottie. Ya joven, se fugó de casa y se fue a Nueva York. Es poco perseverante y experto en apropiarse de personalidades ajenas. Hay varios asesinatos ligados a su nombre, aunque no se encuentran pruebas suficientes para condenarlo.

Di cuáles son sus valores positivos y cuáles sus valores negativos.

Plantéate que esos valores seguramente están en ti. Búscalos y analízalos.

2. Reúne algunos de estos personajes en una breve situación narrativa, a ver qué pasa entre ellos.

Consigna 124: Situaciones dramáticas

Escoge cinco de estas situaciones dramáticas básicas y desarrolla de modo espontáneo una historia que te afecte a ti, pero hazlo en tercera persona:

1. Salvar.
2. Implorar.
3. Vengar un crimen.
4. Vengarse de un pariente.
5. Ser perseguido.
6. Destruir.
7. Poseer.
8. Revelarse.
9. Ser audaz.
10. Arrebatar.
11. Resolver un enigma.
12. Obtener o conquistar.
13. Odiar.
14. Rivalizar.
15. El adulterio.
16. La locura.
17. La imprudencia fatal.
18. El incesto.
19. Matar.
20. Sacrificarse por un ideal.
21. Sacrificar todo por la pasión.

22. Sacrificarse por los parientes.
23. Deber.
24. Rivalizar con armas desiguales.
25. Engaño.
26. Crímenes de amor.
27. Conocer el deshonor de un ser amado.
28. Los amores interrumpidos.
29. Amar al enemigo.
30. La ambición.
31. Luchar contra Dios.
32. Los celos.
33. El error.
34. Los remordimientos.
35. Los reencuentros.
36. El duelo.

Consigna 125: Continuar

Escribe la continuación de la siguiente escena del inicio de *Los sexos*, de Dorothy Parker:

> El joven de corbata abigarrada dirigió una mirada nerviosa hacia el sofá, donde estaba la muchacha de vestido ribeteado, la cual examinaba un pañuelo como si fuera la primera vez en su vida que veía algo semejante, tan profundo era su interés en el tejido, forma y posibles usos del objeto. El joven se aclaró la garganta sin necesidad y sin éxito, produciendo un leve ruido sincopado.

Una vez escrita, relaciona el sentimiento que surge de la continuación que

has relatado con aspectos emotivos personales y saca conclusiones.

27
Destierra el bloqueo

Dame la perseverancia de las olas del mar, que hacen de cada
retroceso un punto de partida para un nuevo avance.
Gabriela Mistral

El bloqueo siempre es emocional. Bloquearse es no poder escribir maquinalmente; es racionalizar y frenarse.

Cuando haces consciente lo inconsciente, comprendes el origen del bloqueo, que generalmente responde a algún tipo de temor (a salirse de la partitura, a desconectar de lo conocido y desconocerse, etcétera).

La interferencia al escribir puede provenir de la interferencia en el decir. Tenlo en cuenta y explóralo en tu caso.

En ocasiones, no escribes nada; en otras, el texto llega completo a la mente por sí solo; en otras, lo haces de forma parcial o lo postergas.

¿Te desanimas antes de comenzar? ¿Te cuesta ponerte a escribir? ¿Las ideas desfilan atropelladamente por tu cabeza, pero se diluyen frente a la pantalla del ordenador o ante el papel? ¿Empiezas bien, pero llega un momento que te dispersas y «te secas»?

Todos estos y otros son problemas que coartan el deseo.

Bloqueo es resistencia

Uno de mis alumnos insistía en que lo hacía mal, que lo suyo no era

digerible. De tanto repetirlo, consiguió hacerlo mal (aunque, con los ejercicios de este capítulo, lo superó).

Causas de la resistencia y la práctica para superarlas

Toda resistencia es miedo a algo. ¿A qué le tienes miedo? Es probable que al cambio.

Independientemente de si tu vida es satisfactoria o no, escribir significa transformarse y que todo sea predecible da cierta seguridad, de ahí el temor.

Alguien dijo muy bien que el bloqueo se produce porque «el gusano interior intenta evitar llegar al estado de mariposa».

- Las palabras te conectan con sensaciones inesperadas. Cada palabra, cada frase, te sugiere que hay otras cosas en el mundo exterior y en tu mundo interior. Para comprobarlo, juega con el lenguaje, no analices mientras escribes.
- Cansancio mental y neuronal, la presión, el estrés… Puedes probar de superarlos con una caminata de veinte minutos y una comida sana.
- Al escribir, nos adentramos en regiones de la mente que necesitaban ser manifestadas. Por consiguiente, la temática sobre la que escribas te llevará a tocar temas relacionados con algún problema que hasta ahora había quedado oculto bajo varias capas. Al hacer consciente lo inconsciente, desmenuzarás lo que hasta ahora era un miedo irracional o una insatisfacción.

