

# *La escritura terapéutica*

CLAVES PARA ESCRIBIR LA VIDA  
Y LA CREACIÓN LITERARIA

SILVIA ADELA KOHAN

Guías + del escritor



SILVIA ADELA KOHAN

# La escritura terapéutica

Claves para escribir la vida  
y la creación literaria

ALBA

Escribir

como quien deja la luz encendida

y duerme de pie sobre sí misma

para pasar cuentas con el miedo

escribir

para reorganizar

escribir

sin hacer concesiones.

# CHANTAL MAILLARD

Se puede soportar todo el dolor si se pone en una historia o se cuenta una historia de él.

# ISAK DINESEN

En el núcleo de toda novela está la búsqueda del sentido de la vida.

WALTER BENJAMIN

Cualquier destino, por largo y complicado que sea, consta en realidad de un solo momento: el momento en que el hombre sabe para siempre quién es.

JORGE LUIS BORGES

# Bienvenido, bienvenida

Pronto comprendí que la escritura es una casa en todas partes y me dije: «Bienvenido el alegre deseo de escribir, que transita por el cuerpo y el alma». Este libro es el resultado de esa convicción.

Escribiendo *Funes el memorioso*, Borges superó su insomnio, Isabel Allende alivió su dolor por la muerte de su hija al escribir *Paula...* y tantos otros. Pero ¿cómo? ¿Navegar por la vida es navegar por el texto?

A lo largo de los capítulos de este libro, que comprende dos partes: –El diván y la pluma (Escribir para vivir mejor) y Los procesos del escritor (Escribir para la creación literaria)– y un anexo –Biblioterapia y cineterapia (leer y ver cine)–, se enlazan razones, mecanismos, puertas, pasadizos. La escritura es una compañía, así sea de modo íntimo o literario. Los escritores y pensadores aquí reunidos lo ponen de manifiesto: escribir es también contar con un ejército de citas.

¿Cuáles son las claves, las mejores vías para que las palabras abran puertas y tus fantasmas interiores se conviertan en ayudantes?

Descubre, reconoce, prueba y saca conclusiones. Un método de reconocimiento o autoterapia, de encuentro con la voz propia y la felicidad de escribir. Por eso, éste es tu mejor lugar. Pon tus fantasmas en palabras para que te molesten menos. Pon tu corazón sobre el papel. Pon tus emociones en un texto para vivir mejor.

# PRIMERA PARTE. El diván y la pluma

Escribimos porque algunas cosas sólo podemos pensarlas mientras lo hacemos.

¿Desde dónde se escribe? Desde la sombra, desde el miedo, desde el borde del camino. Escribir es imaginar ese camino para que exista.

Escribimos para quitarnos imágenes dolorosas. Para asentar un hecho extraordinario. Para plantear un problema. Para aceptar la ruptura de lo perfecto o de lo que uno cree perfecto. Para atravesar un túnel. Para trascender.

Cuando le preguntaron a Saul Bellow cómo se sentía después de ganar el Premio Nobel, respondió: «No lo sé. Aún no escribí sobre eso».

A medida que escribes, los pensamientos se enlazan con la emoción y algo cambia en la vida personal y en la creación literaria. Que alguien cuente el drama que vive y unos párrafos más adelante se encuentre con una idea que no se le había ocurrido antes y que lo aleja cada vez más de su malestar parece un milagro.

La escritura es un lugar en el que puedes aposentarte, explayarte, confesarte; un mapa de emociones, de caminos a desandar y a descubrir.

Es también un barco que te lleva: tú decides el rumbo. Escoge tu lugar, aclara un dilema, encuentra respuestas, transforma el miedo, diseña tus metas. Podrás soñar, enamorar, atreverte a pensar, descubrir lo que piensas, mitigar el dolor, corregir la realidad, combatir la angustia, arriesgarte a decir, conmover, ser un dios o una diosa, sacar más provecho de la vida, ser otra u otro.

Ten paciencia, confía, es una inversión a largo plazo.

# 1. Escribir para vivir mejor

Soy de ese tipo de personas que no acaba de comprender las cosas hasta que las pone por escrito.

HARUKI MURAKAMI, *Tokio Blues*

Escribe esas cosas que quisieras decir y no dices. Lo que no acabas de entender. Lo que sabes. Lo que no sabes. Los pensamientos que interrumpen y molestan. Lo que deseas o les deseas a los demás.

Hacerlo exige coraje, pero proporciona un gran bienestar.

Alivia la pena, la impotencia, la ansiedad. No solo es un acto ¿mágico? para sentirse, para saberse, para encontrarse y entenderse a uno mismo, sino para percibir las posibilidades de un suceso. No hay nada imposible si eres capaz de intentarlo. Hazlo escribiendo cuando lo necesites y leyendo lo que necesites. Resulta terapéutico, de modo consciente o inconsciente.

## Es más que decirlo

Escribe cómo quisieras ser y descubre cómo eres.

Una vez que hayas escrito todo lo que sepas, seguramente sabrás más.

La escritura es tu hogar: te cobija, lo compartes o te recluyes allí, circulas entre sus líneas, dejas entrar a quien quieres, puedes abrir las ventanas, espiar lo que ocurre fuera. Es una válvula de escape.

*Por qué*

Cuando escribes estás al servicio de tus ideas y de tus sentimientos. ¿Qué mayor beneficio puedes tener?

Tanto si lo haces solo para ti o para el público, la escritura te ayuda a estar mejor contigo mismo.

Somos como un baúl repleto de trastos y de tesoros. Nos asombramos de nuestras respuestas y nuestras reacciones, no conocemos bien nuestro potencial: escribir es perseguir nuestras huellas. Cuando más adelante lo lees, sientes que tú mismo te tiendes una mano. Escribirlo es más que decirlo.

Escribir sin limitaciones y sin frenos revela lo que uno no sabía de su propia biografía y permite encontrar la propia voz. Permite que circulen las ideas, que se reacomoden los pensamientos.

Procesa los interrogantes, los miedos, las insatisfacciones, los dolores, pero también las alegrías, las expectativas, las satisfacciones, y reconoce los deseos.

Te escuchas y escribes. O escribes y puedes escucharte. Deshaces grumos. Escribir es pasárselo bien con uno mismo.

#### *Cómo*

Son muchas las maneras que la escritura adopta y todas sirven. Una lista de palabras, un *e-mail*, una novela rosa o negra, un artículo, una notita en la nevera, una carta al padre o a la madre, a los hijos, a un interlocutor imaginario... abren las compuertas de tus zonas privadas a las que de otro modo no llegarías y ponen en movimiento las zonas dormidas.

Para ti: como espacio para el beneficio personal; para el público: como territorio de la creación literaria, de una novela, un relato breve, un poema, un ensayo.

Por consiguiente, apunta los estímulos internos y externos. Sigue buscando entre las palabras, incluso con la certidumbre de no encontrar respuestas. A medida que escribas podrás entender lo que ha pasado, aclarar las razones de tus pensamientos y de tus sentimientos, sentirte más fortalecido y, en consecuencia, con menos angustia.

Ésta es una de las respuestas a un ejercicio que pedía a los alumnos la narración de lo que habían sentido tras exponer con sinceridad un problema personal (que no sería leído en el grupo): «A medida que avanzaba en el texto se me iba deshaciendo el nudo del estómago y las palabras fluían más ágiles. Reconozco que plasmar por escrito lo que tantas veces he pensado me supone una especie de alivio, me aporta tranquilidad. Más tarde, releiendo el texto, se fijan y aclaran los pensamientos. Habitualmente

cuando escribo sobre mí lo hago a través de un alter ego, de una situación inventada... Hacerlo tan abiertamente como esta vez ha sido nuevo para mí y me ayudará a eliminar pudores paralizantes».

Mientras tanto, es importante rescatar de la misma manera y con el mismo tipo de ejercicios los momentos felices. No hay que perder la oportunidad de revivir un momento gozoso. Algo que ves por casualidad te devuelve a la escena en que estás con alguien muy especial, de hace mucho tiempo. Reaparecen las mariposas que revolotean en ese momento. Escribirlo a continuación es revivirlo. Las palabras se deslizarán raudas sobre la pantalla mientras tus labios esbozarán una sonrisa. Y una vez experimentado, prepara tus antenas para captar otros instantes puntuales que activen tu entusiasmo.

Si lo haces como descarga personal, guarda las notas que tomas.

No son pocos los casos en que ese peso, esa inquietud, los interrogantes, las notas en su conjunto conducen hacia el texto literario, aunque sus autores no se lo habían planteado así, y encuentran la alegría y la paz.

Escribe desde ti, sea como sea. Para escribir no se puede ser cobarde. La valentía es la mejor impulsora de un proyecto narrativo, una novela, un libro de relatos, un ensayo. Y, en cualquier caso, da sentido a la existencia.

## **Como tabla de salvación**

Ésta es la experiencia de Mario Vargas Llosa:

Yo tenía once años y, desde entonces, todo cambió. Perdí la inocencia y descubrí la soledad, la autoridad, la vida adulta y el miedo. Mi salvación fue leer, leer los buenos libros, refugiarme en esos mundos donde vivir era exaltante, intenso, una aventura tras otra, donde podía sentirme libre y volvía a ser feliz. Y fue escribir, a escondidas, como quien se entrega a un vicio inconfesable, a una pasión prohibida. La literatura dejó de ser un juego. Se volvió una manera de resistir la adversidad, de protestar, de rebelarme, de escapar a lo intolerable, mi razón de vivir. Desde entonces y hasta ahora, en todas las circunstancias en que me he sentido abatido o golpeado, a orillas de la desesperación, entregarme en cuerpo y alma a mi trabajo de fabulador ha sido la luz que señala la salida del túnel, la tabla de salvación que lleva al naufrago a la playa.

Somos muchos los que escribimos como tabla de salvación en la infancia frente a un mundo que no comprendemos. Con unos padres que daban demasiada importancia a la realidad, yo me escapaba al centro de las palabras –qué alivio–, me refugiaba debajo de la mesa o tras los cortinados y me inventaba personajes: así aprendí a poner en boca de un personaje lo que no me atrevía a expresar. Ahora escribo para recuperar las palabras de mi madre, las que le escuché y las que me hubiera gustado escucharle decir.

¿Cómo te resultan aquellos episodios antiguos vistos desde el momento actual? ¿Los valoras o te disgustan? ¿Qué harías si pudieras rectificar o si pudieras revivirlos?

Dado que no puedes volver hacia atrás en el tiempo más que con la imaginación, la respuesta a estas dos últimas preguntas las puedes resolver en un texto literario. Eso decía un niño del taller cuando le pregunté por qué le gustaba tanto escribir cuentos: «Porque si quiero, en un cuento, resucito a mi abuelita».

Los efectos de la escritura sobre el pensamiento y la salud mental son inigualables. Efectivamente, escribir en momentos traumáticos o conflictivos suele derivar en consecuencias positivas.

### **Como reflector: de la sombra a la luz**

Escribo, me escribo, una palabra sigue a otra, las dejo aflorar atenta a lo que me dicen. De eso se trata.

Me entiendo a mí misma escribiendo; la escritura como reflector.

Muchos hitos que configuran el mapa de nuestra historia personal quedarían en la sombra para siempre si no hiciéramos el esfuerzo de sacarlos a la luz.

Un repaso a las capas de nuestra biografía, cubierta de primos, paseos, enamorados infieles, rechazos, malentendidos, permite transitar por zonas a veces dolorosas, enfrentarlas, buscarles una función, admitirlas y enfocarlas

desde otro ángulo. Si te comparases con un edificio, éste sería un camino hacia la reconstrucción de las zonas dañadas por la aluminosis, de la lesión del hormigón que pone en peligro la estabilidad del edificio.

António Lobo Antunes dedica un libro a sus padres, que no lo leían ni lo entendían. ¿Qué habrá querido averiguar? ¿Qué herida habrá querido curar?

También hay que iluminar las zonas oscuras en el presente, en lo que nos ocurre puntualmente con los demás o con nosotros mismos, tirar del hilo y buscar pistas.

Me llama por teléfono una amiga que vive pendiente desde hace seis meses de un hombre maravilloso que viene a verla un día sí y dos no, la colma de atenciones y le asegura que se separará de su mujer. Ella fluctúa, lo sube y lo baja del pedestal. Llorando, me cuenta que ayer le trajo un ramo de rosas rojas, lo interpretó como una despedida, intuye que le miente, que nunca se separará de su mujer. Dice que él es un tramposo y ella, una imbécil. ¿Cómo descubrir qué le pasa realmente? ¿Cómo encontrar su punto débil?

Le transmito la recomendación que da Hemingway: «Escribe inflexible y directo sobre lo que te duele y verás claro entre las tinieblas», algo que funciona tanto para una novela como para la vida. Lo hace. Me vuelve a llamar y nos encontramos para tomar un café. Me cuenta que mientras escribía pasó a un segundo plano la idea «del tramposo y la imbécil». Me lo lee. Tras la primera frase, conectó con su padre, que siempre le hacía promesas que nunca cumplía; depositó la rabia en el padre, siguió hasta que sintió un gran alivio: entendió y recuperó la confianza en ella, algo que le faltaba, y pudo aceptar la situación del amante tal cual era. Ya verá si sigue con él sin falsas expectativas o lo despide sin más. Aceptar es el eslabón siguiente a entender.

Evidentemente, hace bien escribir la historia de uno.

Escribe espontáneamente lo que te pasa, respetando el primer impulso emocional. Separa lo nuevo que aparezca en el camino y saca conclusiones.

«¿Cómo contarías la historia de tu vida, de qué hablarías?», le pregunté a otra amiga, cuando me manifestó su deseo de escribirla. Ella vive en otro país y nos comunicamos por correo electrónico. Me respondió: «La idea tiene que ver con algunas imágenes de mi infancia y los sentimientos que me provocaban. Escribiría sobre los miedos nocturnos infantiles de mi madre, sobre cómo yo miraba de pequeña y padecía sus

gestos sin entender, sobre el amor de mi padre y su contención, sus silencios. En fin, sobre tramos de mi existencia, de algunos recuerdos insistentes».

A los pocos días, me dijo que se había colocado como protagonista de su historia y, a medida que fue desbrozando los recuerdos, tirando de los hilos, encontró nuevas conexiones. Entendió la relación entre el pánico de su madre a la vida cotidiana y el pánico a los pogromos sufridos treinta años antes, y los posibles motivos del silencio de su padre, de modo que no sintió rencor ante lo negativo, lo aceptó y lo llevó mejor.

Por otra parte, una vez que tienes el texto frente a ti, puedes releerlo y decir: «Aquí está». A partir de alguna frase, una palabra, un detalle, una pregunta, un comentario o una idea inesperada, ves un camino que antes no veías, y algo se mueve, es menos efectivo darle vueltas a un problema por dentro que poder analizarlo por escrito, desde fuera.

Otra ventaja es que unos meses después, o incluso años, será un material que testificará tus cambios o tu inmovilidad; lo que has conseguido o no has conseguido resolver. Con esta amiga, guardamos los *e-mails* que nos llaman la atención, los propios o los de la otra. Yo tengo guardados en un archivo unos trescientos comentarios. Cada tanto comparamos los de hace unos años con los actuales. Es fantástico todo lo que aporta esta comparación, los planes que teníamos o los deseos, el balance de cada etapa... Son datos que componen el territorio emocional que compartimos.

Una alumna me comentaba que había anotado diariamente sus pesares, y cuando los releyó al cabo de unos cuantos meses, le movieron a risa en vez de arrancarle lágrimas.

En suma, escribir exorciza los demonios y revitaliza las ideas y el corazón. Capta lo fugaz de la vida, eso que de otro modo no percibirías.

**Prueba este ejercicio: un trayecto de la sombra a la luz**

Atrapa esa foto mental que cada tanto te fustiga. Toma nota de lo que esa foto contiene. Incorpora lo que surge en el camino a medida que escribes. Sigue y sigue sin interrupción hasta que no puedas más.

Comprueba qué te provoca su lectura, toma nota también de estas sensaciones.

Deja pasar unos minutos o unas horas, como prefieras.

Atrapa a continuación un instante fugaz y gozoso. Toma nota.

## Salva incluso sin proponérselo

En cuanto a la escritura específicamente literaria, a pesar de que es un fin en sí mismo y no un recurso para sentirte mejor, igualmente salva.

Muchos han escrito una novela para entender lo que les hizo daño o lo que no se atrevieron a preguntar. Poe contó que intentaba «huir escribiendo de los recuerdos que lo torturaban, de la insoportable soledad, del temor de alguna desgracia inminente...». Para Dostoievski, escribir fue el mejor tratamiento curativo. Al acabar *Los hermanos Karamazov*, que narra las relaciones familiares y el parricidio, la epilepsia originada tras la noticia de la muerte de su padre desapareció. Decía Roberto Bolaño que la verdad literaria es la que sale de aquello que uno no le cuenta ni al psicoanalista.

Es sabido que no hace tantos años la obra de las mujeres tenía carácter secreto, la escribían en diarios personales, la publicaban con seudónimo, y así escapaban con frecuencia de la represión o la amargura. Un ejemplo conocido es el de Sylvia Plath. Su amiga y confidente, Elizabeth Sigmund, cuenta en *The Guardian* que Plath no quería que su madre supiera que ella había escrito *La campana de cristal*, su novela parcialmente autobiográfica, y el libro apareció con el seudónimo de Victoria Lucas.

Zoé Valdés dice que escribir *La nada cotidiana* fue su salvación, le salió de las entrañas, había demasiadas cosas que le afectaban.

Sue Grafton se casó muy joven y tuvo, años después, un divorcio muy complicado, tanto que, para quitarse el odio de encima, hizo algo que aconseja «a todo aquel que tenga ganas de asesinar a alguien: escribir una novela donde pueda hacer realidad sus más oscuros deseos». La primera de esas novelas fue *A de adulterio*.

Por su parte, para Luisa Valenzuela sus novelas son caminos de búsqueda y conocimiento; en un determinado momento en que se sentía excluida, imaginó una escritora encerrada en arresto domiciliario y a partir de esa idea se puso a indagar. Para entender lo que no se entiende, ya sea algo que te haya pasado o que te esté pasando, escribes una novela.

Todo escritor deja huellas personales en sus novelas, lo sepa o no. Cuando varios problemas abrumaban a Marguerite Duras, su psicoanalista le dijo que la mejor solución era seguir escribiendo sin parar, como lo estaba haciendo. Isabel Allende empezó a escribir su novela *Paula* cuando su hija entraba en coma. Joyce Carol Oates relata la inconsolable pérdida de su marido en *Memorias de una viuda*, y libera así su dolor. Doris Lessing fue escritora a causa de la frustración.

Al ingresar Guy de Maupassant en un manicomio, dice: «Estoy ahora en una casa de reposo, pero he ingresado voluntariamente, por prudencia, ¡por miedo! Una sola persona conoce mi historia. El médico de aquí. Voy a escribirla. No sé muy bien por qué. Para librarme de ella, pues la siento como una intolerable pesadilla».

Borges pudo volver a dormir tras escribir *Funes el memorioso*:

Yo padecía mucho de insomnio. Me acostaba y empezaba a imaginar. Me imaginaba la pieza, los libros en los estantes, los muebles, los patios. El jardín de la quinta de Adrogué... esto era en Adrogué. Imaginaba los eucaliptos, la verja, las diversas casas del pueblo, mi cuerpo tendido en la oscuridad. Y no podía dormir. De allí salió la idea de un individuo que tuviera una memoria infinita, que estuviera abrumado por su memoria, no pudiera olvidarse de nada, y por consiguiente no pudiera dormirse. Pienso en una frase común: «recordarse», que es porque uno se olvidó de uno mismo y al despertarse se recuerda. Y ahora viene un detalle casi psicoanalítico: cuando yo escribí ese cuento se me acabó el insomnio.

Escribes y cicatrizas heridas. Aportas un nuevo significado al problema.

Y a la vez, cuando el fin es un texto literario, lo debes construir de un modo tal que sugiera uno o más sentidos al lector. La función es doble, de un texto literario se beneficia tanto el que lo escribe como el que lo lee.

Aun en los momentos más negativos, escribir es un acto positivo.

## **El acogedor espacio de la página**

Entonces, con distintos objetivos, explayarse en el texto es un acto de vida.

Un escritor concentra en el texto buena parte de lo que le sucede. Sé de mucha gente que, una vez que empieza a registrarlo en su libreta para sí misma, ya no deja de hacerlo. Tengo una alumna que lleva escritas muchas libretas completas. Las guarda en su armario para leerlas cuando se jubile, no sabe qué hará con ellas después, pero la ilusiona imaginar ese momento.

Antes de su obra, dice Hegel: «el escritor no solo ignora quién es, sino que no es nada. Solo existe a partir de la obra, pero, entonces, ¿cómo puede la obra existir? Esto es tan dramático como divertido, y no debe echar atrás a nadie que esté deseando escribir. Todo lo contrario. Si la literatura es apasionante, si escribir es lo mejor que se puede hacer en este mundo, es precisamente porque la actividad de la escritura no puede ser más dramática, más divertida también».

· Expláyate en el texto para recuperar asignaturas pendientes.

Un día sentí que necesitaba recuperar lo que no había tenido. Me emocionaba tanto cuando alguien hablaba de las excursiones al pueblo de sus abuelos que la única manera que encontré de deshacer el nudo que tenía en la garganta fue abrir mi libreta y escribir. Yo también tuve unos abuelos que vivían en el campo, en un poblado de Villaguay. Pero no conocí el campo y apenas conocí a mis abuelos, ellos y mis padres estaban distanciados. Al explayarme en el texto, encontré maneras de recrearlos y les di un espacio a otras personas y a los sentimientos. Desaté nudos. A lo largo del tiempo, apunté preguntas sin respuesta, cabos sueltos, completé lo poco que sé con lo mucho que la escritura pone en marcha y de ese modo me inventé lo que necesitaba, eliminé lagunas y, como estaba escrito, después de leerlo en varias ocasiones, acabé creyéndolo.

Tal vez se trata de hacerlo como Henri Michaux, que escribía para que lo real se tornara inofensivo.

· Expláyate en el texto contra la desdicha.

De hecho, una libreta es un regalo bien recibido por los enfermos obligados a permanecer en cama. No hay nada más misterioso que una libreta completa, sin un espacio en blanco y, a la vez, no hay nada más desasosegante para esa frase que pugna por salir y que retienes en el pecho.

· Expláyate en el texto para saber más de ti.