Prueba a hablar sobre el tema a pesar de todo, desde un punto de vista que te resulte cómodo.

- Si se te superponen las dudas y las dificultades, prueba a escribir esas dudas y esas dificultades en el orden que quieras, pero como si le pasara a otra persona que no eres tú.
- La página en blanco se parece a tu vacío interior y lo pone en escena. Prueba a escribir pequeños fragmentos independientes durante un tiempo que establezcas previamente.
- Ante la escritura que no avanza como debería y los resultados mediocres, aplica el método de la escritura rápida. De este modo, es posible que no todos los pasajes sean buenos, pero seguro que das con una frase brillante o más. Es en esas frases que deberías apoyarte para seguir y llegar más lejos.

La clave

La escritura debería ser un hábito diario. Resulta más efectivo el acto mismo de escribir cada día que lo que escribes en sí. Muchos escritores han confesado que durante bastante tiempo escribían frases simples, a menudo algo descabelladas, pero no dejaron de escribir. Es una manera de entrar en el inconsciente.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para abrir puertas y combatir la detención)

Consigna 126: Decálogo práctico que conduce al desbloqueo

Ten en cuenta que no siempre que te dispongas a escribir conseguirás escribir algo. Es posible que te domine una sensación extraña, incluso orgánica, que —aparentemente— no conduce a nada.

Interrumpe y realiza otras actividades físicas (sal a caminar, por ejemplo, y se desatará el nudo que te aprisionaba).

Una vez que te pongas a escribir lo que se te ha ocurrido en tu caminata, deja fluir sin censurar ni imaginar que hay un lector preparado para hacerte una crítica negativa, así desaparecerán los malestares orgánicos.

¿Cómo hacerlo?

- Toma cualquier palabra y lánzate.
- Escribe borradores, no textos acabados: los borradores son continuaciones del pensamiento y con ellos le haces frente al saboteador.
- Copia una página de tu escritor preferido agregando palabras y frases de tu invención y te desbloquearás.
- Colócale a una tercera persona las dificultades que frenan tu escritura.
- No abordes de entrada temas excepcionales, cuenta lo cotidiano, las minucias, los detalles que te afectan, como hacía Chéjov.
- Apunta un título al azar y escribe lo que te sugiere.
- Cuenta algo que te haya llamado la atención a lo largo del día. Imagina qué hubo antes de ese momento y qué habrá después.
- Haz como Hemingway: deja algo «en el tintero» para empezar

con eso el día siguiente. Y así, en lugar de buscar en la mente, retoma lo que has dejado pendiente (una frase, un párrafo o una idea).

- Haz como Ray Bradbury y confecciona listas de palabras diversas entre sí como para desentumecer el músculo creativo. Después pregúntate por qué has pensado en esas y no en otras, relaciónalas entre sí e imagina las historias. Bradbury decía que así sentía que se dirigía hacia algo escondido en su interior.
- Haz como Italo Calvino, que procedía por series y tenía muchas carpetas donde guardaba las páginas escritas (tú podrías hacer lo mismo en el ordenador): una carpeta para los objetos, una para los animales, una para las personas, una para los personajes históricos y otra para los héroes de la mitología. Decía: «Tengo una carpeta sobre las cuatro estaciones y una sobre los cinco sentidos; en una recojo páginas sobre las ciudades y los paisajes de mi vida, y en otra, ciudades imaginarias, fuera del espacio y del tiempo». Cuando una carpeta se llenaba, pensaba en el libro que podía sacar de las páginas que contenía.

Consigna 127: Mindfulness para escribir

Vacía tu mente concentrándote en la respiración.

Cuando, después de unos minutos, empiecen a aparecer toda clase de interferencias (una sensación corporal, una intuición, los ruidos del entorno o cualquier otra), las observas y les permites desarrollarse hasta que se conviertan en una primera idea que será la punta por la que debes comenzar a escribir. A veces aparecerá el texto completo y otras, solo una sensación. Recíbelo como un pequeño fragmento de tu realidad, así sea para tu

autoconocimiento o para tu creación literaria.

Consigna 128: En tu blog

Escribe distintos mensajes para tu blog a partir de los siguientes elementos:

- Un piano.
- Los compases de una canción.
- Una jaula de pájaros.
- Los colores verde y negro.
- Un anciano y su bastón.
- Una mariposa.
- Un sueño.

28
Leer para el autoconocimiento

Uno puede leer para escaparse de la propia vida y perderse. Y uno puede leer para pensar en la propia vida y encontrarse. En cualquier caso, la lectura aporta un nuevo sentido al caos y te advierte de los peligros, esos que reprimimos y se transforman en grumos que nos enferman (adaptarse/someterse, miedo al fracaso, autoboicot…)

Leer te permite dar con esa profundidad que solo experimentamos cuando estamos solos. Si no lees es que no has encontrado el libro adecuado.