Tomar nota de las vivencias, de aspectos de la biografía, de los pensamientos íntimos ayuda a conectar con una parte estimulante de uno

mismo que de lo contrario se diluiría, y a calmar la inquietud.

Si dudas de la vida o en la vida, si no encuentras tu lugar, si dejas que te lo invadan o te colocas en un lugar equivocado, allí está la página para contenerte.

## **Las funciones liberadoras**

En suma, escribir, y también leer, por supuesto, son armas para explorar en el interior de uno mismo, contactan con el inconsciente. Uno vive así una aventura íntima y construye un espacio de bienestar.

Un verso de Pablo Neruda dice: «Mis criaturas nacen de un largo rechazo», una manera de decir que escribir es rechazar los fantasmas que nos interfieren y otorgarles un sentido. Cortázar decía que los cuentos breves plenamente logrados, y en especial los fantásticos, son productos neuróticos, de las pesadillas o las alucinaciones, como si el autor hubiera querido desprenderse lo antes posible de su criatura y lo hubiera hecho a través de ese cuento.

Lo dijo Octavio Paz: «Si usted tiene un problema en la vida, la literatura es la gran maestra del hombre». Enfocándolo así, los malestares u otros problemas complicados son solo insolubles en apariencia.

En este sentido, las funciones liberadoras que otorga la escritura son varias:

- Contacta con un espacio de confianza (la página o la pantalla).
- Conecta con el estado emocional. Permite descargar tensiones,
- Experimenta y crea soluciones originales.
- Actúa como espacio para aclarar los pensamientos. Escribiendo los sistematizamos. Al leerlos, suele abrirse alguna compuerta desconocida.

- Es un trampolín para atreverse a poner en escena el mundo interno y un puente consigo mismo y con los demás.

- Permite verse como en un espejo y comprenderse a uno mismo.

- Es parecido a soñar.

- Ofrece una revelación, el descubrimiento de algo que permanecía oculto y que aflora durante o al final del proceso.

- Es un efectivo método curativo para el cuerpo.

- Permite transformar en material creativo las obsesiones y los fantasmas. P. D. James combate el miedo escribiendo literatura policiaca: «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».

- Recurrir a los apuntes en lugar de expresar la mente.

- Ser leído y reconocido.

Si te sientes incomprendido, mediante la escritura puedes aclararte, destripar el desaliento y diluir la ansiedad.

Mientras tanto, de esa incomprensión podrás sacar partido si eres escritor y pretendes crear una obra maestra. Lo sugiere Ernesto Sábato. Decía que algo ácido en la atmósfera que lo rodea le resulta propicio al escritor: la incomprensión es ácida, su carga negativa lo impulsa a transformar –al menos él así lo intentaba– su desolación en un hecho estético, de modo que a continuación cambia la dirección de su ánimo. Un proceso a tener en cuenta, sin duda. Hablaba, evidentemente, de la ventaja de transformar lo monstruoso en maravilloso, aunque no se pretenda la obra maestra. Incluso, aunque ni siquiera se pretenda una obra literaria.

## Modos de sacar provecho de la escritura

Los poderes liberadores, analgésicos y reconstituyentes de la escritura hacen su efecto si se les dedica algún tiempo más o menos constante y cierto esfuerzo de sinceridad.

Es cuestión de desprender las capas de la cebolla, explorando entre ellas hasta el final, resistiendo aunque lloren los ojos. Esto que dice Lillian Hellman se puede aplicar a las ideas que subyacen en nuestra biografía, tal vez las más auténticas:

La antigua pintura al óleo, al correr el tiempo, en ocasiones se vuelve transparente. Cuando esto sucede, es posible, en algunos cuadros, ver los trazos originales: aparecerá un árbol debajo del vestido de una mujer, un niño abre paso a un perro, un barco grande ya no se ve en un mar abierto. A esto se le llama «pentimento», porque el pintor se arrepintió, cambió de idea. Quizá también sería correcto decir que la primitiva concepción, reemplazada por una preferencia posterior, es una manera de ver y luego ver una vez más.

La consecuente pregunta que puedes hacerte y responder por escrito es: ¿qué habrá detrás o más allá de lo que acabo de consignar?

Escribe para indagar en ti, lo que te pasa, lo que sientes, lo que deseas.

Escribe lo que te ocurre, para reflexionar y encontrar una solución o, al menos, una salida.

Escribe los pensamientos negativos, para que pierdan fuerza y puedas distanciarlos de ti.

Escribe sobre lo que te hace daño y también sobre lo que no te hace daño.

Escribe sobre cosas con las que sueñas.

Escribe como si fueras un compendio o una cantera de alegrías, de tristezas, de conciertos y desconciertos, de pasiones y tormentos.

Escribe con el foco puesto en lo que te guste. Un amigo me comenta que su ciudad ha cambiado para peor, pero él se abstrae y mira lo mejor, el cielo, los árboles, una esquina o un rincón determinados. Ésta es la clave: enfocar solo lo que a uno le gusta.

Escribe para mover los hechos de lugar y activar tu innato potencial creativo.

Decide si lo haces como necesidad, para conocerte más, para mejorar tu calidad de vida, como pasatiempo, para alimentar tu vocación de escritor.

El trabajo consiste en estar receptivo, en lugar de permanecer inerte: atrapa una frase, evita que se desvanezca como tantas otras frases que pasan por la conciencia.

Permanece abierto a lo que tu voz pueda expresar de improviso, no la censures.

Para que las cosas cambien, debes sincerarte con lo que sientes. Puede que duela, pero es como toda herida, con la ayuda del tiempo cicatriza. En lugar de desesperarte porque no sabes bien cuál es tu lugar en el mundo, espera a que las palabras te hablen, entonces lo sabrás.

La convicción de querer decirlo por escrito y la necesidad imperiosa de hacerlo permiten contactar con los puntos más oscuros, más inalcanzables de la mente y, en consecuencia, algo se ilumina o se transforma en uno.

#### Prueba este ejercicio

Escribe diez minutos cada día durante siete días seguidos sobre un tema en el que estás pensando mucho o te preocupa.

Parte cada día de ese mismo tema, aunque surjan otros.

Presta atención al silencio que raras veces es absoluto. Ocupate de tus sensaciones más variadas. Déjalas aparecer, situarse en la página, expandirse.

No escribas más de diez minutos aunque tengas mucho que decir. Si lo que estás diciendo ya lo dijiste en uno de los textos anteriores, no importa, no pasa nada si repites, no lo controles ni lo censures, nunca será exactamente igual.

El octavo día escoge un lugar que te resulte especialmente agradable. Lee los siete textos y apunta conclusiones. Reléelo pasando por el filtro emocional datos y otras anotaciones. Pregúntate qué te aportan, qué luz se enciende en el tema escogido, a qué otro tema te conducen y déjalo consignado para repetir el ejercicio la semana que te apetezca.

## 2. La práctica en el taller

Un taller bien entendido fluye como las palabras, se ordena como un discurso, se soluciona como la escritura.

GRAFEIN

Las condiciones propicias en la escritura a solas y en los distintos tipos de talleres activan y facilitan la práctica.

Hay un taller de escritura específicamente terapéutico y muchos otros de escritura creativa, de novela, de cuento, de poesía, de ensayo, que hacen las veces de lugar terapéutico sin proponérselo, pero que consiguen resultados muy valiosos si el coordinador es experimentado, hábil para guiar al grupo y a cada persona en particular. Todos se pueden desarrollar como proponen los capítulos que siguen.

### Las condiciones personales

Cualquier momento y cualquier lugar es válido para volcar en un texto esa idea o ese sentimiento que bulle en tu mente y en tu corazón. Sin embargo, tal vez te conviene escoger el espacio y el tiempo en los que puedas escribir sin interrupciones.

No es igual escribir desnuda que escribir vestida, de negro, de raso, de blanco, de lino, de rojo, de lana. Así como elijo las prendas con las que me visto, así escribo. Desenfadado y suntuosidad.

Marguerite Duras no se ponía a escribir si no había hecho antes la cama. ¿En eso reside la noción de orden? Mi abuelo decía que uno duerme tal como se hace la cama. Yo agrego: uno escribe tal como se hace la cama.

Por consiguiente, escoge un espacio en que la escritura sea tu principal invitada, un lugar en que te sientas libre y a gusto.

También Marguerite Yourcenar lo define como «el lugar en que se ha elegido vivir, la residencia invisible que uno se construye al margen del tiempo».

Balzac se ocultaba de sus acreedores en una habitación secreta en París y escribía allí la *Comédie Humaine*. Proust tenía una habitación revestida de corcho para aislarse de los ruidos externos. En cambio, Virginia Woolf habla de muchas mujeres que escribían con gran esfuerzo en una parte de la cocina, en la sala de estar, en una buhardilla: «Imaginaos, os ruego, una habitación como cualquier otra que daba, por encima de los sombreros de la gente y de los coches, a otras ventanas, y con una mesa donde había una hoja de papel en blanco, en la que yo había escrito, con letras mayúsculas, las palabras LAS MUJERES Y LA NOVELA, y nada más».

Carmen Martín Gaité encontraba ese espacio propio en una habitación de hotel en Nueva York: «Las cuatro paredes de mi refugio provisional no solo no se me caían encima, sino que me arropaban maternalmente. Nunca como aquella tarde me he dado cuenta del privilegio que supone para una mujer tener un cuarto solo suyo y habitarlo como liberación, no como encierro».

Ramón María del Valle-Inclán, Juan Carlos Onetti y Truman Capote escribían en la cama. Augusto Monterroso escribía en los trenes durante los largos viajes que realizaba casi sin pausa.

Respetar también tus pequeños gustos, tus pequeñas manías, como hacen los escritores consagrados, aunque tú solo quieras dialogar contigo mismo. Lo harás con más placer.

Schiller olía una manzana antes de empezar. Roald Dahl se colocaba una tabla sobre las piernas y escribía con lápiz amarillo. Ernest Hemingway sacaba punta a siete lápices número 2, trabajaba desde el amanecer hasta el mediodía y nunca «se vaciaba del todo», sino que dejaba ideas pendientes para desarrollar al día siguiente: «Era un gusto subir hasta el último piso del hotel donde me encerraba a trabajar en un cuarto con vista a todos los tejados y chimeneas de aquel barrio en pendiente», dice en *París era una fiesta*.

## **En el taller de escritura**

Si se desea crear un buen cuento, una novela, una autobiografía, una ficción autobiográfica, poesía, ensayo o artículos periodísticos, entre los aspectos beneficiosos del taller de escritura, destaco los siguientes:

- Es un lugar para la acción, tengas o no tengas experiencia previa. Es la fábrica del texto.

La consigna es el pretexto. En Grafein, en 1975, cuando creamos el método de Taller de escritura en la Universidad de Buenos Aires, lo bautizamos con el nombre de *consigna*, que proviene de *consignar: escribir*, y su uso se ha extendido desde entonces. Tal como hemos declarado en nuestro primer libro sobre el método: «A veces la consigna parece lindar con el juego; en otras ocasiones, con un problema matemático. Pero cualquiera que sea la ecuación, la consigna siempre tiene algo de valla y de trampolín, algo de punto de partida y algo de llegada. Es un texto capaz, como todos, de producir otros». Las hay de muchas clases.

En lugar de esperar la inspiración o confiar en los «sentidos previos», se estimula la producción de significaciones nuevas.

- Es un espacio para enriquecer la creatividad y mejorar las técnicas. En este sentido, un logro de un buen taller de escritura es incentivar al tallerista para que contacte con su propia voz.

- Es un espejo en el que cada cual se reconoce (o se desconoce) a través de los comentarios que recibe de sus textos, a pesar de que las críticas no deberían ser valorativas, sino productivas. Para ello, se practica la reflexión teórica y se analiza la teoría por enriquecedora.

- Da lugar a la confrontación con otras personas y otros personajes, otros conflictos, otras miradas, en la práctica compartida que amplía el campo individual. En uno de los talleres intensivos de fin de semana hicimos un ejercicio en el que todos confeccionaron la ficha del personaje que les gustaría ser. A continuación, la mitad del grupo se metió en la piel de su personaje y la otra mitad los entrevistó, y viceversa. Así se fueron recogiendo datos. Finalmente, se crearon escenas entre varios de esos personajes. Fue una actuación liberadora, intensa y enriquecedora para la novela que estaban escribiendo y para ellos mismos. Además, las conclusiones acerca de las vivencias que había experimentado cada uno resultaron muy útiles también para los demás.

Un buen taller fluye como las palabras.

## Para practicar la escritura terapéutica

Todos los textos que produces son válidos y valiosos. Si se corrige, el texto será otro. Esta idea sencilla te facilita la tarea, te relajas y escribes, tengas o no tengas experiencia previa, conozcas o no conozcas las técnicas. Ésta es la primera premisa, practicar la llamada gimnasia escrituraria; sin censura ni exigencias más allá de la producción misma. Ya vendrá otra etapa si tú lo decides.

El proceso habitual consiste en explorar, sentir, pensar, recuperar sentimientos y reencontrarse en el texto; observar, hacia dentro o hacia fuera de uno.

La observación –íntima o externa– conduce a la asociación y a todos los mecanismos que la asociación conlleva y que están en los próximos capítulos.

Son tres momentos reveladores por distintos motivos. En el primero se lleva a cabo la producción de la escritura; en el segundo, la organización de los textos; y en el tercero, la lectura y la exploración.

### 1. La producción de la escritura

Liberas emociones y pensamientos en un texto automático, una especie de pantallazo del mundo interior. Para conseguirlo, sofoca la crítica, como dice Freud: «La mayoría de mis pacientes lo consuma después de las primeras indicaciones; yo mismo puedo hacerlo a la perfección, recurriendo a mis ocurrencias espontáneas». Al escribirlos, los pensamientos se activan y afloran en nuestra mente. Y si no entiendes nada de lo que sientes o de lo que ves, no te detengas, escribe ese silencio, ese espacio oscuro o en blanco, tu incertidumbre, tu desazón.

Juan José Millás convierte esta experiencia en ficción en *Dos mujeres en Praga*, novela en que una viuda busca la ayuda de un taller literario para escribir su biografía como parte de una terapia para salir del duelo.

Déjate llevar por la emoción y no te obligues a nada en especial. Si te dejas fluir y te entregas a la escritura siguiendo los dictados de tu ánimo y tu emoción, darás con ideas, situaciones y palabras que no habías pensado que podían llegar al texto. Anímate a manifestar la idea más descabellada o la más prohibida.

Lánzate a tomar nota de lo que primero aparezca, lo más urgente o lo más inmediato, sin orden ni concierto, sin detenerte para puntuar o controlar la redacción, dejando a un lado las escalas de valores, los prejuicios; no intentes orientar lo que dices de antemano. Nada se controla en esta primera etapa de la escritura. Confiar en lugar de controlar es la actitud que da mejores resultados. Prepárate como si te prepararas a tirarte a una piscina.

Prueba diferentes maneras. Si escribes siempre de la misma manera, revisa tu actitud. ¿Acaso duermes siempre de la misma manera? ¿Sueñas de la misma manera? ¿Piensas y sientes igual frente a todo?

Remítete a tus propias ideas; no importa si te parecen sosas, si tienen coherencia o no, si surgen personajes o situaciones que te molestan. Lo importante es que dejes que las ideas se instalen en tu mente, que les abras las puertas y las observes.

Convéncete de cuán importante es lo que escribes y que te hará bien. Escribe frases o mensajes dirigidos a ti y pégalos en lugares visibles para que puedas verlos constantemente.

Evoca. El recuerdo es una llave, un filtro a través del cual nos contamos historias a nosotros mismos.

Investiga lo real. Crear es también imaginar lo real. Imagina lo que ves y escribe. Siempre se puede rescatar algo del mundo que te rodea y llevarlo al texto. Observa a los que comparten una mesa contigo. Observa los gestos delatores de un carácter, un estado de ánimo. Imagina lo que piensan. Toma nota de lo que dicen.

Tras uno de los ejercicios, pregunté a los alumnos del taller qué sentían y éstas son algunas de sus respuestas: «Me he sentido contenida, relajada, con más elementos para abordar la situación, para resolverla positivamente». «Me siento más segura, por haber podido organizar las ideas y expresarlas de forma armónica.» «El haber puesto sobre el papel (bueno, sobre la pantalla) el problema, me aportó estrategias para solucionarlo, me motiva, me imprime ritmo y me proporciona un norte con unos pasos. Quiero ponerme en marcha..., empezar a actuar

progresivamente en la dirección que me he propuesto.» «Escribir me ha dado la calma y la fortaleza, me salvó de la locura.» «La escritura me ha ayudado mucho a dejar mi dolor en el papel.» «... a reflexionar, a ver con más claridad, a relajarme.»

Una breve experiencia:

Un alumno contó que, cansado de discutir en vano con su pareja y por consejo de una compañera de taller, se puso a escribir con la intención de quitarse de encima esa situación que le preocupaba, con la intención de que se quedase en la pantalla del ordenador. Por esos días, le dolía constantemente la cabeza. Lo consiguió y se relajó. Pero todavía necesitaba seguir explorando la relación y saber por qué a pesar de todo continuaba en ella.

Entonces, le propuse que escogiera una palabra asociada a su problema. Y de paso, que cada persona eligiera «su» palabra vinculada a su momento.

Él eligió puente. Y el ejercicio continuó así, en distintas reuniones de taller: Habla de un puente, desde tres puntos de vista diferentes: describe el puente; usa el puente como un pretexto para hablar de la relación con tu pareja; incluye un puente en un relato de ficción en el que dos personas se están buscando.

Según dijo, al final había obtenido una visión distinta de la situación conflictiva y con el material se proponía empezar una novela. La expresión de su mirada había cambiado en ese tiempo y ya no le dolía la cabeza.

## 2. La organización de los textos

Tal vez te sirve este sistema: recopila los apuntes y repártelos por temas en distintas cajas si son notas tomadas en papeles o en una libreta; en distintos archivos si trabajas directamente en el ordenador. Una vez que hayas reunido material en el paso anterior, investiga qué te están sugiriendo las ideas agrupadas, esos sueños, esas frases que han fluido de ti y que has apuntado.

De este modo, la caja o el archivo que contenga mayor cantidad de material te dará pautas de cuál es tu campo más fértil. Por otra parte, te podrá servir el día que decidas escribir un libro.

## 3. La lectura y la subsiguiente exploración

En un texto o en varios, tira del hilo, de la punta que aparezca y conecta con lo más antiguo, o lo más doloroso, o lo más gozoso, o lo más temido. Y después reúne los cabos en distintos nudos. El detalle más impensado puede ser un indicio en tu búsqueda de causas e incógnitas personales.

En una primera impresión, tal vez te cuesta captar indicios. Pero después puedes releer, explorar y analizar lo escrito. Pasas de protagonista a lector-testigo.

La escritura cumple su función terapéutica si analizas y aceptas qué te aporta, qué te sugiere. Una de mis talleristas llegó a esta conclusión después de un tiempo de asistir al taller: «He *leído detenidamente* lo que escribí de forma espontánea y me parece que debo escribir sobre algo *de lo que nunca he hablado*, ahora *reconozco* que he sido una espectadora en la vida. Intentaré hacerlo lo mejor posible».

En la lectura, te darás cuenta de hechos de los que no te habías percatado, repararás en detalles que te habían pasado desapercibidos, pondrás en orden unas ideas que estaban sueltas y sin conexión.

Vuelve a leerlo un tiempo después y descubrirás además algo que antes no habías visto. Ésta es la magia de la escritura.

Recuerda que entre las dificultades se esconden las oportunidades una oportunidad podría ser convertir tu escritura terapéutica en un buen libro.

## **En la consulta profesional**

Recurrimos a la memoria para rescatar material, pero la memoria es engañosa. En este sentido, Antonio Muñoz Molina crea un interesante parangón entre el psicoanálisis y el arte:

Espero no molestar a nadie si formulo aquí mi sospecha de que el psicoanálisis ha sido en este siglo uno de los mayores agentes de transformación de la memoria en novela, de los recuerdos y los olvidos en ficciones dotadas de un orden y de una significación inteligibles: el sistema entero de Freud, igual que el de Proust, descansa sobre la evidencia de las limitaciones que impone al conocimiento de uno mismo la memoria consciente, y también sobre el carácter liberador del regreso a los orígenes de

la verdadera memoria, del hallazgo de una revelación súbita e instintiva que salve del olvido, restituya el pasado al presente y permita una comprensión limpia, apasionada y exacta de la propia vida. El trofeo de la indagación freudiana es la salud mental, y el de la de Proust es el arte.

El taller de escritura terapéutica es una buena herramienta para algunos profesionales de la salud.

La escritura supone una exteriorización de los pensamientos y las preocupaciones de los pacientes, suele complementar el proceso reflexivo y permite acceder de otra manera al material para la sesión. Según los terapeutas consultados, «es una herramienta más de elaboración que aporta elementos para comprender un conflicto, una crisis, los disturbios emocionales». Dadas las emociones que se activan con esta herramienta, el profesional debe orientar los ejercicios y acompañar al paciente en el desarrollo de los mismos, con el fin de reconducirlo y contenerlo, si fuera necesario.

¿Cómo se lleva a cabo? «Se les sugiere a los pacientes que tomen notas diarias de su malestar: de lo que les preocupa. A medida que el paciente toma nota, detecta detalles nuevos, disminuye la ansiedad y aumenta la ilusión de encontrar las causas o el origen del mismo. En muchos casos, al ver escrito su problema, puede tomar distancia y, en consecuencia, el hecho de tener una perspectiva diferente al leerlo le favorece».

Por consiguiente, suele funcionar como un mecanismo de autoobservación. «Después habrá que indagar qué significan esas observaciones para él, si ha hablado de algo que había contado antes a alguien o no, si apuntarlo ha mejorado su estado de ánimo o su estado físico y qué caminos le sugiere.»

También se utiliza la biblioterapia y la cineterapia. Con la misma película o la misma novela, que impactan de diversas maneras en cada persona, se recogen reacciones y respuestas diferentes y significativas. Estos temas se desarrollan en otros capítulos.

Por otra parte, en la Primera Jornada Internacional de Medicina Narrativa, organizada por el Hospital Italiano, de Buenos Aires, también los pediatras dijeron que el estado emocional de los niños mejoraba cuando se los animaba a que se expresasen. Lo que les proponen es que escriban acerca de su dolencia, ya que hacerlo los ayuda a atravesar la enfermedad con más recursos. Los textos se incorporan a su historia clínica como una valiosa interpretación.