Las novelas te ofrecen la posibilidad de entrometerte en el pensamiento, los sentimientos y la vida de los personajes (que a menudo acabas conociendo más que a los seres que tienes a tu alrededor) y te permiten cambiar la visión de lo que hasta ese momento representaba un conflicto. Algunos personajes son especialmente significativos por el tipo de relaciones que han establecido o no han podido establecer, y compartes sus tristezas y alegrías.

En este sentido, obras como *El diario de Ana Frank* han provocado, ya desde su publicación, una notable disminución del antisemitismo.

Leer también te advierte. Sobre los mandatos sociales, por ejemplo, vemos que se esperan determinados comportamientos tanto de los hombres como de las mujeres y que hay una dualidad entre lo que se espera de las

mujeres y lo que espera cada mujer de ella misma. ¿Te has hecho esa pregunta? Doris Lessing la lleva a la ficción en *La habitación diecinueve*, un relato en el que la protagonista, Susan, responde al mandato de la perfecta madre y esposa, está casada con un hombre maravilloso y tiene cuatro hijos estupendos, y una casa grande y blanca; una imagen de la felicidad. Pero todo es una mentira que la propia Susan no cree, así que un día escapa de las máscaras sociales para buscar un espacio suyo: la habitación diecinueve en un pequeño y sucio hotel.

Para comprobar cómo puede cambiarnos la lectura, te recomiendo *Mis tardes con Margueritte*, una película de Jean Becker, a partir de la novela homónima de Marie-Sabine Roger, en la que puedes encontrar muchos de los aspectos que hemos ido comentando a lo largo de este libro (las huellas de la infancia, la importancia del interlocutor, la magia de la lectura, y muchos más). La obra se centra en…

La obra se centra en un hombre tosco de unos cincuenta años, casi analfabeto, que cuida de una madre que siempre lo ha despreciado. El tipo sobrevive haciendo chapuzas y gracias a los frutos que obtiene de su huerto hasta que una tarde conoce a la anciana y animosa Margueritte y todo cambia: ella no lo desprecia, le contagia su amor por la lectura y le da impulso; así, a través de la lectura, se descubre a sí mismo, adquiere seguridad y se va sintiendo libre de sus ataduras de la infancia.

¿Te sientes acompañada por la escritora o el escritor de turno?

Te resultará útil leer en voz alta textos de un escritor que admires. Siente los ritmos, el lenguaje sensorial o la exposición directa de los sentimientos como si los hubieras escrito tú. Lee, entre otros, a Grace Paley, que les da a sus personajes la oportunidad de comenzar otra vez en la vida, y te contagia su falta de miedo y su resistencia ante la adversidad.

Por otra parte, fíjate cuando, durante la lectura, imagines qué va a pasar más adelante; seguramente estarás proyectando necesidades, deseos y sentimientos tuyos en los que tal vez no habías reparado.

Las citas también constituyen una lectura acertada para el autoconocimiento. Internet te facilita la búsqueda (aunque no todas corresponden al autor que le asignan). Pertenezcan a quien pertenezcan, están hechas para proponer respuestas, ideas o caminos inesperados que te permitirán ver las cosas desde otro ángulo. A veces contradictorias entre sí, pueden funcionar como respuesta, como advertencia, como linterna, como lupa o como ojo avizor de una costa que estás a punto de alcanzar o de revalorizar. Lee detenidamente cada cita y toma nota de tus reflexiones.

La clave

Uno actúa automáticamente, repite comportamientos, se deja acunar por evocaciones reiteradas. Hace. Dice. Piensa. Necesita, pero no registra. No ve.

Una película o una novela pueden iluminarte.

Leer cuentos a los niños

Los cuentos populares y los cuentos de hadas presentan a los niños la realidad tal cual es y que a menudo tratamos de ocultar (el amor mezclado con el odio, la angustia, el sufrimiento, el miedo a ser abandonado, la vejez, la muerte); con ello les ayudan a explorar el mundo de la realidad interior.

Retomo aquí a Bettelheim, un especialista sobre el tema, que dice:

Ser abandonados por sus padres es el temor más grande de todos los

niños, los cuentos de hadas lo muestran, pero no dicen «¡Eso no es nada!», sino que dicen: «¡Es terrible! ¡Pero no desesperes! ¡En el mundo todos deben afrontar las dificultades y, no solo saldrás de ellas, sino que llegarás incluso a ser superior a tus padres, cuando crees que no puedes vivir sin ellos!» No solo es necesario que el niño aprenda a arreglárselas sin depender totalmente de sus padres, sino que tendrá también que atravesar el espinoso camino del período edípico, superar y soportar las rivalidades fraternales tan duras durante la infancia, descubrir y aceptar como normal sentirse sucio, desordenado, perezoso, más débil, más insignificante, más violento y lleno de malos pensamientos que los que lo rodean, eso cree él. Si bien el niño ama a sus padres con una intensidad increíble, ¡al mismo tiempo los detesta! Esto es lo que los cuentos saben responder, le permiten vivir su ambivalencia bajo forma de ficción. Y cuando sus padres se los lee, el niño percibe que aprueban sus pensamientos más íntimos, por los que preferiría hacerse cortar en pedazos antes que confesarlos… Esto es lo que lo va a ayudar a tener confianza en la vida.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para tirar del hilo)

Consigna 129

Te presento una serie de historias clásicas (la mayoría de ellas fueron llevadas al cine) a partir de las que planteo una serie de ejercicios que te allanarán el camino hacia tu autoconocimiento.

Mujeres de ojos grandes, de Ángeles Mastretta

Son relatos en los que *puedes* ver las distintas formas en las que las mujeres abordan cada situación mínima. Léelas e investiga cuál de estas mujeres te aporta algo nuevo, con cuál te identificas, y si podrías tomar en cuenta algunas de sus actuaciones para apropiarte de ellas y cambiar algo en ti.

—Escribe cómo hubieras actuado tú en el lugar de estas protagonistas.

Los puentes de Madison County, de Robert James Waller

Mientras el marido y los hijos de la protagonista están de viaje, un fotógrafo del *National Geographic* aparece en el camino y le pregunta dónde queda el puente Roseman. Ambos son personas maduras y sus vidas no tienen nada en común. Sin embargo, se enamoran en los cuatro días que conviven. Cuando la familia tiene que volver, el fotógrafo le pide a la protagonista que se vaya con él, pero, aunque es lo que más desea, ella se queda con su familia.

—Traslada la decisión que tomarías en este caso a otras similares en distintos planos de tu vida. Puede ser un espejo que te muestre el mejor camino.

El libro de los amores ridículos, de Milan Kundera

Son siete relatos, en los cuales desfilan una serie de personajes que viven sus historias desde distintas edades, visiones del mundo, apetitos y maneras de relacionarse.

—Léelos, descubre con cuál te sientes más identificado e intenta averiguar los motivos.

Las penas del joven Werther, de Johann Wolfgang Goethe

Esta novela, que provocó una serie de suicidios en el centro de Europa, se centra en el amor no correspondido, la pena, las despedidas, la melancolía y la pérdida de razones por las cuales seguir viviendo. La historia, narrada por el protagonista a través de cartas que le envía a un amigo, cuenta los sufrimientos de Werther, que llega de visita a un pueblo alemán y conoce a Carlota, con la cual mantiene largas conversaciones y de quien se enamora. Ella le explica que está comprometida y, atormentado por su amor, el protagonista se suicida.

—Lee la obra y responde: ¿qué deduces de las conversaciones de Carlota y Werther? Toma nota de tus pensamientos a medida que lees. ¿Qué crees que podría haber hecho Werther?

Los amores difíciles, de Italo Calvino

Reúne una serie de aventuras que, tras vivirlas, transforman a sus protagonistas (la aventura de un bandido, la aventura de un empleado, la aventura de una mujer casada, la aventura de un matrimonio…). Seres que tienen casi todo a favor para concretar su relación la echan a perder por errores y limitaciones propias. Son situaciones de la vida diaria: una mujer que mientras está nadando en el mar pierde la parte de abajo de su traje de baño y no se atreve a salir del agua, un hombre que hace un viaje en tren y quiere quedarse con el compartimento para él solo, un soldado que viaja junto a una viuda y desea tocarla, un personaje que odia la fotografía, un joven esquiador que se quiere lucir, un hombre que se pelea con su novia… En la mayoría de los relatos el final de la historia es el esperado o no existe, pero en cualquier caso lo esencial es lo que sucede, saber lo que piensan y lo que sienten sus protagonistas.

—Tras leer el libro, responde: ¿Cuál de estos relatos te ha quedado más grabado? ¿Por qué? ¿Con cuál de los protagonistas te identificas? ¿A cuál crees conocer?

Imagina el final de cada aventura.

Consigna 130: Transmisión

Escribe de forma espontánea qué te transmite este cuento, *Marlene, mi mejor amiga*, de Cecilia Szperling:

> Mi amiga Marlene me llevaba unos siete años más o menos. Tenía veinticinco. Era abogada y tenía un puesto en un estudio de esos con ventanales desde los que se ve el río y hasta la costa uruguaya en un día despejado. Yo tenía dieciocho, recién terminaba el secundario y no

sabía qué hacer con mi vida. En cambio Marlene sabía tomar decisiones. En poco menos de un mes había bajado considerablemente de peso, había dejado al novio que tenía desde los catorce años. Se había ido a vivir sola a un departamento y planeaba irse a Berlín, de ser posible para siempre. Gracias a ella leí a Virginia Woolf, a Freud, y a Gertrude Stein. La química era así: su personalidad completamente ajustada a la realidad se juntaba con la mía, con absolutas dificultades para adecuarse a cualquier situación en general. Yo la admiraba profundamente.