### **3. Los vericuetos del mundo interno**

Está claro que hablar desde uno mismo o de uno mismo exige coraje. Cuando te reconoces vulnerable, frágil, huyes. Tratas de evitar la vulnerabilidad a toda costa sin proponértelo, se adueña de ti el temor, impides el cambio de guión. Sin embargo, bienvenida sea tu crisis si te ocupas de ella. Agazapado entre sus redes anida tu verdadero carácter. Una vez que reconozcas el tejido de tu mundo interno y las acciones que puedes llevar a cabo, tendrás algo interesante que contar. Dice Doris Lessing: «La función de la literatura es comentar la vida para gente que también está interesada en analizar la suya a través de la literatura».

Para entrar en tu paraíso, libérate de antiguos patrones.

#### **Aceptarse**

El de la aceptación es un objetivo primordial. En general, la no aceptación consiste en esperar la aceptación de los demás para poder seguir adelante. La mirada del otro determina la temperatura anímica. Aceptarse entonces para no esperar la atención de los demás, para no suponer que no te tienen en cuenta, para contar contigo y ocupar tu lugar en el mundo con comodidad.

¿Cómo revertir el problema? ¿Cuál es la ruta que hay que seguir?

Indaga la razón de la no aceptación. Si escribes con convicción y por necesidad, la escritura resulta terapéutica.

Indaga en la mirada de la madre –la primera con quien contactamos al nacer– y la del padre. ¿Qué huellas han dejado en ti? Posiblemente, aquí radica el origen de la herida.

Para liberarte de una herida antigua, es necesario que intentes revivirla. Si la herida pertenece a tus cuatro años de edad, por ejemplo, deberías escribir desde la piel de ese niño de cuatro años que has sido, contarle como si fueras ese niño, con la más intensa fuerza emocional ligada al recuerdo.

No alcanzarás los mismos resultados si lo cuentas desde una distancia intelectual. Descarga toda la cólera, la impotencia, la culpa, el miedo.

Regresa a otras imágenes de tu infancia, un olor, el de tu padre cuando llegaba de trabajar; un sabor, el de las empanadas de requesón medio crudas que hacía tu madre; un matiz, el ocre de la habitación abigarrada de muebles... y cuenta lo que sentías en medio de esas imágenes.

Recupera la libertad de los niños para contar lo más inverosímil de forma creíble, la historia de aquel león que venía de la selva a limpiar la mermelada de la mesa tras vuestra merienda. Y te conectarás con una atmósfera olvidada, pero que habita profundamente en ti, y te mostrará quién eres, te recordará de dónde vienes. Entra en ese mundo, déjate llevar por lo que vas encontrando en el camino, no te resistas, y escribe. Al recuperar ese relato fundador de tu vida te sentirás fortalecido, y tal vez comprendas lo que hasta ahora te resultaba extraño. Puedes proyectar tu personalidad en el texto, alguna parte esencial de ti se revelará si no silencias o disfrazas aspectos del ser que eres. Podrás aceptarte y confiar en ti.

### **Cree en lo que haces: no te des por vencido**

De hecho, creer en lo que haces te ayuda a llevarlo a cabo. Marguerite Yourcenar confiesa que abandonó la escritura de *Memorias de Adriano* desde 1939 hasta 1948 a raíz de la poca confianza en su proyecto: «A veces volvía sobre él, pero siempre con sumo desaliento, casi con indiferencia, como si se hubiera tratado de algo imposible, y hasta avergonzada por haber intentado alguna vez semejante cosa» y pudo superar el trance al obligarse «a colmar no solo la distancia que me separaba de Adriano, sino sobre todo la que me separaba de mí misma».

Para escribir una novela, que te dará un bienestar doble, personal y público, confía en tu compromiso y cree en lo que haces y convéncete de que lo haces bien.

Mary Higgins Clark tardó seis años en vender su primera historia. Sin embargo, no se dio por vencida. Cuenta que fueron muchísimos los editores

que la rechazaron: «Uno hasta me escribió que mis historias eran ligeras, sencillas y comunes. Cuando leí eso solo pensé: “Va a llegar el día en que se arrepienta de sus palabras”. Simplemente, estaba segura». Creía en ella, sabía que iba a lograrlo. Estaba convencida de que era una buena escritora y lo visualizaba: «Cuando tenía quince años y salía del colegio temprano, caminaba por la Quinta Avenida, en Nueva York, y elegía mentalmente toda la ropa que me iba a comprar cuando fuera una escritora famosa».

#### Prueba este ejercicio

Coloca un espejo frente a ti y escribe con curiosidad y con un sentimiento particular.

Levanta la vista cada tanto, mira el espejo y apunta lo que te gusta de ti.

Después, lo que no te gusta de ti.

Asocia lo que ves en cada caso con gestos, expresiones, detalles de cualquier tipo procedentes de personas de tu entorno. Apúntalo.

A partir de las observaciones reunidas, intenta descubrir algo en lo que no habías reparado y amplía el descubrimiento.

## El control desgasta

Te angustias y enseguida asoman el desasosiego, la insatisfacción, el temor, la incertidumbre, secuelas tal vez de dolores pasados que si mantienes ocultos y no les prestas atención horadan tu bienestar. Gastas tu energía en ejercer el control para que no asomen y te incordien, pero el conflicto asoma en una pesadilla, en un trastorno físico y sufres igual.

Deja salir a los personajes internos que te hieren o te han herido, permite que hablen sin trabas, que digan lo que tú no te atreves a decir, tal vez te cueste muchas lágrimas, pero luego vendrá la paz: la escritura como cura. Es el modo de levantar el velo sin que duela tanto o para que duela menos. La ventaja es que así tendrás la impresión de que la herida se cicatriza o el problema se desprende de ti, sale fuera y lo puedes ver desde otro prisma, se liga a otras frases con las que topas a medida que escribes y

que actúan como bálsamo o como atajo hacia nuevos paisajes que también están en ti.

Si te resulta doloroso el testimonio directo de lo ocurrido, puedes echar mano de otras herramientas. Una de ellas es el humor. Contar el mismo hecho, pero riéndote de ti en aquella situación. Pruébalo, verás como acabas sonriendo.

O imagina otro final para el momento escrito y toma nota de ese final.

Los resultados pueden ofrecerte más ideas.

Podrías descubrir que hay algo que necesitas decir y prefieres hacerlo en tu diario personal, o tal vez te des cuenta de que el mejor modo de encontrarle un significado es convertirlo en una novela. Las dos opciones son válidas.

En tu diario, te confiesas o haces un recuento, pero no te diriges a un posible lector al que te sientes obligada a contarle más detalles para que vea y pueda participar de la escena, te guardas los detalles que no necesitas recontarte. En la novela, te diriges a un lector imaginario y recurres a las imágenes, construyes la escena.

Podrías contarlo así, de modo sencillo y directo: «Hoy me levanté triste. Me obligué a salir. Cogí el coche y mientras conducía, lloraba, me costaba respirar. En el semáforo, me quedé mirando a la gente que cruzaba el paso de cebra, los veía decididos, no sé si alegres, pero decididos, como si ellos hubieran sabido qué hacer y yo no».

O podrías contarlo así, con un dato innecesario tal vez en un diario y de forma más ampulosa, más metafórica: «Hoy la vida carecía de sentido para mí. Aunque mi padre acababa de morir sin contarme su secreto y me sentía paralizada, cogí el coche. Las lágrimas eran mis acompañantes, el pecho se me encogía y respirar me resultaba casi molesto. Me quedé clavada en el asfalto. No podía ser: el mundo seguía andando a mi alrededor. Entre los seres aparentemente felices que pasaban ante mí, las incógnitas. Una certeza: imposible mover las piezas a mi antojo.»

Si bien con las mismas palabras podrías expresarte en tu diario o en una novela, la diferencia es que en el diario vas a saltos, en una novela te ves obligado a anotar ciertos datos, a organizar la trama y tender hacia un desenlace desde las primeras líneas.

Poco a poco, se harán notar los efectos benéficos, habrás descargado tu mochila en la escritura. Dicen que en buena medida la felicidad es el esfuerzo consciente por desdramatizar los problemas.

### Prueba este ejercicio

Escribe el problema que te agobia siguiendo estos pasos:

1. Confiesa tu problema de la manera más espontánea y más extensa posible, con la convicción de que lo haces para ti y nadie lo va a leer.
2. Subraya las frases o palabras que te resulten más llamativas aunque no sepas por qué.
3. Sepáralas, colócalas en columna, apunta lo que se te ocurra acerca de cada una.
4. Vuelve a escoger entre estas nuevas anotaciones una que te llame la atención, que te transmita un mensaje.

Una tallerista que hizo este ejercicio llegó a la frase siguiente tras varias páginas contando su drama: «Podré conducir mis sueños sin ponerles frenos y sin temor a que se rompan los frenos».

## Revelar los secretos sienta bien

Un texto al azar, un poema, un fragmento de novela, un intercambio de *e-mails* con un amigo funcionan como la revelación de algo oculto y hacen que uno se sienta mejor. Las palabras descubren deseos e intenciones que así salen a la luz: secretos.

Empieza por el secreto de una noche, de un encuentro, de algo que no te atreves a formular, de un temblor, de una inquietud, de una imagen que te martiriza en tus pesadillas, de un instante incompleto, de una vivencia con un compañero de la secundaria, con ese familiar lejano, con alguien al que ves a menudo...

Kazuo Ishiguro dice que el secreto que más le atrae es el que uno esconde de sí mismo; Stephens, en *Los restos del día*, por ejemplo, se pasa mucho tiempo evitando conocer su propio secreto. Y agrega:

Es como si tuviéramos en el centro de alguna habitación de casa una caja cerrada en la cual no sabemos lo que hay. Pasamos tiempo mirándola, intentando no abrirla, hasta que finalmente levantamos poco a poco la tapa. Al hacerlo, salen los recuerdos más amargos. Hay gente que se pasa mucho tiempo pensando si abrir o no esa caja. Me fascina ese proceso, eso que no podemos contarnos aunque haya una parte nuestra que desea saber, es una parte que nos dice que no podemos tener idea de

quiénes somos, que no tendremos dignidad hasta que no la abramos y miremos dentro. No importa los fracasos que cada uno haya tenido, los secretos contenidos en esa caja pueden ser algo que hiciste en el pasado o algo del presente que no quieres admitir.

Los secretos provienen del pasado, del lugar y el ambiente del que venimos, de las experiencias más o menos felices, de un punto negro, de un momento luminoso. Gracias a ellos se sabe también quiénes somos, son piezas de nuestro rompecabezas. Resta preguntarnos cuál es la pieza más delicada, si reside en uno de los secretos y de qué manera podemos cambiar esas piezas por otras. Aunque no contamos con todas las piezas, recordarlo, retomarlo, desmenuzarlo es esencial. Eso se hace escribiendo.

Conocerlas y reconocerlas nos puede guiar para seguir el camino. El proceso es parte de la búsqueda de la verdad. Mantener en secreto elementos del pasado nos puede perturbar a lo largo de toda la vida. Desvelarlos, eliminar el aire viciado, dejar entrar aire fresco, aire nuevo, también se consigue mediante la escritura.

#### Prueba este ejercicio

Escribe tus secretos, para ti o como camino hacia la ficción:

Un secreto personal.

Un secreto de familia.

Un secreto de confesión.

Un secreto profesional.

Un secreto sentimental.

A continuación, busca las coincidencias entre los cinco textos resultantes y habrás encontrado un común denominador que habla de ti.

## El cuerpo pasa factura

Si te lo callas, a menudo el silencio convoca a la enfermedad: no hablar de lo que es necesario hablar puede provocar nudos internos.

En ocasiones, es posible que solo registres un malestar físico –dolor de garganta, falta de ganas de levantarte de la cama, dolor de cintura– al que se le suma una sensación difusa, un síntoma apenas perceptible de que ese dolor físico es el anuncio de algo más.

¿Qué pasaría si uno, en vez de ocultar o negarlos, los ventila y se atreve a enfrentar cara a cara deseos, equivocaciones y culpas?

De pronto te duele el estómago y no sabes por qué. Has comido muy frugalmente, llevas una dieta sana, no vives ningún episodio que altere tus nervios y sin embargo... La causa no se evidencia. ¿Qué hacer cuando el cuerpo llama tu atención? Hay quien se atiborra de digestivos, de ansiolíticos o somníferos, o se resigna.

Es el momento de escribir. En los momentos de gran intensidad, tu mente va deprisa y el cuerpo se tensa. Entonces, la escritura te concede un espacio y un tiempo que alivia a ese cuerpo que habías dejado a un lado. Te escuchas y puedes reflexionar y darte cuenta de la carga que le habías endilgado, ¡vaya peso!

Y al fin podrás cambiar la carga y emprender otro camino que, percibirás, ahora sí, en tus sentidos y en tu cuerpo.

En momentos menos extremos, también da un paseo por tu cuerpo, que contiene tu historia vivida. Enfoca primero el cuerpo entero, su forma de estar en el mundo: caminar, sentarse, realizar las distintas actividades según tu edad, tu oficio, tus pasiones y reacciones. Como siempre, profundiza en los detalles, en cada rasgo propio.

Por ejemplo, Francisco Umbral escribe sobre sus ojos de la siguiente manera:

Pero los ojos, mis ojos, los ojos que me miro y que me miran, en el espejo, los ojos por los que he visto el mundo, por los que el mundo se ha asomado a mí. El exterior me conforma a través de los ojos, estoy lleno de lo que he visto, de lo que he mirado.

Ojos castaños, un poco achinados, antaño, ojos cansados, hoy, reducidos detrás de las gafas, ojo izquierdo con menos luz, que matiza y precisa mejor lo pequeño, el hormiguero de las letras, en un libro, ojo derecho, más activo, agresivo, más cansado y congestionado, por el que ha ido pasando, doliente, toda la cultura del mundo, y se ha quedado en él, embotada, escociéndome, como otras veces he dicho. Hilvano el mundo con los ojos.

Continúa con los incidentales que hayas protagonizado en cualquier época y que el cuerpo refresca en tu memoria. Un brazo fracturado te puede remitir a un verano en un camping y todo lo que ese camping trae a tu memoria. Las uñas, a la primera vez que te las pintaste y las burlas de tus amigas por haberte manchado los dedos. Un brazo en alto, a un saludo entrañable.

Cuando los estados anímicos se transforman en dolores corporales, la escritura activa las estructuras cerebrales del universo emocional y alumbra el origen de esos estados.

Escribe sobre ese dolor y esa sensación, sin acallar nada. Escucha escribiendo el reclamo que te hace el cuerpo. Poco a poco irás profundizando en tu problemática, vencerás gradualmente las resistencias y las defensas que te impedían la conexión con ese malestar que reprimías y comprenderás que el cuerpo te estaba pasando factura por exigirle demasiado o no ponerles límites a los otros.

## **Aleja el pudor**

Los principiantes suelen recurrir de entrada a la escritura autobiográfica con la idea de que es un puente hacia la ficción. Y no se equivocan, pues ya lo dice Vargas Llosa: «Lo vivido es la fuente que irriga las ficciones».

Pero ¿resulta tan sencillo como creen? Les da buenos resultados si son espontáneos y muy sinceros, si se atreven a traspasar tabúes, vergüenza, temores.

Muchos tienen historias con algo tremendo detrás, pero al contarlas se quedan en la superficie, el miedo a sufrir y el pudor les hace contarlas muy esquemáticamente, de modo superficial.

Una forma de conjurarlo es no contar todo lo que te avergüenza ni contarlo tal como sucedió. Estos son mecanismos de la creatividad: la fragmentación, la combinación y el pensamiento divergente.

Con la fragmentación, divides la situación en pequeños fragmentos, tomas alguno y lo escribes.

Recurre después a la combinación. Mezclas el fragmento anterior con algo que no tenga ningún tipo de relación, por ejemplo, algo que observas en ese momento.

El pensamiento divergente te permite avanzar con este material a saltos, sin atenerte a la lógica y a lo cronológico. Es un pensamiento creativo y consiste en la búsqueda de alternativas diferentes para la resolución de un problema. Y puesto que abre caminos hacia lo insólito y lo original, puedes topar con una idea que elimina la carga negativa del suceso y, en consecuencia, el pudor.

O borra el placer de un plumazo, como a Juan José Millás:

Comprendí que el pudor es una limitación enorme para un escritor. Me desprendí de él con mi primera novela, *Cerberos son las sombras*. La publicaron y fui a buscar ejemplares a la imprenta con la emoción de que en unos minutos iba a tenerlo en mis manos. Me dieron el libro, salí a la calle y apenas pude disfrutar porque ese gozo se interrumpió al pensar: "¿Qué dirán mis padres cuando lean esto?". Y deseé no haberlo escrito. No pasó nada. O no lo leyeron o fueron discretos. Esa experiencia me sirvió para quitarme esa especie de paranoia del escritor que es el pudor.

Esta paranoia puede acabar con la libertad interior.

## **La aventura en soledad**

Valorar la soledad es un buen comienzo. Mira cómo nos lo susurra Marguerite Duras:

La soledad no se encuentra, se hace. La soledad se hace sola. Yo la hice. Porque decidí que era allí donde debía estar sola, donde estaría sola para escribir libros. Sucedió así. Estaba sola en casa. Me encerré en ella, también tenía miedo, claro. Y luego la amé. La casa, esta casa, se convirtió en la casa de la escritura. Mis libros salen de esta casa. También de esta luz, del jardín. De esta paz reflejada del estanque. He necesitado veinte años para escribir lo que acabo de decir.

Muchos escritores hablan de la necesidad de volver a encerrarse en la habitación cuando las tareas del mundo los distraen, un lugar en el que recrean el mundo rodeados generalmente de libros, de las palabras de otros

que cumplieron con el mismo mandato. En la soledad, se arman de paciencia hasta que al fin la escritura les da lo que han estado buscando y ellos, a su vez, se lo ofrecen al mundo, a su lector.

Carmen Martín Gaité dice: «La tarea del escritor es una aventura solitaria y conlleva los titubeos, incertidumbres y sorpresas propios de cualquier aventura». Susan Sontag habla de la necesidad de soledad para buscar «la propia voz» y retoma a Kafka, que decía: «Para escribir nunca se está suficientemente solo. Pienso en escribir como en estar en un globo, en una nave espacial, en un submarino, en un armario. Es ir a concentrarse a algún sitio donde no hay nadie. A oír la propia voz de uno». Y agrega: «Todo cuanto he realizado es solo un logro de la soledad».

Lo corrobora Paul Auster: «Creo que lo asombroso es que cuando uno está más solo, cuando penetra verdaderamente en un estado de soledad, es cuando deja de estar solo, cuando comienza a sentir su vínculo con los demás».

Hay razones que da García Márquez:

Cuando estoy escribiendo una novela, me atrincho en mi mundo y no comparto nada con nadie. Soy de una arrogancia, una prepotencia y una vanidad absolutas.

¿Por qué? Porque creo que es la única manera que tengo de proteger al feto, de garantizar que se desarrolle como lo concebí. Ahora bien, cuando termino o considero casi terminada una primera versión, siento la necesidad de oír algunas opiniones y les paso los originales a unos pocos amigos.

En suma, la soledad, para sentirse acompañado de uno mismo y la escritura como un espacio valioso. También para que asome lo auténtico y no se diluya la pulsión de crear, para sostener el primer impulso visceral.

Incluso en el bullicio de un bar o de un tren debemos aprender a aislarnos del ruido exterior, o al menos incorporarlo a nuestro ruido interior.

## **En resumen, de qué modo se profundiza**

En el mismo acto de escribir, ingresas en una zona interna a la que de otro modo es difícil acceder.

¿Cómo ocurre?

Nuestra vida mental se asemeja a un sueño diurno, un conjunto de escenas visuales, o a una mezcla de fragmentos, imágenes, palabras, fragmentos de frases. Así que buena parte de nuestros pensamientos y vivencias quedan aludidos e inciden en nuestros estados anímicos y en los afectos, actitudes y conductas con los demás. Escribir estimula e incrementa el funcionamiento reflexivo, conecta los pensamientos con las emociones, funciona como una pesquisa de los pensamientos involuntarios.

Dice Freud: «Cuando se atacan un par de compases y alguien, como en el *Don Juan*, dice: “Son las *Bodas de Fígaro* de Mozart”, en mí bulle al unísono un tropel de recuerdos, alguno de los cuales puede, un instante después, elevarse a la conciencia. Esa clave actúa como la avanzada desde la cual una totalidad se pone en movimiento a un mismo tiempo».

A grandes rasgos, éste es el proceso que se desarrolla en ti:

Dejas fluir las palabras para levantar velos.  
Registras las ramificaciones de tus ideas.  
Tu pasado, tu presente y tu futuro adquieren sentido.  
Descubres lo que no sabías.  
Comprendes razones.  
Alcanzas una nueva percepción de tu historia vivida.  
Modificas conductas.

Éstas son operaciones que facilitan el proceso:

- Trabaja con los opuestos para encontrar el equilibrio: a lo que te hace daño opone lo que no te hace daño.

Ten en cuenta la duda inteligente, que diría Cortázar. Otorga al texto el beneficio de la duda. Úsala también como instrumento personal. El escritor tiene cuatro ojos. Con dos, miramos lo que nos han adiestrado a mirar de un modo predeterminado; con los otros dos, lo hacemos a nuestro modo: dudando de la mirada convencional o establecida.

- Extráñate. Di algo que todos conocen como si fuera una novedad. Cuéntate algo de ti que ya sabes, pero hazlo como descubriéndolo por primera vez.

La escritura es el espacio de lo permitido. En suma, destapa lo que de otro modo hubiera quedado disfrazado por los miedos y el pudor. Escribes y das con un tesoro, lo hayas buscado o no.

· Una alumna de mi taller dijo: «Ciertas situaciones que padecí vuelven de tanto en tanto por alguna razón, el dolor también vuelve, un poco o mucho, pero con la escritura se mejora eso que aún me queda. Poco a poco, hasta que ya no vuelve».

No escondas lo que guarda tu corazón. Pon tu corazón en el texto.

#### Prueba este ejercicio

#### La entrevista a tí mismo: test de autoconocimiento

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas del modo más espontáneo y sincero posible, con la extensión que quieras:

1. ¿Tienes algún sentimiento que te da vergüenza revelar?
2. ¿Qué te marcó en tu infancia?
3. ¿Qué impresiones falsas imaginas que tiene la gente de ti?
4. ¿Qué impresiones acertadas?
5. ¿Tienes algún secreto que nunca le hayas confiado a nadie?
  
6. ¿Qué secreto de otra persona te intriga más?
7. ¿Qué te gustaría poder hacer de un modo distinto a cómo lo has hecho?
8. ¿Qué crees que has hecho bien?
9. ¿Con qué persona te sientes a gusto? Habla de lo que esa persona te da.
10. ¿Qué crees que le das tú a esa persona que acabas de describir?
11. ¿Cómo te sientes durante una conversación?
12. ¿Cómo reaccionas frente a un elogio?
13. ¿Y frente a una crítica?
14. ¿Qué oportunidad has perdido?
15. ¿Qué es lo que más y lo que menos te ha gustado de tus respuestas a las preguntas anteriores?

## 4. Hasta que llega el temido bloqueo

Después de que don Quijote liberó a los galeotes, y de que interrogó a varios sobre las causas de que los llevaran a galeras, uno de ellos lo intrigó declarándose orgullosamente autor de su autobiografía:

Don Quijote: ¿Y cómo se intitula el libro?

Galeote: La vida de Ginés de Pasamonte.

Don Quijote: ¿Y está acabado?

Galeote: ¿Cómo puede estar acabado si aún no está acabada mi vida? Lo que está escrito es desde mi nacimiento hasta el punto que esta última vez me han echado en galeras.

MIGUEL DE CERVANTES, *Don Quijote*

Es muy común que uno empiece a escribir cargado de energía y de pronto se sienta vacío y abandone. Puede ocurrir antes de ponerte a escribir o durante el desarrollo del texto, de pronto se interrumpe la fluidez. Éste es un momento clave del proceso. El que se bloquea, suele tener una profunda desconfianza en su capacidad... entonces no se escucha, no se espera. Cuando al fin logra escribir, todo lo conmueve más, percibe las cosas a su alrededor, las expresiones de la gente, el color del otoño. Superarlo es un acto de felicidad porque implica un reencuentro con la libertad interior.

### Entre tus carencias y las de tu relato literario

Si estás embarcado en un cuento o una novela y el relato se te resiste en alguno de los aspectos que lo componen, también hay razones que van de la sombra a la luz. Es una versión del bloqueo.

En muchas ocasiones, el aspecto narrativo más dificultoso para un autor o una autora está directamente ligado a una dificultad análoga de su biografía. Descubre lo que no consigues mejorar en un cuento o una novela y es posible que coincida con el mismo aspecto no resuelto en ti.

En realidad, empiezas a escribir tus pensamientos y liberas tus tensiones. Por consiguiente, te desbloqueas emocionalmente. Sin embargo,

aunque lo único que necesitas es lanzarte, te detienes tal vez ante el miedo a enfrentarte a algo perturbador, a que asome un antiguo resentimiento que hace años tratas de olvidar, o algo que te provoca mucho miedo. Si lo dejas seguir allí, te hará daño. Si a pesar de todo escribes lo que sea y como puedas, y lo haces con sinceridad, va saliendo a la superficie la perturbación, el resentimiento o lo que te provoca miedo.

Verlo y tratar de resolverlo en la historia personal ayuda a superarlo en el texto y viceversa. Los resultados benefician al mundo interno y al relato literario.

¿Cómo llevarlo a la práctica? Una vez que descubres en qué aspecto fallas, empieza por explorar el problema en ti y toma nota. Entre diversas opciones, están las siguientes:

- La relación: Te cuesta encontrar un buen final o acabar el relato. Sea por falta de tiempo o por falta de ideas, es posible que se deba a que no has podido resolver bien los finales vividos, una muerte, un abandono, una pérdida, una separación... Para Epicuro, el final es un cierre; para Platón, con el final se abre otra vida.

John Steinbeck lo vivía así:

Trabajamos en nuestra propia oscuridad durante largo tiempo sin saber gran cosa de lo que estamos haciendo. Me imagino que estoy aterrizado ante la idea de escribir la palabra «fin» por temor de acabarme yo también. De golpe, me siento en un estado de ánimo curioso. Creo que tengo miedo. Eso siempre sucede al final de un libro; el miedo de no haber terminado lo que se empezó a hacer. Resulta tan natural como la respiración. Dentro de poco ya lo habré hecho y entonces el libro dejará de pertenecerme. Otra gente lo tomará y lo poseerá y se alejará de mí como si yo nunca hubiera sido una parte de él. Temo ese momento porque no se puede volver, es como gritar adiós a alguien que se va en un autobús y que nadie lo oiga a causa del ruido del motor.

Ya ves, en todas las etapas de la creación el miedo acecha, saberlo baja las defensas.

El ejercicio: Escribe acerca de lo que experimentas con los finales hasta que surja la luz que alumbre tu camino. Una guía para hacerlo: 1) recuerda qué clases de finales te han conmovido; 2) qué huellas te han dejado; 3) qué temor te provoca un final o el final de determinada historia narrada en el texto; 4) qué es lo que te provoca dar por terminada una narración de cualquier tipo, di si te angustia desprenderte de ese texto o desprenderlo de ti y cómo lo vives.

De este modo, cada respuesta te puede aportar una solución o, al menos, una salida. Los finales son soluciones o salidas hacia otras posibilidades. Éste puede ser uno de tus temores, dar el salto hacia otra cosa.

Además, ten en cuenta que los mejores finales de los relatos conocidos hacen eco en una palabra, una frase o una imagen anterior de la historia narrada; por lo tanto, es posible que ese final que no encuentras esté contenido en lo que has escrito anteriormente; reléelo y busca pistas en lugar de perseguirlo en tu mente de modo abstracto. Lo mismo puedes hacer con un conflicto personal, recorre tu historia y busca pistas, lo que uno reclama en el presente suele tener sus causas en el pasado.

· La relación: Las acciones se te resisten, te extiendes en las descripciones, el relato no avanza. Es posible que la acción no sea lo tuyo y por ese motivo tampoco tu personaje actúe: sufres al verlo tomar decisiones o verlo actuar y, por consiguiente, no consigues mostrarlo en el relato.

El ejercicio: Haz lo mismo que en el ejercicio anterior. Hazte preguntas y toma nota de lo que te pasa a ti. Si te cuesta tomar decisiones, analiza en qué ocasiones te resulta más duro y cuándo más fácil. Si no te atreves a actuar frente a una situación determinada, habla de esas situaciones, una a una, y de todo lo que asocies a éstas. Haz una lista de acciones gratificantes para ti y descríbelas de modo personal, tal como las vives.

Si no te es fácil encontrar respuestas, coloca en el protagonista lo que descubras que es imposible para ti. Así no solo fluirán las acciones, sino que también tu personaje puede venir en tu ayuda, posiblemente él o ella hará eso que tú no puedes hacer y a la vez te sugerirá una manera de lograrlo.

· La relación: Buscas tu voz natural, acto ineludible para el escritor, ya que la voz es su instrumento. Cuántas tonalidades internas contiene nuestra voz y, sin embargo, el bloqueo te separa de esas voces cuando más las necesitas: un tono para contar un secreto, otro para lanzar una crítica, uno para expresar una queja, otro para seducir, tantas variantes tras las que subyace tu voz esencial, que se identifica con tu mirada de la realidad. Tiene un ritmo, una respiración y variados matices vinculados a tu personalidad.

¿Qué ocurre? Que como el contacto con la voz propia es una vía de acceso a uno mismo, suelen asomar en el camino los fantasmas personales, disfrazados o no, y puede que esos fantasmas nos asusten e interfieran en el proceso de crear sin que sepamos qué nos está pasando. Conocer los fantasmas permite conocerse más, para descubrir cosas de uno mismo. Sin embargo, si no las acabamos de digerir, bloquean la escritura.

El ejercicio: Trata de provocar el encuentro con la voz a pesar del esfuerzo que conlleva. Aprende a escucharla, a escucharte, identifícala con una música, con un sentimiento, con tus creencias y con tus palabras. Toma nota. Registra las apariciones o los fantasmas que surjan en el camino. Escribe también el diálogo con los fantasmas: diles qué te provocan, pídeles ayuda. Intenta hacerlo con tu voz, será útil para romper el hielo.

### **¿Qué es en realidad el bloqueo?**

Es como una pared que no se puede atravesar. ¿De qué zonas proviene? Generalmente, es el producto de cuestiones del inconsciente; la conciencia funciona en este caso como un carcelero, activar la creatividad favorece la liberación.

Bloqueo y abandono van ligados. Las situaciones conflictivas vinculadas a los afectos afectan. Lo ves en esas películas donde el causante del bloqueo es la ruptura, que provoca la crisis creativa.

En *Bajo el sol de la Toscana*, Frances Mayes es una escritora que se acaba de divorciar, se bloquea en la vida y en la escritura, hasta que un nuevo encuentro afectivo la rescata.

En *La ventana secreta*, basada en un relato de Stephen King, el escritor de éxito Mort Rainey duerme más de dieciséis horas al día en su sofá favorito debido a un divorcio doloroso, ha perdido su energía y su creatividad y es incapaz de escribir dos líneas, hasta que un hecho imprevisto lo despierta y se ve obligado a defenderse de una acusación insistente de plagio, descubre que posee más astucia y determinación de lo que nunca hubiera imaginado.

En *Wonder Boys*, basada en la novela de Michael Chabon, al profesor Grady Tripp, un novelista que enseña escritura creativa en una universidad de Pittsburgh, lo persigue su editor, pero es incapaz de terminar su segunda novela después de que su mujer lo abandonó.

Entonces, bloqueo puede ser miedo, represión. Es una resistencia. La resistencia puede manifestarse como una distracción, un cansancio súbito, deseos de dormir, dolor de cabeza o cualquier otro síntoma físico. En cualquier caso, es un mecanismo para escapar. Y surgen las variadas excusas para no escribir a la vez que te afectan las culpas por no respetar el deseo.

Las inhibiciones para la escritura tienen múltiples manifestaciones y sentidos subjetivos. Suelen vincularse a la autovaloración negativa y a la exigencia. Algunas causas son:

El perfeccionismo. Consiste en querer escribir desde el primer momento la frase exacta, una expectativa derivada de un agobiante ideal de perfección.

El exceso de crítica. Consiste en corregir desde el principio del proceso todo lo que escribimos. El resultado lógico es la constante interrupción del flujo de la escritura. Te aplasta la autocrítica.

El desborde. Consiste en querer abarcarlo todo acerca del asunto tratado. Es parte del criticismo, al crítico todo le parece poco y nada le parece bueno.

La falta de reconocimiento (o baja autoestima). Consiste en no reconocer y no dejar fluir al inventor que llevamos dentro. Los censores se dan un festín en la mente y en el corazón del sufriente creador al que le es imposible crear: dominado por el crítico, pierde la noción de que escribir es lanzar palabras en la página, de que uno puede inventar constantemente, recuperar en la memoria un personaje, rescatar una imagen a través de un aroma, soñar despierto o tumbarse imaginando que se es un faraón. El resultado es la frustración, la danza de los represores que se agazapan en los pliegues de tu cerebro.

Todos estos mecanismos tienen alguna conexión entre sí.

Si lo vives de este modo y descubres por qué te trabas a la hora de escribir, podrás desarticular las trabas.

Philip Roth insiste en que hay que lanzarse aunque uno se equivoque, dice que de los errores se aprende: «Si no fuera por mis equivocaciones,

seguiría en el porche de la casa donde nació». Está hablando de la aceptación y la confianza.

Su método es muy peculiar. Escribe algo que nunca le sucedió como si realmente le hubiera sucedido y se pregunta: «¿Esto cómo sucedió?». Responde escribiendo como si intentara recordarlo. Da mucho mejores resultados que si se esforzara en inventarlo.

Patricia Highsmith sugiere que una dificultad se supera poniendo el cuerpo en movimiento para dejar a la mente trabajar. Dice que la dificultad más frecuente con que tropieza el principiante se resume en esta pregunta: «¿Qué sucederá a continuación?», una pregunta aterradora y que no se resuelve pensando:

La inspiración o el germen de una idea nunca se presentan pensando. Muy a menudo el escritor conoce dos o tres cosas que deberían suceder a continuación o muy pronto, y no se trata de que no sepa qué decir, sino de que no acaba de decidirse sobre qué escena o acontecimiento debe escribir a continuación. Esto es un problema de secuencia, sencillo en comparación con los demás problemas, pero es un problema dramático y, por ende, creativo. Si pensando no acabas de decidirte, deja de pensar y ponte a hacer otra cosa –lavar el coche, por ejemplo– y deja que las tres ideas revoloteen libremente por tu cerebro. El cerebro de un escritor posee la habilidad de disponer una cadena de acontecimientos de una forma naturalmente dramática y, por tanto, correcta. Desde los dramaturgos más grandes –Esquilo y Shakespeare– hasta los plumíferos de éxito, esta disposición dramática de los acontecimientos se manifiesta de un modo que con frecuencia se califica de instinto, pero que también es fruto de la práctica y la disciplina.

## Raymond Chandler afirma algo parecido:

Leo constantemente cómo los autores dicen que jamás esperan que llegue la inspiración; lo que ellos hacen es sentarse a sus escritorios todas las mañanas a las ocho, con lluvia o con sol, con los restos de una borrachera, un brazo roto, o lo que sea, y vomitan su pequeña cuota. No importa cuán en blanco estén sus mentes o cuán agarrotados sus cerebros, nada de absurda inspiración con ellos. A ellos entrego mi admiración... y mi cuidado de evitar sus libros.

Yo, en cambio, aguardo la inspiración aunque no la llame necesariamente con ese nombre; estoy convencido de que todo lo que se escribe y respira algo de vida está hecho con el plexo solar. Es tarea dura en cuanto lo deja a uno cansado, aun exhausto. Pero en cuanto esfuerzo consciente no encierra ningún trabajo, aunque debería existir un espacio de tiempo, digamos cuatro horas diarias, en el que un escritor profesional no haga más que escribir. No es imperioso que escriba, y si no tiene ganas es mejor que no lo intente. Puede mirar por la ventana, o pararse sobre su cabeza, o retorcerse en el suelo, pero no debe hacer ninguna otra cosa: no leer ni escribir cartas ni hojear revistas ni escribir cheques. Compruebo que da buenos resultados.

Uno de los modos de superar el bloqueo es apuntar diferentes indicadores temporales como los de un diario íntimo (fecha, hora, etcétera) y escribir lo que esos indicadores te provoquen. Establecen un mínimo

orden, funcionan como una guía que te orienta y ante cada hora señalada te conmina a seguir.

¿El bloqueo permanente es el de los que dicen que leen mucho, que les hubiera encantado escribir, pero no escriben? Aducen una serie de pretextos: que tienen muchas otras actividades que los absorben, que a escribir se empieza a una edad temprana o no se empieza (¿como las bailarinas clásicas?), que no son dignos (nunca podrán llegar a ser como sus autores preferidos), y otras excusas no muy convincentes. ¿Qué miedos se ocultan detrás de esas palabras?

Una vez que los superó, una alumna del taller dijo que veía los bloqueos como un montón de juicios que hacemos sobre nosotros mismos y que a la larga no aportaban nada.

En suma, las dudas deberían ser productivas, forman parte de la incertidumbre que hace avanzar un libro, pero cuando te atacan permanentemente y dudas de ti mismo, son improductivas. Practica el autorrespeto y podrás aceptar las equivocaciones y las críticas de los otros; la frustración no te conducirá al fracaso, sino a la revisión de las ideas, al encuentro con ideas distintas.

Una solución práctica que te ofrece John Steinbeck:

He oído que tienes problemas al escribir. ¡Dios mío! Conozco este sentimiento muy bien. Hace cosa de un año Bob Anderson [el dramaturgo] me pidió ayuda para resolver el mismo problema. Le recomendé que escribiese poesía no para venderla ni mostrarla, sino para tirar. La poesía es la matemática de la literatura y muy afín a la música. Y además es la mejor terapia porque a veces los problemas salen tambaleándose.

Lo hizo durante seis meses y he recibido tres cartas muy alegres en las que me dice que funcionó. Solo poesía; cualquier cosa y sin estar dirigida al lector. Es una privacidad de gran valor.

Solo te propongo esto en caso de que tus problemas continúen y te hagan sentir demasiado miserable. Puedes salir de ese estado cualquier día. Las palabras luchan entre sí para salir.

De una carta a Robert Walsten, 19 de febrero de 1960

## **Los conflictos atacan al yo creativo**

Escribo, pero... He aquí una serie de inquietudes comunes recogidas en mis talleres y que suelen boicotear la escritura.

¿Hay formas de combatirlas? Formas, sí; fórmulas, no.

*No encuentro el momento.* No existe «un momento». Es erróneo esperar a tener todas las comodidades. Hablas del tiempo externo, pero acaso no te permites un tiempo interno para escribir, ese tiempo al que se refiere Juan José Arreola: «Hace mucho y no sin melancolía, confesé mi falta de tiempo para dedicarme a escribir. Claro que no me refería a las “horas hábiles” en el común sentido de la expresión, porque éstas las tengo de sobra, como todo el mundo, sino que quise aludir a ese tiempo interno y secreto en que suena la hora de la verdad y se traduce en palabras eternas [...] no me interesa lo que puedo, sino lo que no puedo escribir». Donde hay que instalarse es en un espacio y un tiempo interior.

En principio, escribir es como respirar: el movimiento consiste en inspirar hacia dentro y espirar hacia fuera. Se necesita muy poco aire para mantener la llama de la vida, pero el movimiento debe ser constante. Lo mismo ocurre con la escritura: este doble movimiento debe ser continuo. Para ti las causas por las cuales no encuentras el momento son justificadas: tienes niños pequeños, llegas cansada del trabajo, las clases de la universidad te absorben... Sin embargo, el secreto está en programar unos minutos a cierta hora del día y apuntarlo en tu agenda como una actividad más de las que te ocupas. Lo apuntado en la agenda te predispone.

Escribe durante esos minutos todos los días, es posible que al cabo de dos semanas cambie tu percepción de ese tiempo que no encontrabas y escribas en los lugares más imprevistos. Seguramente, después te dedicarás con más energía a tus niños, tu trabajo o tus clases de la universidad.

No escribir por falta de tiempo provoca la prisión del ser. Puesto que la mente no se libera, está pendiente y depende de problemas que hay que resolver, no le da permiso a la imaginación y se inmoviliza el mundo interno.

Empieza por unas cuantas palabras sueltas, en lugar de frases completas, para recordar las cosas interesantes que ocurrieron a lo largo del día, y, sobre todo, apunta lo positivo.

*No sirvo, no valgo, no consigo decir lo que quiero.* Algunos abandonan cuando lo que acaban de escribir no corresponde a lo que

querían escribir.

¿Cómo funciona el proceso? En principio, la idea que queremos expresar se instala en un nivel preverbal. De allí, intentamos que asome a la superficie mediante el discurso escrito, palabras, frases a través de las cuales se la comunicas al lector.

Pero es posible que la representación que ofrecen estas construcciones en la superficie no se adecue bien a nuestra construcción interna. Ocurre que los que se bloquean, en lugar de colocar la pobreza en el texto la colocan en su persona: sienten que no valen cuando el que no vale es el texto y la solución está en reescribirlo. Los domina la angustia y no pueden tolerar la frustración. En lugar de achacarle la desconexión a las frases y las palabras empleadas, a la sintaxis y la puntuación, se la atribuyen a ellos mismos y no siguen adelante convencidos de que no valen para eso.

¿Acaso no saben que la reescritura corresponde a una buena parte de la tarea de todos los escritores? El escritor la aborda como un desafío, arduo por momentos, pero ineludible. En lugar de sentirse vencido de antemano, recurre a sus mejores armas y experimenta una y otra vez sin amedrentarse. Si recurrieran en ese momento a la posibilidad de cambiar, eliminar, probar, no solo la práctica les resultaría flexible y posible, sino que mejorarían su capacidad verbal, la gramática y la creatividad con las palabras. Y también, por supuesto, su valoración personal.

Un buen portavoz del problema es Thomas Bernhard, que lo confiesa con cierta ironía:

Esto es lo deprimente del destino del escritor: nunca consigues trasladar al folio lo que has pensado o imaginado; la mayoría se pierde durante el traslado. Lo que llegas a plasmar no es más que un pálido y ridículo reflejo de lo que habías imaginado. Esto es lo que más deprime a un autor como yo. En el fondo no puedes comunicarte. Todavía no lo ha conseguido nadie... Lo que escribo nunca corresponde a lo que he imaginado. Los libros deprimen menos, porque uno se imagina que el lector pone más fantasía y a lo mejor consigue que el texto cobre vida.

*Al enfrentarme al texto, siento necesidad y desazón al mismo tiempo.*  
¿Un mecanismo que no falla? Escribir en el mismo momento que empiezas a lamentarte, escribir sobre el lamento, lamentarte por escrito. Es casi seguro que después de unos pocos párrafos te sentirás tan relajado o tan eufórico que continuarás sin problema. Cuando aparezca esa desazón, recurre a la asociación libre en torno a ese estado. Es muy factible que surjan así motivos que no imaginabas.

### Prueba este ejercicio: estado de ánimo

Usa una libreta especial para expresar cuál es tu estado de ánimo: antes de ponerte a escribir, durante y después.

*Suelo dar muchas vueltas mentales a las innumerables ideas que me sobrevienen; a veces me resulta fácil desplegarlas, y otras veces, mueren.* Muchos escritores emprenden un viaje interior a través de sus textos. Es la puesta en contacto con los monstruos, que todos llevamos dentro, para reconocerlos y dominarlos, es decir, transformarlos en material literario. Carmen Martín Gaité 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 respuesta 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.

Recurriendo a la metáfora, digamos que la idea se quema debido al caos. ¿Cómo alertan los extinguidores de incendios?: «En caso de incendio, rompa el cristal». Es decir, en caso de caos, separa la idea en fragmentos y explórala.

*No tengo imaginación...* ¿Será que no te atreves a imaginar? Nuevamente, consulta con tus miedos por escrito y al fin saldrá una frase que te sorprenderá o te inquietará. Verás cuánto contiene tu imaginación si le abres la puerta. ¿Será que hay muchas puertas que no te atreves a abrir? Empieza por revisar qué hay tras las puertas que abres normalmente. Mira con otros ojos lo que ya conoces: imagina a partir de lo rutinario.

*Creo que el relato se diluye y abandono.* Existen tres opciones beneficiosas:

- 1) Tómate un descanso y ponte en movimiento: salir a andar, hacer algo de bricolaje, tocar el piano, jugar al ping-pong.
- 2) Consigna las dificultades en el mismo texto, incluso si lo que escribes es ficción le endilgas las dificultades al personaje.
- 3) Habla con tus personajes interiores: la extremista, la dudosa, la desenfadada, la que dice que sí a todo, la que está furiosa y no sabe cómo canalizar su furia, la alegre, la lista, la cándida... Ellos te darán pistas para seguir.