«No hace falta festejar nada», dije, intentando mostrarme independiente ese 31 a la tarde. «Sí», me contestó parca. Después la oí decir a sus padres en el teléfono que se iba a quedar conmigo a festejar, porque no quería festejar. Me sentí muy feliz con mi decisión. Ella tenía un departamento nuevo. Éramos mejores amigas, ¡qué más! «Mamá, no voy a festejar con ustedes esta noche», le dije. Ella aceptó sin discutirme porque había decidido perder todas las peleas con sus hijas adolescentes, de modo que no fue de ninguna manera un triunfo ante la autoridad familiar. Y en vez de victoria, en vez de una pelea, mamá ofreció dejarme un regusto amargo por mi elección.

No importa, quedaba todo el resto del mundo y sus famosas fiestas para enfrentar. Así la noche empezó a avanzar.

«No», al ex de Marlene y sus amigos, ¿acaso creía que la decisión tenía vuelta atrás? «No» a una amiga que no nos gustaba tanto y que además vivía lejos. Llamó mi hermana para invitarnos a una fiesta. Me tentó. Quise irme y sentirme parte de la celebración como todos, pero no podía rendirme ante Marlene. Su autosuficiencia me fascinaba y creía que tenía que ser así yo también. Escuchamos fuegos artificiales,

pero solo vimos unas ráfagas débiles. Recordé con tristeza la terraza de mi hermana, en la que se veía todo el barrio iluminado por los fuegos. Descubrí que el departamento era un rectángulo anodino, un cubículo. Sí, tenía un pequeño cuarto y un baño, pero no había nada que explorar, no había escaleras para subir, ni rincones para esconderse, ni pastito, ni cielo, ni terraza, ni árboles, ni estrellas.

Tampoco salimos a la vereda. Nos habíamos encerrado. Tuvimos hambre. No habíamos preparado cena, yo planeaba irme a vivir sola, pero todavía estaba acostumbrada a que siempre hubiese algo rico para mí. Marlene trajo pan negro en rodajas y algo como salamín y mayonesa. Esa comida no me gustaba para nada. Igual comí y tomé jugo.

Pronto se nos agotó la charla. Nos veíamos todos los días, no había más secretos, no había playa para caminar, constelaciones para mirar, estrellas fugaces que estallaran en el cielo ni helados para tomar. Marlene era completamente austera. ¿Esperaba de mí que esa noche me encendiera como un arbolito? Con esa idea de darle la espalda al mundo, el mundo nos dio la espalda a nosotras, pensé. Y menos que encenderme me apagué completamente. La lejanía de los ruidos festivos me traía nostalgia y me sentía claustrofóbica. Pero, atada a un juramento tácito, no me animaba a decir: «¿Salimos?»

Y ahí empecé a añorar mi casa con jardín. Los fuegos artificiales de los vecinos. El chinchín. La bombacha rosa que siempre me regalaba mi mamá. Pero también una fiesta. Ese ruido, sacarte a los pesados de encima, caminar con tacos a las seis de la mañana en grupo buscando inútilmente dónde desayunar.

En algún momento nos dormimos. Al otro día me desperté con el

pecho cargado de un ácido corrosivo que destiló el llanto contenido. En cambio Marlene estaba exultante, había logrado escabullirse de los que había abandonado y de los que planeaba abandonar en breve, las cosas no andaban bien en su mundo. Y yo, yo fui su mejor coartada.

29
Cineterapia

La vida es como una caja de bombones: nunca sabes qué te va a tocar.

De *Forrest Gump*

Hay que tomar las decisiones basándose en lo que uno quiere,
no en lo que uno no quiere.

De *Beatiful girls*

Personajes, lugares, situaciones, problemas, encuentros y desencuentros que revives en las películas son caminos para saber más de ti. Aquello con lo que te identificas y también lo que rechazas dan pautas de quién eres tú y así emerge esa parte escondida de tu historia.

Una lámpara potente

Como pasa con algunas partes del cuerpo que están incorporadas en ti (la rodilla, el codo, el ombligo, la nuca…), que existen, pero no llaman tu atención, puedes pasar toda una vida girando en torno a algo sin reparar demasiado en ello hasta que, de pronto, eso insignificante cobra significado. ¿Cómo ocurrió?

Si lo registras en una película, en la piel de un personaje, le otorgas sentido al automatismo.