La ansiedad ante la pantalla en blanco proviene del temor a desvelar aquello que debería permanecer oculto. Paradójicamente, anotar esas ideas tranquiliza a la censura.

### Prueba este ejercicio: dificultades

Escribe tus dificultades para escribir un texto, tus obstáculos o los inconvenientes, como parte del mismo relato. Intercala las acciones que ejecutas con las que interrumpes la tarea, como ir a la nevera, hacerte un café, regar las plantas o hablar por teléfono. Y sigue escribiendo hasta que consigas hacerlo de modo fluido o, si tiendes a dejarlo, incorpora el deseo del abandono como una nueva aportación, y sigue.

Veo la idea muy clara en mi mente, pero... La ves como una película, pero al intentar pasarla al papel pierde todo el interés, es como un puñado de agua, se te escapa y no sabes por qué.

Si te consuela, le pasaba a Stendhal: «Tiemblo por no haber escrito más que un suspiro, cuando creí haber descubierto una verdad».

Apela a las ideas descabelladas, ¿acaso tienen cabellos las ideas? ¿Hay ideas calvas?

*A veces la imaginación me resulta insuficiente.* Supones que te faltan ideas, pero ya lo hemos comentado varias veces –y de tanto leerlo espero que ya se te haya grabado–: si te lanzas a escribir, las ideas aparecen.

Dice Chéjov que el mejor adiestramiento para un aprendiz de escritor consiste en hacer experimentos y contarlos inmediatamente: «Debería ahorcarse porque descubre que escribir bien es intolerablemente difícil. Entonces alguien debería salvarlo sin misericordia y su propio yo debería obligarlo a escribir tan bien como pudiera durante el resto de su vida. Así cuando menos tendría la historia del ahorcamiento para comenzar».

La realidad, tanto lo que eres como lo que está fuera de ti, es inmensamente rica, es inagotable. Recoge datos y detalles, no persigas ideas, las ideas están por todas partes esperando que les prestes atención. Observa. Escucha las conversaciones de la gente en la calle, ¿qué palabras usan?, ¿cómo es su tono de voz? Fíjate en cómo visten, cómo se mueven. Observa cómo entra la luz por la ventana. Así, habrás aprendido que llevas dentro una fuente inagotable de material sobre el que escribir y que la forma más fácil de hacerlo es no pensarlo.

*Llevo mucho tiempo escribiendo, pero de manera inconstante.* La inconstancia puede estar vinculada a uno o más de uno de los casos enumerados en este apartado.

Mientras tanto, si te ocurre, escribe sobre el acto de escribir, sobre la pereza de hacerlo y el malestar subsiguientes.

A la vez, te conviene estar predispuesto mentalmente a crear, haz lo que hagas. No te exijas perfección ni una obra definitiva. Simplemente,

escribe: si te lo propones a menudo, las ideas se activan, estableces más confianza con las palabras. Alfred de Musset afirmó: «No se trabaja: se escucha. Es como un desconocido que nos habla al oído». Y Lamartine dijo: «No soy yo el que piensa: son mis ideas las que piensan por mí». En suma, hay una preparación para recibir el germen que uno mismo provoca.

*No encuentro el tono adecuado.* Ya tienes claro que todo lo que escribas debería pasar por tus vísceras, que el tono narrativo que escojas en cada caso depende de lo que pretendes decir, del propósito y del estado en que se encuentra tu personaje. ¿Entonces? Te olvidas de que el personaje te puede facilitar el camino. Escúchalo y él o ella te sugerirán el tono preciso con el que se debe contar su historia para que el lector lo conozca, más que a una persona real, generalmente, y quede cautivado ante sus avances y retrocesos.

*Tengo poca confianza en mis capacidades.* No son pocos los que se sienten inferiores frente a los que consideran «genios». Cada vez que escuchan una frase impecable, una reflexión exacta, una poesía conmovedora, reniegan de su propia escritura, les resulta sosa.

Esto les pasa a los que no llegan a escribir nunca. «Admiro tanto a García Lorca –me decía una mujer al finalizar una conferencia sobre la generación del 27–, es tan elevada su inspiración, que nada que yo pueda escribir tendría valor para nadie.» La respuesta que pude darle fue que, precisamente Lorca decía que si era poeta «por la gracia de Dios (o del demonio)» no lo era menos «por la gracia de la técnica y del esfuerzo», y sentía auténtico fervor por los clásicos, que constituían un impulso gozoso.

Por lo tanto, convertir la admiración en motor para la producción es todo un plan para poner manos a la escritura.

*No sé hasta cuándo debo perfeccionar el texto.* Flaubert ponía en duda cada página que escribía; se obsesionaba por conseguir la máxima expresividad del lenguaje, por la síntesis, la armonía de los párrafos, el cuidado de las repeticiones. Su fin era edificar una prosa perfecta, para lo cual diseccionaba y eliminaba. Para *Madame Bovary* redactó seis guiones de conjunto y unos sesenta parciales, cada uno con modificaciones del anterior. Decía: «Me muevo en un continuo lodazal al que doy forma a medida que crece. Limo y pulo frases con encarnizamiento».

Stendhal se preocupaba por «contar con veracidad y claridad»; componer era, también para él, reducir: «Acabo de reducir a cuatro o cinco páginas las cincuenta y cuatro primeras páginas del primer volumen de *La cartuja*».

A Émile Zola le preocupaba la distribución de los personajes en los episodios y en los capítulos, el final de cada escena y la relación entre ellas, de manera que «las diferentes partes funcionen con el máximo de complicación y lógica».

Graham Greene se obligaba a escribir cada día tres mil palabras. Corregía línea por línea y, si se equivocaba, cambiaba de folio y lo repetía: «Puedo gastar quinientas hojas para un cuento de doce; un error mecanográfico me parece un error de creación».

De aquí, saca tus conclusiones: si sabes qué pretendes conseguir, sabrás cuánto tienes que corregir. Pero ten siempre en cuenta que la tarea de corrección es posterior a la de producción. Si corriges mientras escribes, te bloquearás. Un modo de reescritura que da buenos resultados es cerrar el texto, recordar la idea o la historia narrada con la emoción que nos suscita y volver a escribirla como si lo hiciéramos por primera vez; seguro que así conseguimos hacerlo mejor.

*No sé si el relato que escribí (cuento o novela) es bueno.* Si bien no hay fórmulas absolutas, hay condiciones que permiten revisar un relato y comprobar su calidad. Entre otras: un comienzo prometedor, que abra una expectativa al lector, y un final necesario, lógico pero inesperado; la transformación entre el principio y el final; la posible segunda lectura que el relato o la novela sugieran: este último es un destacable índice de calidad. En este sentido, la primera capa de significado es la más visible y evidente. Pero uno cuenta una historia para decir otra cosa. El cuento clásico (Poe, Quiroga) narra en primer plano la historia uno (el relato del juego) y construye en secreto la historia dos (el relato del suicidio). Dice Ricardo Piglia que el arte del cuentista consiste en saber cifrar la historia dos en los intersticios de la historia uno. Un relato visible esconde un relato secreto, narrado de un modo elíptico y fragmentario. El efecto de sorpresa se produce cuando el final de la historia secreta aparece en la superficie.

Conocer las técnicas narrativas es el camino para que puedas hacer tu propia valoración y reescribir si hace falta.

#### Prueba este ejercicio: desbloqueo

Describe cómo es tu bloqueo. Desintégalo en partes, trozos irregulares o ladrillos. Prueba algo distinto con los fragmentos, un texto libre, un borrador para un cuento, un poema... Este primer paso actúa como calmante. Poco a poco, te vas dando autorización (porque a menudo se trata de eso) y te conectas con tu propia voz.

Como segundo paso, pon el énfasis en conectar con tu verdad, parte de la cual seguramente ha asomado en el primer paso. Rescata los mínimos indicios y dila. No dejes que al pensamiento auténtico le corte el paso el pensamiento falso. Observa la batalla que se establece en tu mente cuando dices que estás muy bien y al mismo tiempo piensas que estás en un callejón sin salida. Si no puedes o no quieres hablarlo, escribe sobre ese callejón, aleja al pensamiento falso que trata de impedírtelo y a la larga también habrás descubierto por dónde se filtra una luz.

*Mi dilema es qué efecto producirá en el lector.* Para muchos, escribir es un hecho intimidatorio a causa de la audiencia interna que los cohíbe y que suele ser un freno para la creación. Trasladan su inquietud al lector, se preguntan cuál será el efecto que les causará su texto.

¿A qué se debe? La superficie sobre la que se plasma la escritura representa el exterior del yo y también lo que lo une al otro. La posibilidad de que los textos sean leídos produce la incertidumbre. Anticipa críticas, las siente como una herida a su yo, que desea ser querido. A eso se debe, la inhibición protege al yo de un posible daño, seguramente imaginario: perder el amor del otro.

Lo veo en mis talleres. Cierta vez formamos un grupo de yahoo para intercambiar materiales que serían leídos y comentados; llamaron al grupo «lector cruel» debido a ese miedo a los lectores, pero después de un año de trabajo, uno de ellos sugirió tímidamente: «¿Y si llamáramos al grupo “lector menos cruel”?». Todos aprobaron la propuesta con una especie de alivio colectivo que acabó en una cena compartida.

¿Y qué cuando esperas la aprobación, que alguien te confirme que lo que haces está bien hecho? Es habitual entre los escritores, sobre todo en los principiantes. Rainer Maria Rilke sugiere qué hacer, en *Cartas a un joven poeta*:

Pregunta usted si sus versos son buenos. Me lo pregunta a mí. Antes se lo ha preguntado a otros. Los envía a las revistas. Los compara con otras poesías, y se inquieta cuando ciertas redacciones rechazan sus ensayos. Ahora (ya que usted me ha permitido aconsejarle), le ruego que abandone todo eso. Usted mira a lo exterior, y esto es, precisamente, lo que no debe hacer ahora. Nadie le puede aconsejar ni ayudar; nadie. Solo hay un medio: vuelva sobre sí. Investigue la causa que le impele a escribir; examine si ella extiende sus raíces en lo más profundo de su corazón. [...] Esto ante todo: pregúntese en la hora más serena de su noche: «¿Debo escribir?». Ahonde en sí mismo hacia una profunda respuesta; y si resulta afirmativa, si puede afrontar tan seria pregunta con un fuerte y sencillo «debo», construya entonces su vida según esta necesidad; su vida tiene que ser, hasta en su hora más indiferente e insignificante, un signo y testimonio de este impulso.

Una variante curiosa se da en los talleres que coordino *on-line*. Me piden ayuda cuando se bloquean parcialmente durante un envío. Lo curioso es que una vez que establecemos el diálogo se nota que mejora su ánimo. Me cuentan su malestar, que a menudo no saben definir, y sobre todo me agradecen que los escuche. Les respondo que se lancen sin miedo, que tomen esa escritura como un borrador, que no piensen en un lector castrador; les aseguro que ya rescataremos los aspectos más interesantes del texto, y a continuación resuelven encantados el tema, mandan inmediatamente sus «deberes» con alegría. En realidad agradecen que les haya demostrado que no serán cuestionados. Equiparan la escucha del problema con la expresión de afecto (en realidad es así, la creatividad va ligada a la afectividad), y comprenden que seguirán siendo queridos por sus lectores, representados en este caso por mí.

Horacio Quiroga aconsejaba: «No pienses en tus amigos al escribir, ni en la impresión que hará tu historia. Cuenta como si tu relato no tuviera interés más que para el pequeño ambiente de tus personajes, de los que pudiste haber sido uno».

## **En conclusión...**

¿Qué hacer si lo vives de uno de estos modos? En principio, autorízate a hacerlo mal. Repara en que el tiempo que pasas lamentándote de no haberlo hecho es tiempo perdido. Intenta relajarte a través de la música, de los movimientos corporales, del contacto con el aire libre. Generalmente, se llega a ser creativo después de sucesivos bloqueos. Las aperturas que se alcanzan conducen a la conexión consigo mismo.

O contacta con una observación percibida al vuelo en cualquier momento y en cualquier lugar, como la que a E. L. Doctorow le dio lugar a una novela:

El inicio de una novela o un cuento puede ser una voz, una imagen, puede que sea un momento de profunda desesperación personal. Por ejemplo, con *Ragtime* estaba tan desesperado por escribir algo que estaba frente a la pared de mi estudio en mi casa, en New Rochelle, y empecé a escribir sobre la pared. Los escritores a veces tenemos días así. Después escribí sobre la casa que iba junto con la pared. Se construyó en 1906, ¿sabe?, de modo que me puse a pensar en esa época, y sobre en qué aspecto tendría entonces Broadview Avenue: tranvías que iban de un extremo de la avenida a los pies de la colina; la gente vestía de blanco en verano para ir más fresca. Teddy Roosevelt era presidente. Una cosa llevaba a la otra y así es cómo empezó el libro, de la desesperación a esas pocas imágenes. Con *Loon Lake*, sin embargo, fue tan solo un fuerte sentido del lugar, una emoción intensa cuando me encontré en las Adirondacks después de haber pasado muchos, muchos años lejos de allí... y todo esto llegó en un punto en que vi una señal, una señal de tráfico: Loon Lake. Así que puede ser cualquier cosa...

Mientras tanto, plantéate que es posible que el bloqueo no sea tal, que estés en un período de elaboración: el inconsciente trabaja y la conciencia no lo sabe. Por lo tanto, espera confiado en lugar de amargarte y sentirte paralizado. Después de lo que consideró un bloqueo prolongado tras una relegada novela policial, Auster produjo una novela muy significativa: *La invención de la soledad*.

Por si así fuera, prepara tus percepciones para captar la señal que en algún momento te alerte, te dé pistas para abrir una grieta en el bloque que te impide avanzar. Un incidente mínimo puede proporcionarte esa señal.

Toma el bloqueo como un hecho imaginario que como tal se puede transformar: desintegrarlo y hacer otra cosa con los fragmentos.

Tómalo como parte del proceso creativo, como barrera positiva que te sitúa en un lapso de análisis y reflexión, como una indicación para probar otros caminos que tal vez te lleven a un lugar más interesante.

Convéncete de que uno de tus personajes internos vendrá en tu ayuda si no te rindes. Una vez que llegue, escucha lo que te dicta al oído y escribe.

Desbloquearte es atender a tus fantasmas, ya sabes, y aprender a colocarlos en el lugar que tú decidas. Trázales la ruta por escrito. El que domina el territorio eres tú, aunque no conozcas muchos de sus rincones ni de lo que te puedes encontrar a la vuelta de un camino. Sal sin GPS, déjate llevar por la intuición y por lo que te sugieran tus textos.

Completa ocho frases que empiecen por: «Me daré permiso para...». Deduce una conclusión de lo que has decidido permitirme como una especie de propuesta a ti mismo.

## **Al fin escribes... puedes hacerlo**

Recompones las ilusiones. Escribes en lugar de dejar de escribir o dejarlo para después. Ten en cuenta que los escritores se dividen entre los que siempre pueden escribir y los que cada tantos días o minutos se bloquean. No sufras, actúa.

Los que siempre pueden escribir son los que se autorizan para hacerlo, saben que el escritor se hace escribiendo y convierten todo en literatura, en una segunda fase seleccionan y ajustan la trama. Los otros, no se percatan de ello, ponen una serie de condiciones para no poder. Se detienen frente a la idea de escribir un libro trascendente y publicarlo, semejante bloque les impide avanzar.

Talento también es constancia: buscar, leer, escribir, analizar lo escrito, anularlo y reescribir, buscar más lejos o más adentro, angustiarse, sentirse frustrado, escribir a pesar de todo, recuperarse, renacer y redimirse. Entonces conseguirás detenerte no porque no puedes o no sabes qué escribir, sino para elegir entre varias posibilidades. Lograrlo en la escritura es lograrlo en la vida. Darse la autorización de hacerlo es otorgarse valor. Abandonar es una manera de echar llave al paraíso interior, seguramente todavía desconocido. Es habitual que quien alcanza ese paraíso no se bloquea, se permite decir sin pausa y sin miedo.

## 5. Hay palabras que curan y palabras que enferman

El lenguaje es la casa del ser.

HEIDEGGER

Una sola palabra puede ayudarte a convertir lo insoportable en maravilloso, a descubrir y descubrirte. Las palabras traen más palabras. Te permiten acceder a tu potencial creativo.

¿Qué palabras son esenciales en tu vida?, ¿qué palabras componen tu novela? Dar con esa palabra es la llave. La precisión léxica como vía concreta hacia la salud, como campo para la creación literaria. Tienen un significado general y un sentido privado para cada persona.

Por consiguiente, escoge las que te permiten desencadenar una historia vivida y olvidada, una imaginada u otra deseada. «Con las palabras gobernamos a los hombres», sugiere Benjamin Disraeli.

### **Basta a veces una palabra**

Cuenta Gabriel García Márquez: «A mis doce años de edad estuve a punto de ser atropellado por una bicicleta. Un señor cura que pasaba me salvó con un grito: “¡Cuidado!””. El ciclista cayó a tierra. El señor cura, sin detenerse, me dijo: “¿Ya vio lo que es el poder de la palabra?”. Ese día lo supe. Ahora sabemos, además, que los mayas lo sabían desde los tiempos de Cristo y, con tanto rigor, que tenían un dios especial para las palabras».

Con esta anécdota nos recuerda que basta una palabra para que algo cambie. ¿Qué palabra desencadenó en tu vida un hecho maravilloso o desafortunado? Déjalas salir y acomodarse en su propio espacio. Juega con ellas, provoca sus encuentros al azar y observa los resultados.

Si deseas transmitir una idea, poner en movimiento un personaje, expresar un sentimiento, se trata simplemente de escoger las palabras

adecuadas y colocarlas en un orden determinado: cada palabra varía su significación en el contexto. De hecho, podría expresar esta idea que acabo de expresar con otras palabras, o con las mismas colocadas en otro orden, y cambiaría el sentido de lo dicho de modo más o menos perceptible.

Asimismo no olvides que la puntuación también las determina. Marca el ritmo según lo que deseas expresar y el grado de emoción de lo dicho, ajusta el sentido. Un punto final marca el final de un pensamiento; con una coma, el pensamiento continúa.

No te conformes con las palabras que usas por comodidad o por temor a perder de vista el terreno conocido, por pereza. Crea tu propio sendero. Atrévete a pensar.

Prueba este ejercicio: rellenar

Consiste en escribir lo primero que se te ocurra e ir uniendo las palabras dadas, respetando el orden en que aparecen.

Perdido  
ayer  
quién  
balanza  
rumbo  
sin  
primavera  
caminaba  
cuando  
mirada  
dos  
para  
pez  
arriba

Las palabras dadas pertenecen a un poema de Leopoldo Marechal, el ejercicio fue concebido en el grupo Grafein en 1974 y, desde entonces, ha mostrado que la palabra inicial «Perdido» ha producido infinitas variantes que conectan inmediata y espontáneamente con una cuestión personal que seguir indagando.

## Captar las resonancias

A menudo, son las resonancias de las palabras las que abren puertas. Dice Eduardo Galeano que en lengua guaraní, *ñe'~e* significa «palabra» y también significa «alma», así que los indios guaraníes creen que quienes falsean la palabra, o la dilapidan, son traidores del alma.

Atrévete, entra en una palabra como el que entra en una habitación que hasta ahora ha permanecido cerrada y no sabe qué encontrará en ella; como el que parte en un coche y, aunque no sabe qué le espera, se prepara para una experiencia especial. Lo que cuenta es la predisposición, después, vendrá el proyecto. Cada palabra te sugiere un trayecto y, a la vez, puede contener el mundo entero.

Las palabras son pozos del saber. Empieza por estar disponible para captar esas resonancias. El contacto con una palabra suelta es una aventura. Te arrastran hacia regiones que nunca habrías imaginado conocer. Te hacen sentir un magnate, un detective, un mago, un equilibrista, un enamorado.

Una palabra que se escribe es como una piedra que se lanza al estanque y provoca ondas expansivas a su alrededor. Unas pocas en un poema dicen mucho.

Prueba este ejercicio: una piedra al estanque

Lee este poema y toma nota de las resonancias que te provoca:

Hago un pozo

para buscar una palabra enterrada.

Si la encuentro,

la palabra cerrará el pozo.

Si no la encuentro,

el pozo quedará abierto para siempre en mi voz.

La búsqueda de lo enterrado

supone adoptar los vacíos que fracasan.

ROBERTO JUARROZ

## Como motivo temático

Un motivo temático suele ser el punto en el que se centra buena parte del relato, y se concentra en una palabra. Se reparte a lo largo de toda la obra o hace de hilo conductor en un poema o en un relato; es un eje en torno al cual se desarrollan los hechos. Es un elemento mínimo pero muy significativo para el autor: suele tener su importancia en la experiencia vivida del autor al mismo tiempo que en el texto literario o poético.

Todo puede convertirse en motivo temático: un sentimiento, un objeto, un lugar, un sonido, etcétera. Los hay repetidos en la literatura, pero tratados y expresados de modo diferente. Uno común y muy diverso en la poesía es la luna, tan requerida por los poetas.

En la narrativa, abunda la «casa», un motivo tratado también a través de todos los tiempos, géneros y corrientes literarias. Está claro en *La casa verde*, de Mario Vargas Llosa, en torno a la cual sucede la historia, proveniente de su infancia; se refiere a ella diciendo:

Había algo maligno y enigmático, un relente diabólico alrededor de esta vivienda a la que habíamos bautizado «la casa verde». Nos habíamos prohibido acercarnos a ella. [...] Las personas mayores se turbaban cuando les preguntábamos sobre «la casa verde». ¿Qué ocurría en su interior? Nada, cosas malas, cosas perversas, no hagan preguntas tontas, cállense, vayan a jugar fútbol [...].

Mis amigos y yo no nos atrevíamos a acercarnos demasiado a «la casa verde» porque, al mismo tiempo que nos atraía, nos asustaba. Pero todo el tiempo íbamos a espiarla.

El inventario de escritores que también eligieron la casa como motivo temático sería interminable. Pueden haber apelado a ella como objeto del deseo, como testigo de una estirpe, como símbolo de liberación, como prolongación del cuerpo, como hecho misterioso, como cómplice. Marguerite Duras, en *Escribir*, centra buena parte de su relato en la casa

donde escribía: «Se está solo en una casa. Y no fuera, sino dentro. En el jardín hay pájaros, gatos. Pero, también, en una ocasión, una ardilla, un hurón».