Ahora bien, una película puede marcarte en un momento y en otro no ser igual. La película que te trastocó a los dieciocho años no te produce nada a

los treinta, o la que te impactó la semana pasada, vuelves a verla esta semana y no entiendes qué te pudo pasar, la desechas.

Precisamente, en lugar de descartar una u otra así, sin más, podrías tratar de averiguar qué ocurrió, saber qué mecanismos operaron en ti que ya no se activan (o viceversa), y tendrás más datos sobre tu proceso íntimo.

Vivir es también cambiar. Y el cine es un acto de vida.

El conflicto es lo primero

¿Cómo puedes captar más a fondo una película? ¿Qué vías se pueden recorrer para recoger más datos?

Una película te muestra un conflicto hilado en una cadena de sucesos. Te genera suspense y expectación si de entrada te presenta el nudo; a continuación, te abre dos preguntas: por qué y para qué. Y te induce a cavilar sobre el destino de los personajes. Te hace pensar en una motivación desconocida (pero sugerida) y en una consecuencia inesperada; por eso te mantiene el interés. A la vez, sigues el proceso de forma más o menos comprometida con tu propia historia personal.

Saber qué tipo de película prefieres es saber qué resolución del conflicto te apetece. Otro dato para conocer tu manera de ser.

Así, ten en cuenta que existen conflictos cerrados, complejos a descifrar o abiertos.

¿A qué elementos puedes prestar atención para captar la película más a fondo?

- Al protagonista a quien le ocurren las cosas y a la serie de personajes secundarios que impulsan de una u otra manera la historia.

- Al hilo conductor: el eje sobre el que gira la historia, la vertebra desde el principio hasta el final.
- A los motivos temáticos: un objeto, un suceso, un lugar, por ejemplo.
- Al entorno de los personajes, que contribuye a caracterizarlos.
- A las relaciones entre ellos.
- A sus desplazamientos.

En la película *El último tango en París*, el eje es el de la relación erótica entre los protagonistas, Paul y Jeanne, que se intensifica a medida que se suceden los encuentros.

Alta fidelidad, película de Stephen Frears basada en la novela homónima de Nick Hornby, explica la historia de Rob Gordon, el propietario de una tienda de música que comercializa discos de vinilo (un lugar de peregrinaje para los fans), y que con ello enmascara los anhelos que tiene por su exnovia.

Al comienzo del film, su novia Laura lo abandona y él empieza a valorar lo que tuvo y dejó ir sin darse cuenta, y revisa así un fenómeno recurrente en su vida: el abandono. Se articula entonces una historia romántica con el coleccionismo musical como motivo temático principal y el protagonista pasa revista a los cinco fracasos más contundentes de su historia sentimental, en una serie de escenas que ironizan sobre el orgullo masculino, a la vez que intenta rehacer su pareja en crisis.

La transformación consiste en que, cuando puede asumir un compromiso, el personaje ha cambiado y de coleccionista pasa a ser empresario.

A medida que avanza la historia de la que te has convertido en espectador, haces conjeturas, te pones de parte de un personaje o de otro, te comparas, analizas cómo lo harías tú en su lugar, imaginas qué puede pasar,

reflexionas sobre lo que escuchas o lo que ves, y disfrutas o sufres al máximo.

La historia actúa como espejo, como ventana, como señal, como consuelo, como estímulo.

Muchas veces salgo del cine como flotando y me siento valiente, maravillosa y hasta voy más erguida. ¿Te pasa?

¿En qué momento sientes que se produce una emoción o una conmoción en ti? ¿Qué grado de intensidad tiene esa sensación? ¿Por qué en ese momento precisamente? ¿O acaso tu inmersión en la película ha sido progresiva? ¿Qué has sentido en los primeros diez minutos?

Estos son algunos de los interrogantes que te pueden dar como resultado un material rico para conocerte más. Pero hay otros, tal como se enumeran en este capítulo.

Las películas que te conmueven son una ayuda-memoria para tu reflexión.

La película completa

El cine es un espacio-tiempo para vivir otras vidas, desconectando o no de la propia, y es un mundo para mirar y reflexionar.

EJERCICIOS INSPIRADORES

(para atar cabos)

Consigna 131: Test de autoconocimiento

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Sales con «carga» del cine? ¿Deseas compartir inmediatamente tus impresiones y sensaciones? ¿O prefieres que nadie te hable?
- ¿Las películas que te gustan te hacen ver reflejado en tus propias experiencias o consigues distanciarte y ver al personaje desde afuera aunque entiendas racionalmente que coincide en muchos puntos contigo?
- ¿En qué personaje te has metido durante el tiempo que duró alguna película o en cuál te gustaría haberte metido dejando de ser tú para ser él o ella? ¿Cómo lo viviste o crees que podrías vivirlo? Explícalo citando el caso de la película.
- ¿En qué personaje te has metido durante el tiempo que duró alguna película y continuaste siendo tú, pero adueñándote de ciertas acciones y reacciones del personaje? ¿Qué te produjo? Explícalo citando el caso de la película.
- ¿Prefieres los finales trágicos, los abiertos, los felices…? ¿Por qué? Con las respuestas, podrás deducir si están más o menos bloqueados tus sentimientos, si te defiendes o te entregas emocionalmente, y tomar decisiones para cambiar o no, y elegir las películas que podrían resultarte convenientes.

Consigna 132: Implícate

1. Escoge una película que te haya impactado, métete en la piel de su protagonista y escribe las respuestas a las siguientes preguntas:
    - ¿Qué hubieras hecho tú en su lugar?
    - ¿A qué desenlace crees que hubieras llegado con tu personalidad?
    - ¿Estás de acuerdo con lo que él hace? ¿Por qué?
    - ¿No lo estás? ¿Por qué?
2. Saca conclusiones a tus respuestas.

Consigna 133: Héroes

¿Cuáles son tus cinco preferidos entre los siguientes «héroes»?

- Atticus Finch, en *Matar a un ruiseñor*.
- Indiana Jones, en *En busca del arca perdida*.
- James Bond, en Agente *007 contra el Dr. No*.
- Rick Blaine, en *Casablanca*.
- Will Kane, en *Solo ante el peligro*.
- Clarice Starling, en *El silencio de los corderos*.
- Rocky Balboa, en *Rocky*.
- George Bailey, en *¡Qué bello es vivir!*
- T. E. Lawrence, en *Lawrence de Arabia*.
- Oskar Schindler, en *La lista de Schindler*.
- Harry Callahan, en *Harry el sucio*.
- Robin Hood, en *Las aventuras de Robin Hood*.
- Virgil Tibbs, en *En el calor de la noche*.
- Butch Cassidy, en *Dos hombres y un destino*.
- Mahatma Gandhi, en *Gandhi*.

- Thelma Dickinson o Louise Sawyer, en *Thelma & Louise*.
- Luke Jackson, en *La leyenda del indomable*.
- Philip Marlowe, en *El sueño eterno*.
- El vagabundo, en *Luces de la ciudad*.
- Lassie, en *La cadena invisible*.
- Moisés, en *Los diez mandamientos*.
- Karen Silkwood, en *Silkwood*.

Una vez que los hayas escogido, haz una lista de sus virtudes y trata de sacar conclusiones sobre cuáles son las cualidades que más te atraen en una persona (también puedes señalar qué aspectos te desagradan de ellos y sacar tus conclusiones).

Consigna 134: Villanos

De la siguiente lista, ¿cuáles son los cinco «villanos» que más rechazo te provocan?

- La Malvada Bruja del Oeste, en *El mago de Oz*.
- Enfermera Ratched, en *Alguien voló sobre el nido del cuco*.
- Mr. Potter, en *¡Qué bello es vivir!*
- Alex Forrest, en *Atracción fatal*.
- Michael Corleone, en *El Padrino: Parte II*.
- Alex DeLarge, en *La naranja mecánica*.
- HAL 9000, en *2001: Una odisea del espacio*.
- El alien, en *Alien, el octavo pasajero*.
- Noah Cross, en *Chinatown*.
- Annie Wilkes, en *Misery*.
- Eve Harrington, en *Eva al desnudo*.

- Gordon Gekko, en *Wall Street*.
- Jack Torrance, en *El resplandor*.
- Cody Jarrett, en *Al rojo vivo*.
- Travis Bickle, en *Taxi driver*.
- Mrs. Danvers, en *Rebeca*.
- Clyde Barrow o Bonnie Parker, en *Bonnie y Clyde*.
- Joan Crawford, en *Queridísima mamá*.
- Tom Powers, en *Enemigo público*.
- Regina Giddens, en *La loba*.
- Baby Jane Hudson, en *¿Qué fue de Baby Jane?*
- Verbal Kint, en *Sospechosos habituales*.
- Auric Goldfinger, en *Goldfinger*.

Una vez que los hayas escogido, haz una lista de sus rasgos negativos y trata de sacar conclusiones sobre cuáles son las cualidades que más rechazas en una persona (si hay aspectos que te agradan de ellos, también puedes señalarlos y sacar tus conclusiones).

Consigna 135: Contar las películas

¿Eres de los que cuentan a otros las películas?

Si no cuentas películas, ¿por qué no lo haces?

Si cuentas películas, ¿contarlas es para ti una distracción o sientes la necesidad de hacerlo? Si es una necesidad, ¿por qué la sientes?

¿A qué persona le cuentas las películas que ves con más frecuencia?

Pregúntate:

- ¿A qué persona le cuentas películas con más frecuencia?
- ¿A quién no te atreverías a contárselas?