**Prueba este ejercicio: motivo**

Empieza a escribir sin rumbo fijo con la palabra *casa*. Efectúa una serie de asociaciones y, aunque hables de otras cosas, intenta que se vinculen de algún modo a la casa. Continúa con evocaciones, y haz lo mismo, busca sensaciones, itinerarios en torno a esa casa, al lugar. Por fin, observa el rumbo que ha tomado la narración, a ver adónde te ha llevado. Si no has llegado a un final, establece una relación con el inicio, un contraste o un dato que cambie en algo ese inicio, y complétalo. Lee otros relatos centrados en una casa y compáralos por el enfoque, el sentimiento, las vivencias. Escribe del mismo modo otro relato con otro motivo temático que sientas afin a ti por alguna razón.

## **La chispa iluminadora**

Subes y bajas por el tobogán de las emociones y necesitas palabras. Si te resulta difícil hablar de lo que sientes, dilo por escrito. Si los instantes negros te colocan en pasadizos sin salida, atraviésalos escribiéndolos. Es un proceso que conduce a una epifanía. Apunta una idea, una frase, una palabra hasta que vislumbres algún punto de luz: la frase iluminadora. Cuando en mis talleres de escritura propongo a los participantes explorar qué palabras los habitan y cuáles les resultan más narrativas, se sorprenden al tomar conciencia de sus propios campos semánticos y al descubrir adónde los conducen. Las chispas que saltan al rozarse unas con otras producen una llamarada iluminadora o un incendio. Las palabras generan imágenes las imágenes, palabras. El deseo conduce a la súbita iluminación. La satisfacción se produce cuando se capta el resplandor.

Esto también pasa cuando escribes un relato, lo amplía Capote:

Yo tengo invariablemente la ilusión de que todo el desarrollo de un relato, su comienzo, su parte intermedia y su final, ocurren de manera simultánea en mi mente, como si lo viera en un solo relámpago. Pero en la elaboración y la redacción se producen sorpresas infinitas. Gracias a Dios que es así, porque la sorpresa, el sesgo repentino, la frase que se presenta en el momento preciso sin que se sepa de dónde viene, son el dividendo inesperado, el jubiloso empujoncito que mantiene activo a un escritor.

## Clases de palabras

Amueblamos mundos narrativos o poéticos con palabras. En este sentido, las palabras determinan la realidad. Dice el lingüista Walter Porzig:

La gramática ha mirado las clases de palabras más de cerca y ha observado que uno, por ejemplo, «puede aguardar a la partida del tren». ¿Esta partida es una cosa, una sustancia, o más bien un suceso? [...] Y con las palabras «resplandece la sala» hace surgir Goethe ante nuestros ojos no un suceso, sino una propiedad de aquella sala soñada. «Partir de viaje» es un suceso, «partida» está tomando este suceso como objeto. Y la sala esplendorosa llena de luz meridional viene a ser activa en las palabras de Goethe. Entonces, no depende de la configuración de la realidad con qué clases de palabras ha de designarse un contenido, sino que son las clases de palabras las que primeramente estructuran la realidad en objetos, propiedades y sucesos.

Los sustantivos son concretos o abstractos. Los abstractos suelen ser más ambiguos, están ligados al mundo interno, dan cuenta de las sensaciones, los sentimientos, los estados... Para abrir ese espacio interno, conviene apelar a nuestras palabras concretas, objetos, paisajes, elementos vinculados a los sentidos... Lo sugiere así Simenon:

Las resonancias de cada palabra son diferentes según los lectores. No hay dos personas que lean la misma novela de la misma manera. Entonces, mejor es emplear la menor cantidad de palabras y, sobre todo, la menor cantidad posible de palabras abstractas. Desde el principio, yo trataba de escribir con palabras concretas. Una mesa, todo el mundo sabe lo que es. Una cama es una cama. Una nube es una nube. Si usted emplea una palabra como *sublime* o como *exteriorización*, una palabra abstracta, la comprensión será diferente según el individuo. Por eso mis libros son traducidos a más de cien lenguas. Presentan nombres concretos que no cuentan sus estados de ánimo, pero que se muestran a través de los hechos y los gestos como ocurre en todos los países.

¿A qué situaciones te lleva este campo de sustantivos?, ¿a zonas dolorosas, gozosas, indiferentes?, ¿a episodios vividos?, ¿o a ocurrencias para una novela?: *calumnia, amnesia, lirio, ruptura, cama, foto, tentación.*

*Los verbos desencadenan hechos.* Anota unos cuantos al azar: *nevar, conectar, alejar, justificar...* Una vez que los has apuntado, es posible que cada uno te remita a un momento que te afectó recientemente o en el pasado.

*Nevar* es mi momento presente, la nieve me deslumbra en Font Romeu, estoy en una habitación que asoma a ambas laderas de la montaña, escribo y me distrae la nieve que va cubriendo la calle. *Conectar* implica en mí un deseo profundo para el que podría contar más de un hecho. *Alejar* me remite a momentos de inquietud y gran ilusión. *Justificar*, a una persona que conocí anoche en una reunión a la que rechacé pronto como rechazo a todos los que intentan justificar sus actos o sus decisiones y de ese modo eluden su responsabilidad. Juntando todos estos elementos tengo una historia para contar.

Evidentemente, un verbo contiene muchos episodios, todos vinculados al que apunta esos verbos por alguna razón. Es un ejercicio apasionante si lo aplicas a ti mismo.

¿Has reparado en que cada verbo que usas determina en diversos sentidos tus actuaciones, tus sentimientos, tus estados?

Una lista de verbos que van unidos a las vidas de muchas mujeres es ésta: *cuidar, cargar, completar, sostener, controlar.*

También los tiempos verbales (en pasado, presente y futuro) te ayudan a reflexionar sobre tu vida y replantearte tu actitud. Imagina en futuro tu propia vida de modo positivo y créetelo, como lo hace Agota Kristof, cuyo aspecto concreto, el que la contiene, vuelve a ser la 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 jugarán 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.

*Mi casa*

El modo imperativo permite contactar con los personajes de una forma especial. Implica diversas órdenes que puedes darle a tu protagonista, tal vez son órdenes que te facilitan el avance de la trama o actitudes que no consigues en ti o en algunas personas de tu entorno: *escúchame, llévame, ven, rebélate*.

Si los verbos que has usado en un texto te parecen ambiguos, trata de reemplazarlos por verbos más visuales, que te permitan ver «tu película».

Saber y creer son verbos intangibles. La lista incluye *olvidar* y *recordar*; *ser* y *tener*: en lugar de contar lo que un personaje «es» o «tiene» («Juana tiene los ojos marrones»), intenta detallarlo con sus acciones, un gesto, un diálogo... Enseña las acciones físicas y los detalles sensoriales que viven tus personajes. Deja que sea el lector el que piense, el que sepa y crea: que interprete lo que siente el personaje.

Rastrea en tus textos y señala qué tipo de palabras son las que utilizas en mayor número. Si, por ejemplo, son verbos, tu tendencia es más activa. Si son adjetivos, tu tendencia es más afectiva. Las palabras te delatan. Si ves en ti palabras negativas, que te quitan la confianza, haz un sencillo ejercicio consistente en reemplazar esas palabras por otras con un sentido más abierto, mejora tu actitud y tu confianza frente al mundo. Por ejemplo, si constantemente usas el «pero», reemplázalo por el «quizás» y observa si algo cambia. Es decir, exprésate de modo que te sientas cómodo con tus propias palabras, sean las que sean.

Escribe una situación en presente: plantea una circunstancia que te inquieta o te crea malestar sin aclarar de dónde proviene ni qué harás.

Reescribe la misma situación en pasado: cuenta la misma circunstancia, ahora relacionada con aspectos o momentos pasados.

El mismo texto en futuro: cuenta la misma circunstancia, pero ahora imagina cómo se transformará más adelante, imagina a qué llegarás como lo hace Agota Kristof en el relato.

## El campo semántico personal

Reconocer tus palabras preferidas te permite reconocerte en ellas. Trata de diseñar de modo espontáneo tu campo semántico. Reúne al menos quince palabras.

Es muy gratificante detenerse en una palabra. De niña, tenía mis palabras cómplices, como *patio*; las que me provocaban un extrañamiento reiterado, como *plancha* (la repetía y no alcanzaba a conectar el significante con el significado). Cada cual escoge las palabras que le permiten construir su realidad intelectual, artística o social en cada momento determinado. Cuando a Antonio Banderas le preguntaron si formaba con los suyos una familia feliz, respondió: «En realidad, en estos tiempos, *felicidad* es una palabra demasiado gorda, que solamente debería quedar para el uso de los estúpidos, cuando uno ve un telediario simplemente ya no se puede ser feliz. Pero la palabra *alegría* sí me gusta, creo que somos una familia alegre». Sin embargo, llama la atención esa puntualización, ¿qué le pasaría realmente con la felicidad?

Las escogemos como algo tangible o visible y a nuestra manera.

Cueste lo que cueste, debes profundizar en qué implicaciones tienen determinadas palabras para ti. Una vez que las registres, busca sus definiciones en un diccionario; y el servicio que prestan, sus funciones, en una gramática.

Además del significado del diccionario, está la lectura que hace la propia mirada. Refiriéndose a los novelistas, dice Mario Vargas Llosa: «Cada novelista recrea el mundo a su imagen y semejanza, corrige la realidad al servicio de sus demonios [...]. El instrumento mediante el cual

se opera la transfiguración es el estilo». Y el estilo también se compone de palabras.

Las de tu campo semántico, entonces, pueden ser palabras que te evoquen experiencias, recuerdos, emociones, una reflexión. Así se distingue netamente el campo semántico de Kafka para manifestar el absurdo, el de Borges para manifestar lo inaprensible, el de Rafael Alberti para expresar la denuncia social o el de Marguerite Duras para expresar la sensualidad. Es decir, las clases de palabras también indican una actitud. Toma nota en una conversación de grupo cómo expone cada uno su discurso, qué palabra repite, si ese discurso da como resultado un discurso imperativo, dubitativo, negativo, exaltado.

**Prueba este ejercicio: tu palabra delatora**

La palabra que escoges es delatora. Toma una palabra y déjate fluir, a ver adónde te lleva. Por ejemplo *probar*; la palabra *probar* me atrae. Me dejo llevar por ella, probar cosas nuevas o que nunca he probado me descubre que la vida va también por otros circuitos, hay muchas cosas que probaría... y sigue así durante varias páginas.

El efecto de este ejercicio es estimulante.

## **En la creación literaria**

También puedes basar un relato o una novela en unas pocas palabras fundamentales, así lo hace Kundera, y lo explica de la siguiente manera:

La novela se construye sobre algunas categorías como una casa sobre sus pilares.

La serie de notas de Schönberg en *El libro de la risa y el olvido* es la siguiente: el olvido, la risa, los ángeles, la *litost*, la frontera. Estas cinco palabras fundamentales se analizan, se estudian, se definen, vuelven a definirse durante toda la novela y finalmente se transforman en categorías de la existencia.

Los pilares de *La insoportable levedad del ser* son la gravedad, la levedad, el alma, el cuerpo, la Gran Marcha, la mierda, el kitsch, la compasión, el vértigo, la fuerza, la debilidad.

Algunas palabras permanentes en los relatos de Borges eran *lucha, búsqueda, infinito, espejo*; para Cortázar, *encuentro y juego*.

Lo que pueden las palabras... Uno puede vivir mal sin cuestionarse nada, sin verlo, hasta que lo ve escrito. En su novela *Tierra perdida*, Pierre Jourde cuenta la historia de los habitantes de un pueblecito, Lussaud, marcados por el alcoholismo, los suicidios, los secretos de familia, la dureza del trabajo y la soledad que en realidad todos conocen. Para hacerlo, reinventa los nombres de sus personajes. Pero los habitantes de Lussaud se reconocieron en la novela y cuando Jourde regresó al pueblo para pasar las vacaciones con su mujer y sus hijos, algunos vecinos les dieron la bienvenida a base de puñetazos, pedradas e insultos.

## **El corpus léxico**

Busca el corpus de palabras de la temática que te resulte más afín y empléalo para hablar de otro tema que te interese. Por ejemplo, veámos el corpus léxico de tema náutico aplicado al tema de la política:

*Mar, marejada, marejadilla, mar gruesa, bote, buque, trasatlántico, submarino, salvavidas, práctico, yate, motora, fueraborda, barco, barquichuela, motonave, balandro, velero, paquebote, lancha, navío, playa, marea, pleamar, bajamar, marino, océano, lago, laguna, río, remo, remero, bogar, proa, popa, eslora, cubierta, camarote, embarcar, ancla, navegar, puerto, arrecife, rumbo, zozobrar, naufragar, avistar, tempestad, oleaje, olas, capitán, tripulación, cubierta, pirata, abordaje, fragata, polizón, brújula, radar, catalejo, hundirse, embarcadero, regatas, sotavento, barlovento, timonel, vela, velamen, mástil, achicar, redes, millas, crucero, armador, windsurf, estela, maremoto, bucear, desembarco, puente, travesía, baje, naval, acuática, bogar, flotar.*

«Las conversaciones entre los dos dirigentes hacen zozobrar la estabilidad del país isleño. El dirigente A avistó la tempestad y, antes de zozobrar, trató de permanecer en la costa. Pero B le ofreció una interesante cantidad de salvavidas y lo convenció para que firmara el acuerdo.»

#### Prueba este ejercicio: tu diccionario

Puedes confeccionar tu propio diccionario, apto para ampliar el panorama lingüístico no desde el punto de vista informativo, sino motivador. Escoge las palabras según los siguientes aspectos:

- Las que te sean útiles por alguna razón.
- Las que te atraen por su sonido.
- Las que prefieras por su matiz particular entre otras semejantes. Por ejemplo, *pereza*, *ociosidad*, *indolencia* y *holgazanería*, son semejantes, pero tienen sentido diferente.
- Por su función gramatical.
- Por su extensión.
- Las que se conectan con distintas etapas de tu vida: con tu infancia, con tu adolescencia, etcétera.
- Las que te tranquilizan.
- Las que te intranquilizan.
- Las de tus familiares más próximos: de tu padre, tu madre, tus abuelos, etcétera.

## La palabra justa

La palabra justa es la palabra necesaria. Para Ezra Pound, el escritor influye en la sociedad según el modo en que maneje la lengua, habla de *dichten* –verbo alemán derivado de *dichtung*, «poesía»– como *condensar*. De esta manera, concibe la literatura como el arte de cargar al idioma de intensidad; para él, un mal escritor es aquel que usa más palabras de las necesarias. Por lo tanto, hermana intensidad con exactitud. Su amigo W. C. Williams, en un esbozo de «credo imaginista», define la imagen como

«aquello que presenta un complejo intelectual y emocional en un instante de tiempo» y aconseja: «No uses palabras superfluas, adjetivo alguno, que no revele algo».

Con las palabras se puede casi todo. Pero hay una manera exacta de decir en cada caso. Un ejemplo: *¿comunicar o transmitir?, ¿comunicar o manifestar?, ¿comunicar o decir?* ¿Por qué decir *Le volvía a causar la imposibilidad de hablar?*, si podemos decir: *Le volvía a dejar mudo*. Resulta más exacto en ocasiones escribir *Lo ignoro* que *No lo sé*. *¿Viajo a París, Voy a París, Me traslado a París?*

Para todo lo que queremos decir, existe una palabra más exacta que otras, un verbo para animarlo y un adjetivo para calificarlo. Por lo tanto, es preciso buscar hasta descubrir esa palabra, ese verbo y ese adjetivo, y no contentarse nunca con algo aproximado.

Dice Quintiliano: «Es preciso que la lima pula, pero que no gaste la obra»; también usar la palabra justa es no decir menos de lo que hay que decir.

## La expresión clara

Más de lo mismo, desde otro ángulo: la claridad. Palabra justa y expresión clara van ligadas. Lo «aclara» Alejo Carpentier:

La prosa recargada de palabras poco usuales, de adjetivos rebuscados, de expresiones inusitadas es propia de los escritores pobres, lo que equivale a decir: de los pobres escritores. Debe valerse de un lenguaje llano, claro, en el cual una palabra afortunada, inesperada, preciosa, traída muy de lejos, brillará como una gema, echando a volar la frase entera. Pero esa palabra tiene que resultar siempre absolutamente necesaria y estar colocada en su perfecto lugar. No hay palabras ricas. La riqueza de una palabra, su valor de sugerencia poética dependen del lugar en donde se la coloca. No me molesta que un escritor escriba un largo relato con un vocabulario reducido, con palabras sumamente corrientes. Lo que no le perdono es que, al describir el taller de un carpintero, desconozca el nombre exacto de cada herramienta o emplee ocho palabras para explicarme lo que en cerrajería se llama simplemente cerradura de bola. En lo que se refiere al adjetivo, el escritor mediocre se reconoce en que se vale de adjetivos de uso generalizado, pero que no expresan algo preciso. Es de mal escritor decir que un paisaje es admirable. Quiero saber por qué es admirable. No quiero que me hablen de un reflejo mágico. Quiero saber de qué color, de qué tamaño o transparencia es el reflejo. Ni mágico ni admirable me informan de nada. Cuando usted me hable de un objeto, arréglese para que yo me entere, en el acto, de su dimensión, consistencia, color, peso, uso a que se le destina, lugar en que está colocado y sensación que ofrece al tacto. En resolver esos problemas está todo el oficio del escritor de raza.

### Prueba este ejercicio: representaciones 1

Una sola palabra en determinado contexto ofrece caminos para alcanzar lo que cuesta alcanzar, para entender, para ver la cuestión desde otro punto de vista, ofrece luz.

Escribe una palabra que te atormente en el centro de un folio grande y apunta todas las asociaciones que se te ocurran a su alrededor, sin pensar, dejando que afloren las ideas menos esperadas. Acto seguido, escribe esa palabra a la derecha de otro folio y prueba lo mismo en el resto del folio. Por último, escribe la misma palabra a la izquierda del tercer folio y repite el ejercicio. Mezcla frases de los distintos conjuntos y escribe un texto.

¿Qué te cuenta ese texto resultante? Tal vez, asoman allí datos para encontrar razones de ese tormento.

Hay, además, matices. El jesuita Carlos González Vallés está convencido de la influencia del lenguaje en el pensar y en el ser. Suele decir que él es una persona cuando piensa en gujarati (un idioma indio, el de Mahatma Gandhi) y otra cuando piensa en castellano o en inglés, además conoce el hindi, el latín y el griego, y lee alemán y francés. En castellano dice: «Yo quiero a mi amigo» (usa el nominativo, yo; el sujeto rige la sentencia, es responsable). En gujarati diría: «Mi amigo es querido para mí» (dativo). En castellano dice: «Yo me acuerdo»; en gujarati: «No hay memoria para mí» (yo no tengo la culpa). Es como decir: la memoria tiene que venir a mí y no ha venido, las cosas me suceden, soy testigo de lo que está pasando. El «yo» lleva la responsabilidad de la acción y el «para mí» indica la disponibilidad.

### Prueba este ejercicio: representaciones 2

Confecciona tres listas de palabras muy diferentes entre sí, que creas que te representan de alguna manera, que hablan de ti:

- 1) una lista de palabras concretas de elementos cotidianos.
- 2) una lista de sentimientos, ideas, estados de ánimo.
- 3) una lista de acciones.

Escoge una palabra de cada lista y con las tres escribe una frase, un párrafo, y sigue... Cuando te detengas sigue hablando de lo mismo con otras tres palabras de las tres listas y sigue así hasta que escribiendo descubras lo que quieres contar.

Lee el texto resultante, toma nota acerca de qué tema, qué actitud, qué matiz predomina, si son positivos o negativos, qué te provoca la lectura.

## 6. Más herramientas útiles

Imaginar un lenguaje significa imaginar una forma de vida.

### WITTGENSTEIN

Escribir para imaginar lo que podría ser es un modo de crearse una ilusión, de disponer las percepciones mentales hacia lo que deseas que sea. Lo intentas, y tal vez conviertes el «Qué pasaría si...» en un relato que puede darte una satisfacción. Alguien dijo que la literatura, como el humor, es una defensa contra las injusticias de la vida. Saber que cuentas con herramientas variadas para ampliar las posibilidades de las palabras es gratificante. ¿Te atrae aquello de pensar con el corazón y emocionarte con la razón? También aporta esta posibilidad.

¿Qué es una herramienta? Un mecanismo generalmente creativo que nos permite operar con el lenguaje. Las que siguen lo son, cada cual con muchas aristas, planos, perspectivas. Entre otras, los sentidos, los sueños, la interrogación, la mirada, las minucias, el juego, la repetición, la enumeración, la comparación, la imagen, la metáfora, el inigualable acto de retomar y sus variantes.

#### Los cinco sentidos, herramientas básicas

Tanto para resolver un problema como para escribir ficción, los sentidos suelen añadir elementos de todo tipo a un texto. Entrégate, deja que un sonido, un color, un sabor, un roce llegue a tu memoria y toma nota. Analiza por escrito en qué te amplía o te cambia la visión que tenías hasta el momento del asunto y trata de fundirte con esa sensación. Por ejemplo, contempla el azul del cielo como sugiere Merleau Ponty: «... me abandono a él, me sumerjo en este misterio». Marca así la diferencia entre el cielo del geógrafo y del astrónomo, el cielo percibido o sentido. ¿Cómo olvidarse de

la música que nos transporta a otros estratos, nos conmueve, nos saca de nosotros mismos sin necesidad de explicarnos su significado? Se adueña del cuerpo y supone una unidad misteriosa con el ser amado e incluso la comunión con otros seres desconocidos cuando los compases ocupan el espacio compartido.

La escritura te permite la ilusión de abrir una puerta detrás de la cual hay otra puerta, y las puertas no acaban nunca. Repara en las sensaciones que percibes a cada momento, te darán información sobre ti y sobre el mundo que te rodea.

Dice la psicóloga Mónica Sorín: «Todo proceso cognoscitivo tiene una primera etapa de carácter perceptivo, que constituye su cimiento». Suele decirse: «Miré, pero no vi»; «oí, pero no escuché»; «toqué, pero no sentí»: se nos «escapan» muchas cosas. En ello pueden influir varios fenómenos:

- Hacemos una percepción selectiva, donde subrayamos algunos aspectos (los que más nos interesan, los que nos convienen, los que se ajustan a nuestras ideas o gustos) e ignoramos otros (no hay peor ciego que el que no quiere ver).