- ¿Cuáles son las películas que más te incitan a contarlas? ¿Las de humor, las de amor, las de acción, las de personaje?
- ¿Cómo crees que las cuentas?
- ¿Haces primero una síntesis y después las cuentas completas?

Un buen método para contar las películas es apuntar las escenas que recuerdes, las frases, los fragmentos de la película que te hayan quedado grabados en cuanto salgas del cine o unas horas más tarde.

30
Método para tirar del hilo, atar cabos y darte cuenta

Y será preciso no olvidar la lección:
saber, a cada instante, que en el gesto que hacemos
hay un arma escondida, saber que estamos vivos aún.
Y que la vida todavía es posible, por lo visto.

Última estrofa del poema «Por lo visto»,
de Jaime Gil de Biedma

Lee entre líneas: del texto evidente al texto latente

Durante los capítulos anteriores has escrito para saber más de ti.

Ahora toca releer esos escritos (ya sean textos de libre expresión o de creación literaria) y sacar conclusiones. Busca lo que está latente a partir de los huecos que intuyes entre lo evidente, atando cabos entre las palabras.

Seguramente, de modo consciente o inconsciente, has recortado la información y tal vez en algunos casos buena parte de lo esencial ha quedado oculto entre líneas.

Como hemos visto en este libro, no decimos todo lo que tenemos en la mente por distintos motivos: filtras el mensaje para que te resulte más digerible o lo rodeas para evitar la angustia; sin embargo, los elementos de ese rodeo te pueden ofrecer datos valiosos.

Hay muchas cosas que en una primera escritura no ves y, si no tiraras del hilo, ciertos aspectos decisivos pasarían desapercibidos para ti. La «lectura entre líneas» te permite ver más allá de lo aparente, eso que está implícito pero se esconde; eso que está ahí y no se ve.

Leer entre líneas se relaciona con percibir, descifrar e interpretar. De eso se trata. Sería, en este caso, una autointerpretación.

El significado latente de un relato o de un poema, lo que se lee entre líneas, «despierta» la conciencia mucho más que el mensaje racional. Estimula la mente a abrirse a lo impensable, a lo inusual, a lo irracional. Así, poco a poco, podrás vislumbrar señales del inconsciente.

A la hora de interpretar un texto o un sueño propios, ten en cuenta lo que dice Mario Vargas Llosa: «Cuando uno escribe, uno es el torturador y el torturado, el testigo y la protagonista».

Recuerda que tú eres cada personaje que nombras; tirar del hilo en este aspecto es tratar de descifrar con absoluta sinceridad —sería *reconocer*— qué parte tienes tú de algunos de ellos.

El mecanismo es el siguiente:

1. Lee las notas que has tomado en distintos ejercicios buscando información.

2. Investiga los secretos que guardan las notas escogidas, de la siguiente manera:

- Toma una nota en especial, la que indique detalles latentes.

  Por ejemplo: «Ese día me miró amenazante desde el fondo de la sala».
- Emplea la interrogación.

  Por ejemplo: ¿Por qué ese día? ¿Antes no lo hacía? ¿Era

realmente de amenaza su mirada? ¿Cómo era la sala? ¿Y el resto de la casa?

Es posible que en las respuestas encuentres algunos desmentidos.

—Haz lo mismo con otras notas y señala las operaciones textuales que encuentres en el texto completo (repeticiones, oposiciones, dualidades, negaciones, comparaciones).

—Ahora hazlo con otros textos resultantes de otros ejercicios.

Comprueba si hay coincidencia de vocabulario y de los recursos. Con ambos aspectos podrás tirar del hilo.

—Establece conexiones entre los fragmentos que te llamen más la atención, mézclalos en el orden que te parezca más acertado y escribe un nuevo texto.

En este nuevo texto asomará seguramente tu voz propia.

—Apunta tus conclusiones sobre la voz y sobre aspectos tuyos que no conocías.

Algo más: «Procura que tus palabras sean mejores que el silencio», sugiere un proverbio hindú, para el que habría diversas interpretaciones. En el sentido que nos interesa, lo que no se dice, los silencios entre las frases o entre los versos de un poema son significativos. Como dijo Cervantes: «Y pide que se le alabe no por lo que dijo, sino por lo que dejó de decir». Por consiguiente, al sacar conclusiones, toma también en cuenta lo que no has escrito, pero que intuyes que está en ese silencio interior del texto y que debemos agradecer a los signos de puntuación.

La clave

Escribir es una inversión a largo plazo que siempre da beneficios.

Querido lector, querida lectora: la alegría de escribir aleja el miedo y acerca la libertad.

Envíame a mi correo electrónico tus preguntas o algún ejercicio que hayas probado y te haré un comentario: silviadelakohan@gmail.com