- Hemos perdido la capacidad de asombro y la curiosidad sin darnos cuenta que el que «se las sabe todas» generalmente no sabe nada.

¿Qué produce en ti lo que miras, lo que escuchas, lo que oyes, lo que tocas? Dice Antoine de Saint-Exupéry: «No se ve bien sino con el corazón». A toda hora te puedes topar con un detalle significativo, no lo dejes pasar. Averigua qué hay detrás de una mirada, de esa ventana, de esa voz que escuchas a lo lejos, del anciano que viaja delante de ti en el tren, de la mano que se extiende en algún gesto.

En este fragmento de *La casa de las palabras*, Eduardo Galeano muestra cómo lo visual –palabras y colores–, lo olfativo, lo táctil, lo gustativo producen el acto de escribir:

A la casa de las palabras, soñó Helena Villagra, acudían los poetas. Las palabras, guardadas en viejos frascos de cristal, esperaban a los poetas [...]: ellas rogaban a los poetas que las miraran, que las olieran, que las tocaran, que las lamieran. Los poetas abrían los frascos, probaban palabras con el dedo y entonces se relamían o fruncían la nariz. [...]

En la casa de las palabras había una mesa de los colores. En grandes fuentes se ofrecían los colores y cada poeta se servía del color que le hacía falta: amarillo limón y amarillo sol, azul de mar o de humo, rojo lacre, rojo sangre, rojo vino...

¿Cuál es la impresión sensorial que ha perdurado en tu vida? Rescátala. Así empieza un libro de George Steiner, *El examen de una vida*, en el que repasa su propia historia y su amor por la literatura y la música, y en el que señala el olor de la lluvia a través de sus sesenta años, y consigue conectar más íntimamente con el lector:

La lluvia, especialmente para un niño, trae consigo aromas y colores inconfundibles. Las lluvias de verano en el Tirol son incesantes. Poseen una insistencia taciturna, flagelante, y llegan en tonos de verde oscuro cada vez más intensos.

De noche, su tamborileo es como un ir y venir de ratones en el tejado. Hasta la luz del día puede llegar a empaparse de lluvia. Pero es el olor lo que permanece conmigo desde hace sesenta años. A cuero mojado y a juego interrumpido.

O, por momentos, a tuberías humeantes bajo el barro encharcado. Un mundo convertido en col hervida.

Hay escritores que han conseguido profundizar en la vida de un personaje a través de este mecanismo. Dice François Mauriac: «Todos los críticos han comentado la importancia del sentido del olfato en mis novelas. Antes de comenzar una novela yo recreo dentro de mí sus lugares, su ambiente, sus colores y sus olores. Hago revivir dentro de mí la atmósfera de mi infancia y de mi juventud: yo soy mis personajes y su mundo».

También tú puedes profundizar en el momento que estás viviendo, ya sea especial o no. Observa los hechos que te atañen y sé sincero acerca de tu sentimiento, acerca de esos hechos.

Hay un caso muy explícito, el de Meursault, el protagonista de *El extranjero*. Con él, Albert Camus conmueve al lector al establecer un sugerente contraste entre lo que el personaje percibe a través de los sentidos y el momento límite que está viviendo: acaba de morir su madre:

Estaba fatigado. El portero me condujo a su habitación y pude arreglarme un poco. Tomé café con leche, que estaba muy bueno. Cuando salí era completamente de día. Sobre las colinas que separan a Marengo del mar, el cielo estaba arrebolado. Y el viento traía olor a sal. Se preparaba un hermoso día. Hacía mucho que no iba al campo y sentía el placer que habría tenido en pasearme de no haber sido por mamá.

Pero esperé en el patio, debajo de un plátano. Aspiraba el olor de la tierra fresca y no tenía más sueño. Pensé en los compañeros de oficina. A esta hora se levantaban para ir al trabajo; para mí era siempre la hora más difícil. Reflexioné un momento sobre esas cosas, pero me distrajo una campana que sonaba en el interior de los edificios. Hubo movimientos detrás de las ventanas: luego, todo quedó en calma. El sol estaba algo más alto en el cielo; comenzaba a calentarme los pies. El portero cruzó el patio y me dijo que el director me llamaba. Fui a su despacho. Me hizo firmar cierta cantidad de documentos. Vi que estaba vestido de negro con pantalón a rayas. Tomó el teléfono y me interpeló: «Los empleados de pompas fúnebres han llegado hace un momento. Voy a pedirles que vengan a cerrar el féretro. ¿Quiere usted ver antes a su madre por última vez?». Dije que no. Ordenó por teléfono, bajando la voz: «Fíjese, diga usted a los hombres que pueden ir».

Puedes trabajar con los sentidos tomando un objeto significativo para ti y avanzar en tu exploración personal o emplearlos en un relato. Pruébalo en el siguiente ejercicio.

#### **Prueba este ejercicio: objeto**

Escoge un objeto que te emocione al evocarlo. Descríbelo en sus mínimos detalles. Ten en cuenta que, a menudo, los detalles obvios y los superficiales esconden algo más profundo y complejo. Vincúlalo con estos elementos sensoriales, sea una vinculación real o inventada: con un sonido, con un sabor, con una visión o un color, con un roce –déjate llevar por su tacto–, con un aroma. Escribe todo lo que llega a tu corazón o a tu mente. Continúa escribiendo libremente, sin trabas.

Relee el texto después de unos días imaginando que te habla de ti o de uno de tus personajes de ficción.

## **Los sueños**

¿Por qué los sueños son un instrumento personal insustituible? Por sus argumentos enigmáticos. Por su estructura fugaz e incoherente que sugiere, impulsa.

Según Freud, las emociones que anidan en el inconsciente se muestran en los sueños, los sueños representan los deseos y recordarlos puede ayudar a destapar emociones y recuerdos. Permiten replantearse la realidad y abrir grietas en el mundo.

El escritor recurre a los sueños y construye sueños. Rescata la puesta en escena de lo extraño, las superposiciones, los contrastes, lo ambiguo.

Al escribir, se nombra lo innombrable, que es lo que ocurre en el sueño. En esto, y en el efecto liberador de la imaginación onírica, radica el placer de escribir y su efecto saludable. Incluso podríamos pensar que los sueños son la irrupción desordenada de la ficción en la realidad.

Para Borges, el sueño en sí mismo es un hecho estético. Cita un verso de Walter von der Vogelweide: «¿He soñado mi vida o fue un sueño?», del que deduce una sospecha:

Solo hay un soñador y ese soñador es uno de nosotros. Ese soñador –tratándose de mí–, en este momento está soñándolos a ustedes; está soñando esta sala y esta conferencia. Hay un solo soñador; ese sueña todo el proceso cósmico, sueña toda la historia universal anterior, sueña incluso su niñez, su mocedad. Todo esto puede no haber ocurrido: en ese momento empieza a existir, empieza a soñar y es cada uno de nosotros, *no nosotros, es cada uno*. En este momento yo estoy soñando que estoy pronunciando una conferencia en la calle Charcas, que estoy buscando los temas –y quizá no dando con ellos–, estoy soñando con ustedes, pero no es verdad. Cada uno de ustedes está soñando conmigo y con los otros.

Tenemos esas dos imaginaciones: la de considerar que los sueños son parte de la vigilia, y la otra, la espléndida, la de los poetas, la de considerar que toda la vigilia es un sueño.

En este sentido, se permite suponer también que él es la memoria de Shakespeare. ¿Y tú, lector, no podrías ser acaso la memoria de Borges?

Es significativo al respecto el minirrelato de Coleridge que dice: «Si un hombre atravesara el Paraíso en un sueño, y le dieran una flor como prueba de que había estado allí, y si al despertar encontrara esa flor en su mano... ¿entonces qué?»

Y yo me pregunto: si nosotros fuésemos seres soñados en este momento por otro, ese otro nos entregara un poema y al despertar nos encontraríamos con este poema de Gioconda Belli, ¿entonces qué?

El que no tiene ojos para soñar  
no ve los sueños ni de día ni de noche.  
De ti depende que tu mirada separe

lo importante de lo imprescindible  
y verás lo que hay detrás de los reflejos.  
Los portadores de sueños no dejan de soñar y de  
[construir  
hermosos mundos.  
A cada instante un sueño se realiza.  
Pon los tuyos en movimiento y apuesta por ellos.  
No hay nada imposible si eres capaz de intentarlo.  
Contágate de las golondrinas y busca tu mejor lugar.

He aquí la desintegración de la frontera entre la realidad y la ficción.

Una variante del sueño como realidad es la que presenta Cortázar en *La noche boca arriba*, donde los destinos del personaje en el sueño y en la realidad coinciden en la muerte. Un hombre viaja en motocicleta, sufre un accidente y lo llevan al hospital. Allí, sueña que es un moteca que huye de los aztecas. Al final, se descubre que es la historia de un moteca perseguido por los aztecas, sueña que está en el siglo xx, es capturado, despierta y es sacrificado.

**Prueba este ejercicio: registro de sueños**

Elabora un diario de sueños y escribe lo que recuerdes al despertar, sintetiza el sueño en un título. Escoge uno de esos sueños e interpreta las palabras clave, lo que representa para ti en el contexto del sueño, e interpreta su posible mensaje de tu interior.

Si de un sueño recuerdas solo una parte, puedes hacerles preguntas a sus componentes y completarlo como prefieras, o modificar lo que desees.

Vivimos en un mundo virtual que muchos acaban tomando como real. Sin embargo, los sueños sí son reales y nos llevan a mundos desconocidos. Puedes crear tus sueños, y hacer lo que quieras en ellos, eliges el entorno, el paisaje, los personajes, la trama, el final feliz...

**La interrogación abre caminos**

La pregunta moviliza el campo asociativo. Cuando piensas que se te han acabado las ideas, el activador frente a la página en blanco puede ser un cuestionario. Sócrates ya practicaba la mayéutica o arte de dar a la luz, que consistía en formularles a sus discípulos una serie de preguntas bien confeccionadas con el propósito de que averiguaran las respuestas.

El interrogante es un instrumento para la vida, a la hora de buscar respuestas a nuestros males, y para la creación.

Preguntarnos y preguntar son dos operaciones indispensables. Para obtener ideas, a un problema se le hacen preguntas desde el presente: ¿cuál es el problema?; hacia el pasado: ¿cuáles han sido sus condiciones de aparición?; y hacia el futuro: ¿qué consecuencias puede acarrear? Y puesto que el disparador de un cuento literario es un dilema, resultan apropiadas las mismas preguntas. De hecho, los textos cargados de interrogantes también son sugerentes. Un ejemplo es este párrafo de *Toñita*, de Mario Vargas Llosa:

Ahora ya sabe, está sintiendo una mano en su barbilla, ¿se ha empujado en el asiento?, sí, ¿le sonríe?, sí, ¿él le está hablando?, sí. [...] ¿Vienen juntos?, sí, ¿a la terraza?, sí, ¿la tiene del brazo?, sí, y Jacinto ¿no se siente bien, don Anselmo?, se ha puesto pálido, tú un poco cansado, tráeme otro café y una copita de pisco, ¿derechito hacia tu mesa? [...]

Una terapia se puede iniciar partiendo de una pregunta central o que resolver en la vida de uno: ¿por qué tengo miedo a cambiar de ciudad?, ¿por qué me equivoco con las parejas que elijo?, ¿por qué me pesa tanto cualquier frase de mi padre? Después, habrá que hacer una indagación valiente de los sentimientos. Puedes hacerlo en tu diario o a través de una novela.

En *Crónicas del desamor*, Elena Ferrante lo hace así. Son tres novelas.

En la primera, *El amor molesto*, Delia, de cuarenta y dos años, se enfrenta a la muerte de su madre, que aparece ahogada y vestida con un costoso sujetador. La pregunta es: ¿por qué estoy sola? En el primer capítulo, el tono es de rencor y autoindagación, asoma el desamparo y el abandono, acaba siendo un ejercicio de reconocimiento de la propia identidad.

En la segunda, *Los días del abandono*, el marido de Olga les abandona a ella y a sus dos hijos. La pregunta es: ¿por qué me ha abandonado? Se

empecina en saber por qué la ha dejado, no lo acepta, su autoestima se hunde, culmina encerrada en su casa con los niños, y presenta un autoanálisis obsesivo, un camino hacia el reconocimiento.

Delia y Olga desplazan su problema hacia la madre o el marido hasta que se ven obligadas a enfrentarse a sí mismas.

En la tercera novela, *La hija oscura*, Leda, también en la cuarentena, sola, separada del marido, sin hijas (que han quedado a cargo de él en otro país), estrena vida, sensaciones, cuerpo («Nadie dependía ya de mi cuidado y yo misma había dejado por fin de ser una carga para mí misma»). Va de vacaciones a un lugar playero y allí se fija en una familia napolitana y especialmente en una muchacha joven y su hija pequeña. La autora lleva a cabo una compleja descripción de Leda a través de su mirada a esa familia y de cómo vienen los recuerdos a propósito de lo que ve. Entiende que tiene pendiente un ajuste de cuentas con su vida anterior, como hija, como madre y como esposa, y poco a poco se va desvelando a sí misma, esta vez por una lenta catarsis a la que no puede sustraerse, llena de justificaciones y reproches.

Las respuestas a las preguntas pueden condensarse en una idea de supervivencia: hay que aceptar una nueva realidad para convertirla en punto de partida.

Evita las respuestas obvias, las preconcebidas y las que conducen irremediabilmente a lo conocido. No te quedes con la primera respuesta, insistir es la clave.

Las variantes:

- Hacerle preguntas a un sentimiento. Un alumno escribió que lo entristecía ver dos barcos que no se cruzaban en el mar, que cuando estaban a punto de hacerlo tomaran direcciones diferentes y no se alcanzaran. Entonces le pido que responda por escrito por qué le apena que no se alcancen, cuáles son sus suposiciones, y a qué otras situaciones vividas lo conducen.

Su respuesta ocupó diez páginas y su ánimo cambió.

- Buscar lo olvidado. Una sola palabra interrogativa o una frase brevísima pueden conducirte a tu interior, a los lugares más dormidos, a episodios olvidados o a los momentos más deseados. Por ejemplo, ¿a qué o

adónde te llevan las siguientes? No te apresures, tras cada pregunta tómate un minuto, levanta la vista y déjate llevar: ¿Miedo? ¿Quieres? ¿Yo he sido? ¿Qué había allí?

· Para encontrar más caras al problema o a la incógnita, completa la lista con otras preguntas que surjan entre las anteriores o de una de las preguntas deriva varias preguntas, como en el ejemplo siguiente. La pregunta es: ¿Quién soy? Las nuevas preguntas (antes de responder): ¿Acaso soy alguien? ¿Cómo me verán los otros? ¿A quién me refiero cuando digo «yo»? ¿Qué veo cuando me miro al espejo? ¿Qué otra clase de espejo me podría dar pistas?

Por su parte, Umberto Eco afirma: «En el fondo, la pregunta fundamental de la filosofía (igual que la del psicoanálisis) coincide con la de la novela policíaca: ¿quién es el culpable? Para saberlo (para creer que se sabe) hay que suponer que todos los hechos tienen una lógica, la lógica que les ha impuesto el culpable».

#### Prueba este ejercicio: brotar ideas

Con las preguntas y las respuestas puede crecer un árbol de ideas. Hazlo así:

· Escribe las seis primeras preguntas que se te ocurran.

· Escribe las seis respuestas de modo espontáneo.

· Hazle preguntas a las respuestas.

Y así sucesivamente hasta que una de las frases toque algo íntimo en ti. Entonces la separas, la exploras.

Habla de lo que esa frase provoca en tu interior o utilízala como detonante de un relato de ficción.

## Mirar

Mirar no es solo situarnos delante de las cosas, retenerlas, retratarlas o describirlas con todos sus detalles; es dar un significado a lo que nos rodea. Mirar para otorgar sentido.

¿Cómo percibimos la realidad? Mira lo que ves todos los días en lugar de pasar sin ver lo rutinario. Así, te darás cuenta de que casi todo es distinto cada vez. Notar las cosas nuevas establece un compromiso con el presente. Con un foco, una lupa, un microscopio: mira desde diversos ángulos. ¿Cómo ves a la misma persona o al mismo objeto desde distintos ángulos? La vida se puede enfocar de diferentes maneras.

Freud dice que uno puede mirar algo o a alguien tantas veces como se le ocurra, pero si lo idealiza o tiene prejuicios, no va a ver nada que no quiera ver. Así, por ejemplo, la Biblia ve a un Moisés enfadado y a punto de arrojar las Tablas de la Ley (ante su pueblo adorando al Becerro de Oro) mientras que Freud ve a Moisés guardando, preservando, sosteniendo las Tablas de la Ley.

Un mecanismo del bienestar personal es el punto de vista desde donde enfocas un hecho. Enfoca lo que te sucede desde otro punto de vista cuando lo necesites. Por ejemplo, enfoca las convicciones que heredas de tus parientes desde un punto de vista novedoso y desmonta así el mecanismo impuesto. La meta es dar con el enfoque que mejor te sienta en cada ocasión y asegurarte de que es el más adecuado. Puede vincularse al modo de mirar o al modo de sentir.

Con respecto al modo de sentir, un buen ejercicio personal es colocarse en el lugar de otra persona e imaginar cómo enfocaría esa persona la misma situación que tú miras desde la rabia, la intolerancia. Imagina que lo hace desde la tolerancia, desde la indiferencia, desde el desprecio.

Otra opción puede ser contar un hecho vivido desde distintas actitudes: la víctima, la crítica, la que juzga, la contemporizadora...

Con respecto al modo de mirar, aplícalo en un relato literario. Ten en cuenta que de cada forma de mirar se desprende una intención para otorgar un sentido a ese relato: observar, escrutar, contemplar, ojear, vislumbrar, advertir, examinar, divisar, entrever, espiar, atisbar, reconocer, avizorar, registrar, otear, percibir, avistar. Por ejemplo, la contemplación te permite conocer; vislumbrar es más sutil, te puede dejar la duda; registrar te permitirá enumerar datos o elementos; espiar te conduce a la sospecha.

Para practicarlo, puedes partir de una matriz narrativa.

Un ejemplo:

*La matriz:* Hay dos mujeres en el andén de la estación esperando el tren. Muestran cierto nerviosismo. Llega el tren, se sientan juntas y no hablan durante todo el trayecto.

· *Contemplas:* Las dos mujeres contrastan. Van y vienen por el andén. Sus zapatos son similares, con tacones gruesos. Una lleva un abrigo verde y negro como las medias; la otra va de blanco. En el tren, se sientan en el mismo asiento y ambas, de vez en cuando, miran hacia atrás.

· *Vislumbros:* A lo lejos, entre el gentío del andén, vislumbro dos mujeres distintas y similares, es diferente su apariencia, pero similar su modo de moverse. Apenas las distingo cuando llega el tren. Me parece que van en el segundo vagón y que se sientan juntas.

· *Registras:* Las dos mujeres contrastan. Van y vienen por el andén. Usan zapatos de tacón grueso. Una de ellas lleva medias y un abrigo negro y verde, la otra va de blanco. Suben al tren, se sientan en el mismo asiento, no hablan y de vez en cuando miran hacia atrás.

· *Espías:* Son bastante diferentes aunque sus zapatos son parecidos. ¿Por qué van y vienen por el andén? Me temo que me descubrieron: están en el mismo asiento, no hablan y constantemente se dan vuelta en dirección a mí.

Cambiar el foco ayuda a cambiar el sentimiento.

#### Prueba este ejercicio: contemplar

Ve a un lugar con otras dos personas, contempla con ellas el lugar durante unos quince minutos, la estación de Francia, en Barcelona, por ejemplo, y después pídeles que tomen nota de lo que ven y de cómo lo perciben. Compara los resultados de las notas. Podría ser que a ti te inquiete la partida de los trenes; a otro le produzca alegría la llegada en la que tú no habías reparado; otro hable de la fantasía de perderse para siempre en ese espacio ilimitado, desangelado. Cada una habrá recortado la realidad a su modo.

El ejercicio te servirá para analizar qué es lo que rescata tu mirada (a diferencia de lo que rescatan las otras dos) y de qué modo lo haces. Entre éste y otros de tus textos, busca un común denominador de los sentimientos que se desprenden de tus propias observaciones, el sentimiento dominante que a partir de allí podrás investigar. Pregúntate cuándo y cómo ha surgido ese sentimiento, tal vez encuentres un sentido a algo que se repite y te molesta. Si sigue molestando a pesar de todo, enfócalo desde otro sentimiento a ver si lo alejas de ti.

## **La ilusión óptica, otra herramienta**

En ocasiones, imaginamos lo que vemos. 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, éste 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.

Me contaba una amiga que, cuando cierta tarde iba por una calle de casas bajas hacia la universidad a dar una clase y de pronto cayó un fuerte aguacero, vio a lo lejos una forma indefinida, supuso que era una persona con impermeable blanco y un paraguas verde, un alumno que se detenía a esperarla. Al alcanzarlo, comprobó que el impermeable era un pilar blanqueado a la cal y el paraguas verde, el macizo de plantas que sostenía el pilar. ¿Qué dedujo de su ilusión óptica? Su necesidad de ser protegida, cuidada, que la condujo a nuevas deducciones.

Intenta convertir lo que ves en otra cosa. Deforma lo que ves a lo lejos desde un coche, en un parque, desde la ventana. Es posible que lo que creas ver se vincule con una necesidad interior.

## **Las minucias y sus derivaciones**

Lleva una libreta de minucias. El detalle bien elegido revela otros. Una vez que los hayas registrado, asocia los datos con algo tuyo, confiesa qué te provoca cada uno de ellos, o desarrolla el proceso para usarlos en un relato.

¿Cómo se hace? Observa las reacciones de otras personas, tal como suceden, y toma nota. Supongamos que tomas uno de los trenes que has visto en la estación de Francia. A tu izquierda, del otro lado del asiento, se sientan tres mujeres de unos setenta años vestidas de blanco y negro. El tren parte. Observas que una carece de dentadura, la boca se le hunde en los huesos, pero ríe mucho; otra tiene poco pelo; las tres llevan gafas. Necesitan contarse cosas, hablan por turno. Olor a limón y alcanfor. Zapatos deformados, piernas cansadas. A tu derecha, junto a la ventanilla, una joven lee el *Hola*, tararea una melodía de tanto en tanto sin levantar la vista. Un cuarentón frente a ella la mira y se pasa el dorso de la mano por la boca. Suben tres jóvenes americanos, uno con muletas, los torsos desnudos y cubiertos de amuletos. Todas estas personas bajan en la misma estación. Tú continúas en el tren.

Para indagar algo más, puedes hacerlo de este modo:

· *Relee lo que has apuntado.*

· *Imagina el secreto que podrían esconder.* Un secreto se puede ocultar en un detalle observado y apuntado. Supones una amenaza para uno de los personajes; un encuentro especial para otros.

· *Conecta esa minucia con la interrogación.* Hazle preguntas a la observación y responde con tu imaginación: ¿Por qué? ¿Cuál es el grado de esa amenaza? ¿Dónde estará ahora? ¿Qué habrá pasado en la estación? ¿La chica no habrá levantado la vista para evitar la mirada del cuarentón? ¿Lo conocería? ¿Habría sospechado antes de él? ¿Se habrá acercado en la estación a los jóvenes ingleses para protegerse? ¿A qué se debería la alegría de las mujeres mayores? ¿Serían amigas de la adolescencia que iban a reunirse con otra?

· *Inventa.* Inventas nuevas minucias: una manía, un parentesco, un deseo... y al fin decide qué puede pasar entre ellos, desde qué sentimiento lo vas a contar, a cuáles dejas y a cuál eliminas. El relato empieza.

## **Jugar es beneficioso**

Escribes y vuelves a ser el niño que has sido y que ponía las reglas. El juego libera, permite relajar las formalidades que encorsetan la realidad. Lo practicaron los surrealistas y el grupo Oulipo, del que formaron parte Raymond Queneau, Georges Perec e Italo Calvino, amigo de Cortázar.

Entre los surrealistas, no se ejerce control sobre el pensamiento, se admite la ruptura de la sintaxis, la incoherencia y la falta de sentido, el desvío del uso cotidiano del lenguaje convencional, la formulación de imágenes literarias nuevas recurriendo al pensamiento no consciente.

En cuanto al Oulipo, un buen representante es Georges Perec, que vuelve a aparecer en este mismo capítulo. Su novela *La vida, instrucciones de uso*, relata las historias que suceden en cada uno de los espacios de un edificio imaginario –situado en el número 11, de la calle Simon Crubellier en París– representado en un cuadrado 10 x 10 y en una fecha determinada, el 23 de junio de 1975, aproximadamente a las ocho de la tarde. Cada capítulo se parece a un fragmento de un puzle, cuyo esqueleto es la casa de diez pisos, y cada parte se corresponde con un capítulo.

Conocer esas normas lúdicas que utilizó te puede estimular para jugar a tu manera con un tema que te interese, con un deseo, un conflicto o simplemente para desconectar, alegrar tu ánimo y producir tal vez un hecho estético:

Empezó a escribir la novela como un juego matemático:

Me imagino un inmueble parisiense cuya fachada ha desaparecido –una especie de equivalente del tejado levantado en *El diablo cojuelo* o de la escena de juego del Go representada en el *Gengi monogatari emaki*– de modo que, desde el entresuelo a las buhardillas, todas las habitaciones que se encuentran delante sean visibles instantánea y simultáneamente.

Se plantea la historia de un hombre que haría rompecabezas durante toda su vida y después los destruiría.

En los noventa y nueve capítulos del libro se recorren un sótano, las bodegas, el cuarto de calderas, la maquinaria del ascensor, el bajo, la cabina del portero, una tienda de antigüedades, los distintos pisos y la jaula del ascensor. Muestra las vidas de los inquilinos, de sus ascendientes, de sus amigos, de sus parientes. El personaje principal –con el que todos están relacionados de alguna manera– es Perceval Bartlebooth, que pasa sus días haciendo y deshaciendo rompecabezas. El último capítulo finaliza con la

muerte del protagonista y un amargo descubrimiento vinculado a una pieza del puzle.

Entre los procedimientos matemáticos, emplea la poligrafía del caballero o el orden de recorrido de los lugares del edificio, según el cual debe recorrerse todo el tablero-edificio pasando una vez por cada casilla. Y cada vez que el caballero pasa por los cuatro bordes del cuadrado, comienza una nueva «partida». En suma, se impuso sus propias reglas, así como en otra novela, *La disparition*, se había impuesto no emplear la letra *e* en toda la novela. Así, cada cual puede inventar las suyas.

Otro juego es recorrer con la vista un texto y producir durante el trayecto muchos otro texto. Clarice Lispector, en *Escribir entre líneas* dice:

Escribir es la táctica de quien tiene la palabra como carnada: la palabra pescando lo que no es palabra. Cuando esa no-palabra, «la entrelínea», muerde la carnada, algo se escribió. Una vez que se pescó la entrelínea, se puede con alivio tirar la palabra. Pero ahí cesa la analogía: la no-palabra la incorporo a mi manera al morder la carnada. Lo que salva entonces es escribir distraidamente.

#### Prueba este ejercicio: la historia del *cut-up*

Es de William Burroughs y éstas son dos variantes que puedes practicar:

Variante primera:

1. Toma un periódico y una tijera.
2. Elige en el diario un artículo de la longitud que pretendas dar a tu texto.
3. Recorta el artículo.
4. Recorta luego cada una de las palabras que lo forman y mételas en una bolsa. Agita suavemente.
5. Extrae las palabras recortadas, una tras otra.
6. Inventa una historia vinculando entre sí las palabras que vayan saliendo, a partir de una sugerencia o un matiz erótico.
7. Finaliza el texto cuando se cubra todo el espacio disponible decidido en el punto 2.

Variante segunda:

1. Toma una página de texto y dóblala por la mitad a lo largo y a lo ancho.
2. De esta forma se obtienen cuatro bloques de texto numerados 1, 2, 3 y 4.
3. Corta la página a lo largo del doblez y coloca el bloque 1 junto al bloque 4 y el bloque 2 junto al bloque 3. Escribe lo que resulte del encuentro.

## Repetir

Lo que se repite se destaca y funciona como una llamada a la atención del lector. Se repite también para acentuar el dramatismo o la parodia. Los poetas repiten la idea que desean resaltar en el estribillo, con la misma estructura sintáctica. Cada repetición del estribillo adquiere otro sentido en el contexto, éste es su valor. El de este poema de Antonio Machado se ha popularizado en la voz de Joan Manuel Serrat por condensar una idea significativa que aplicamos a nuestra vida: «Caminante son tus huellas el camino y nada más», que nos lleva a revisar la propia historia: «Caminante, no hay camino, se hace camino al andar».

A menudo, la repetición puede conducirte a la respuesta que no encontrabas o a una aproximación de la posible solución del conflicto. Lo he comprobado con un ejercicio muy simple que propongo a mis alumnos del taller de escritura terapéutica. Consiste en escribir diez frases que empiecen por «No quiero». La repetición funciona como un despertador de la conciencia. Una vez hecha la lista de deseos, buscan naturalmente las vías para hacerlos realidad, al reiterar el «no quiero» lo ven más claro, algunos encuentran nuevas ideas; otros establecen la jerarquía por orden de importancia de esos deseos y la mayoría descubre qué es lo que sí quiere.

Ésta es la lista de una alumna:

No quiero renunciar al amor.  
No quiero tener que exigir.  
No quiero callar mi grito.  
No quiero ser manipulada.  
No quiero dejar de amar.  
No quiero temer a la oscuridad.  
No quiero descuidar mi cuerpo.  
No quiero malas interpretaciones.  
No quiero excusas.  
No quiero dejar de ser yo nunca más.

La primera frase contiene el deseo: «No quiero renunciar al amor»; en la quinta frase cambia el punto de vista: «No quiero dejar de amar», y en la última da una sutil respuesta: «No quiero dejar de ser yo nunca más»: comprendió que dejaría de ser ella si no se amara (se valorara, cuidara su lugar en el mundo).

Tú eliges. Repite mentalmente una y otra vez lo que te ha dañado. O lo que te ha beneficiado. Al repetir, puedes convertirlo en una parte de tu realidad. Si insistes en apuntar las cosas que mejoraron tu ánimo cada semana, tu atención a los estímulos positivos en los próximos días se verá incrementada.

**Prueba este ejercicio: completar**

Completar el siguiente diálogo en el que uno de los personajes repite siempre la misma pregunta:

~.....

-¿Qué quieres decir con eso?

~.....

- Te dije que no te entiendo.

~.....

- Me lo hubieras dicho antes.

## Enumerar o enlistar

La enumeración es tentadora porque conduce al juego. Listas de palabras, de amigos para una fiesta, de novios que hemos tenido. Las listas que hacemos habitualmente nos retratan. La del supermercado delata nuestros hábitos del mismo modo que el inventario de una bolsa de residuos le revela al empleado de la limpieza la intimidad de una casa. De hecho, resultan útiles en una autobiografía: de los ancestros, de nacimientos, de ciudades, de momentos críticos, de encuentros, de festejos.

Es una manera de encontrar un hilo conductor a la vida de uno. Lo hace Paul Auster en su *Diario de invierno*, enumera veintidós casas en las que vivió y habla de ellas, tal vez sea la parte más árida de este libro tan rico, pero para él habrá sido una herramienta que lo condujo a vivencias olvidadas.

A su manera, una lista de posibilidades nos permite analizar un hecho o abrir caminos hacia lo inesperado. Así lo hace Perec de modo paródico en *Pensar/Clasificar*:

Si paso ante el edificio donde resido, puedo decir «vivo allí» o, con mayor precisión, «vivo en el primer piso, al fondo del patio»; y si deseo dar un giro más administrativo a esta declaración, puedo decir «vivo en el fondo del patio, escalera C, puerta de enfrente».

Si estoy al final de mi calle, puedo decir «vivo allá, en el número 13» o «vivo en el número 13» o «vivo en el otro extremo de la calle» o «vivo al lado de la pizzería».

Si en París alguien me pregunta dónde vivo, puedo escoger entre muchas respuestas. No podría decir: «vivo en la calle Linné», salvo si supiera que mi interlocutor conoce la calle Linné; con más frecuencia tendería a precisar la situación geográfica de dicha calle. Por ejemplo: «vivo en la calle Linné, al lado de la clínica Saint-Hilaire» (bien conocida por los taxistas) o «vivo en la calle Linné, que está en Jussieu» o «vivo en la calle Linné, al lado de la Facultad de Ciencias» o bien «vivo en la calle Linné, al lado del Jardín des Plantes», o incluso «vivo en la calle Linné, a poca distancia de la mezquita». En circunstancias más excepcionales, podría decir incluso «vivo en el quinto» o «vivo en el quinto distrito» o «vivo en el Barrio Latino», e incluso «vivo en la Rive Gauche».

Creo que en cualquier parte de Francia (aunque no fuera París ni sus inmediaciones) me comprenderían si dijera «vivo en París».

También podría decir «vivo en la capital» (creo que jamás lo dije), y nada me impide imaginar que también podría decir «vivo en la Ciudad Luz» o «vivo en la ciudad que otrora se llamaba Lutecia», aunque eso se parece más al principio de una novela que a una indicación domiciliaria.

En cambio, corro un gran riesgo de no ser comprendido si digo cosas como «vivo en los 48° 50 de latitud norte y los 2° 20 de longitud este» o «vivo a 890 kilómetros de Berlín, a 2600 de Constantinopla y a 1444 de Madrid».

Si viviera en Valbonne, podría decir «vivo en la Costa Azul» o «vivo al lado de Antibes». Pero, aunque viva en París, no puedo decir «vivo en el departamento del Sena».

Tampoco sé en qué circunstancias sería pertinente decir «vivo en el norte del Loira».

«Vivo en Francia»; podría dar esta información en cualquier punto situado fuera del «Hexágono» aunque yo esté, oficialmente, en Francia (por ejemplo, en un departamento de ultramar); pero solo en broma podría decir «vivo en el Hexágono»; en cambio, si fuera un corso que vive en Niza o un habitante de la isla de Ré, que vive en La Rochelle, bien podría decir «vivo en el continente».

«Vivo en Europa»: este tipo de información podría interesar a un norteamericano a quien yo encontrara, por ejemplo, en la embajada japonesa en Canberra. «*Oh, you live in Europe?*», repetiría él, y sin duda yo tendría que explicar: «*I am here only for a few (hours, days, weeks, months)*».

## En el siguiente relato de Enrique Jardiel Poncela, *Lecturas para analfabetos*, hay dos listas, que demuestran que son aptas para el humor:

Vi en la otra acera un «taxi» parado y me dirigí a él resueltamente. La carrocería de aquel auto estaba pintada de color rosa liberty y esto fue lo que me atrajo más que nada.

Y ahora fijaos bien, fijaos muy bien en lo que voy a deciros. Para comprender lo sucedido después, es preciso fijarse bien en estos detalles:

1. El auto estaba parado junto a la acera.
2. Yo me dirigí a tomar el auto por la parte del empedrado de la calle.
3. Al abrir la portezuela, el chófer estaba mirando hacia la acera y de espaldas a mí.
4. En el momento en que hice aquella operación yo iba muy distraído y un poco nervioso.
5. Y así que entré en el coche, éste se puso en marcha.

El súbito arranque del coche me hizo caer sobre el asiento. Al caer, noté que caía en blando, pero antes de que tuviera tiempo de volverme para averiguar la causa de tal blandura, oí a mi espalda un gemido, un debilísimo gemido. Entonces me incorporé y miré hacia atrás. En el asiento había una mujer medio derribada. Aquella mujer tenía un puñalito clavado en el pecho. El mango del puñalito era de oro y diamantes. En el contador del auto iban apareciendo sucesivamente estas cifras: 40-50-60-70-80...

Y ahora que no deje de decirme el lector qué es lo que él hubiera hecho de hallarse en idéntica situación que yo. He consultado ya a tres amigos.

Uno me ha dicho:

-Yo me habría tirado en marcha.

Otro me ha dicho:

-Yo me hubiera desmayado.

Y el tercero me ha dicho:

-Yo le hubiera quitado del pecho el puñalito, lo habría limpiado y lo habría empeñado en el Monte.

Y el lector, ¿qué dice?

Pero ¿es que no dice nada el lector?

¡Para que uno se fie de los lectores!

Hay una película de Isabel Coixet, *Mi vida sin mí*, que muestra el valor de una lista. La protagonista tiene veintitrés años, dos hijas, un marido en paro, una madre amargada y un padre en la cárcel. Desde el día en que le diagnostican un cáncer, Anne descubre el placer de vivir. Como dice su autora: «La película empieza con una premisa muy dura, lo admito. Pero trata sobre la vida y sobre cómo nos enfrentamos a las grandes cuestiones. ¿Qué va a ser de mí? ¿Cómo he vivido?». Escribe una lista de cosas para hacer en lo que le queda de vida. En esa lista pone cosas como visitar a su padre en la cárcel, tener sexo con alguien que no sea su marido o pintarse las uñas con colores raros. Así, deja su trabajo, encuentra un amante y graba a sus hijas un casete para que escuchen el día de su cumpleaños hasta que tengan dieciocho.

¿No te apetecería confeccionar a ti también una lista de cosas que no has hecho aún y hacerlas a partir de este momento? Por si acaso, inténtalo, se dice que uno puede escribirlo para que se le cumpla.

Umberto Eco convierte «una lista práctica» en una «lista poética»: la de la guía de teléfonos, el libro que se llevaría a una isla desierta porque dice que cada línea representa a un ser humano y constituye la novela de una vida.

Escribe para pasar página: Haz una lista de todo aquello de lo que quieres deshacerte (material e inmaterial, del pasado y del presente, posible o imposible, real o imaginario...). Haz otra lista de lo que deseas atraer a tu vida en su lugar.

#### Prueba este ejercicio: listas

Elabora listas que te abran caminos hasta completar un cuaderno. A las dos que te acabo de sugerir (de lo que quieras deshacerte y de lo que deseas atraer), agrégale las siguientes:

1. Una lista de los lugares que te resultan entrañables. Separa uno de esos lugares y haz una lista de todo lo que crees que contiene ese lugar. Ve allí y comprueba si te has olvidado de algo y habla de eso olvidado.
2. De objetos relacionados con algún sentimiento que te conmueva: de la infancia, de la adolescencia, de la juventud y de la madurez.
3. De personas que te provoquen estos sentimientos: temor, alegría, repulsión, tristeza, violencia, frescura, complicidad, odio, melancolía.

4. De lo que te gusta en los demás. Una vez que acabes la lista (te puede llevar semanas), trata de poner en ti todos esos aspectos: cuéntalos en primera persona, descríbelos y observa cómo te hacen sentir.

5. De asociaciones espontáneas. Ahora empieza una lista sin ningún título ni orden, que sea una sorpresa para ti y, si es posible, síguela durante el tiempo que quieras hasta que se acabe la libreta.

## **La comparación**

Uno no tiene la certeza de casi nada. Así que no te compares con nadie. Cada vida es única y todos tienen problemas. Más de una vez, nuestra mirada nos acaba jugando una mala pasada. Se comparaba una amiga con otra y decía: ella es una diva, yo soy una criada a su lado. Sin embargo, la amiga sentía lo contrario, la mirada de las dos las engañaba.

La has usado como juego en el ejercicio anterior. Compárate con un objeto para saber más de ti: ¿A qué objeto te pareces? ¿Con cuál te sientes identificado?

No hablará igual de sí mismo quien se considere un jarrón (al que llenan de agua y de flores) que quien se vea como un vagón de tren (al que pisotean y es arrastrado por una locomotora) o quien se vea como un coche (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 utilizando un intermediario.

Usa la comparación para escribir maravillosos poemas o narraciones. Resulta muy válida para encontrar puntos en común o, por el contrario, diferencias entre los personajes.

La comparación está compuesta por un término real y otro imaginario:

A-Término real B-Término imaginario

«Su andar es como el balanceo de las olas»

Y da mucho juego... en un texto.

De hecho, implica unir y diferenciar, descubrir semejanzas o diferencias entre dos o más elementos; cuando se habla de algo que el

interlocutor no conoce o no entiende, la comparación es la mejor herramienta. Ya la usó Colón para describir a sus compatriotas lo que encontraba en el Nuevo Mundo. Permite aclarar un concepto abstracto o confuso y presentar más plásticamente lo que se quiere decir. Da buenos resultados tanto en textos ensayísticos como en narrativos o poéticos.

## La metáfora

Tal vez, cada vez que te comparas con alguien, tratas de abandonar la comparación y buscar la metáfora.

¿Qué te permite la metáfora? Distanciarte del elemento comparado y dar un salto más allá. Te permite comprender una cosa en términos de otra. Se la define como la presencia de una ausencia. Es la sugerencia de algo que no está. Tradicionalmente, la metáfora es considerada como transferencia y como identificación.

En la metáfora solo aparece el término imaginario, sin mencionarse el término real: «su oleaje» en vez de «su andar es como el balanceo de las olas». El término real y el imaginario se identifican. Fórmula: B en lugar de A.

El principal mecanismo de la metáfora es la interacción entre dos componentes. Permite sustituir una palabra por otra con la que guarda cierto grado de similitud; y persigue la analogía más significativa. Por ejemplo, en el primer verso de *El cementerio marino*, de Paul Valéry: «Este techo tranquilo por el que se pasean las palomas», hay dos analogías: *techo* = *mar*; *palomas* = *veleros*; y en consecuencia dos metáforas.

Y la metáfora, además, permite:

- *Condensar*: economizar explicaciones. En *Esa visible oscuridad*, la autobiografía de William Clark Styron, la palabra caldero es la metáfora de su amargura: «Ninguna brisa se agita en este caldero, porque no hay escape de su sofocante prisión». El pintor Antonio Saura explica del siguiente modo el paso previo a la metáfora, el proceso que lo lleva a condensar una figura en otra, en lugar de explicar qué es esa figura para él: «La primera vez que vi en un lecho a una mujer desnuda y frente al espectáculo de su

deslumbrante cuerpo, pensé inmediatamente en una dilatada caracola». La síntesis y el poder evocativo expresados en la palabra caracola es más significativa que una posible descripción acerca de la primera mujer que vio desnuda.

· *Conmocionar*: Componer con palabras libremente asociadas; el surrealista se caracteriza por su audacia.

## La imagen

Un modo auténtico de decir lo que sientes, lo que anhelas, lo que evocas y te emociona es decirlo a través de una imagen. Será un modo auténtico y muy tuyo desde el momento que eliges sus detalles mínimos y realizas el recorrido de la visión a través del sentimiento que te impregna.

Es algo creado para nombrar lo innombrable, como pueden ser las impresiones sensoriales u otras. Para ello, establece la diferencia entre la evocación visible de una cosa y la que es producto de una concentración personal, de un compromiso interno con la cosa. Por consiguiente, una imagen no es una designación de una cosa que reemplaza a otra ni una ilustración de seres y cosas. La imagen poética procede de la vinculación de dos realidades que en la realidad no aparecen vinculadas.

¿Cómo se constituye?

Se constituye lingüísticamente relacionando palabras que no puedan constituir una relación lógica entre sí, como casa y pueblo o escuela y pueblo, por ejemplo, que no dan una imagen como resultado, sino una descripción: La casa en el pueblo. La escuela en el pueblo. Dos términos que no respondan a una relación lógica podrían ser: *Pueblo roto. Amor ambiguo. Barco + seda*: «Un barco de seda me ofreciste».

Así lo dice Federico García Lorca:

Se quiebra su corazón

de azúcar y yerbaluisa.

## Retomar

Planteo el hecho de retomar en varios de sus sentidos vinculados a la escritura y cito solo algunas de esas variantes.

En primer lugar, es una de las operaciones que constituyen la trama. Se retoman datos, indicios, ideas, hechos, personajes, etcétera. Es un mecanismo útil en un cuento, un poema, una novela, un ensayo, para reforzar el sentido, ampliar detalles de cualquier tipo, establecer una complicidad con el lector que se encuentra con un elemento que ya había leído anteriormente y establece las relaciones siempre que el elemento retomado aporte una variante que enriquezca lo anterior y contribuya al avance de la trama y, en muchas ocasiones, de la intensidad.

En segundo lugar, no hay nada que no haya sido dicho. Y no hay placer más intenso que hacerlo propio: retomar y reelaborarlo. De allí proviene la intertextualidad, término empleado por Julia Kristeva para indicar que «todo texto es la absorción o transformación de otro texto». ¿Qué es sino Internet? Un mundo (como el mundo) saturado de palabras ajenas, en medio de las cuales te orientas. En este sentido es la herramienta más genuina para el que escribe, puesto que el lenguaje es un hecho social que nos transmitimos unos a otros. Nadie escribe desde la nada. El goce de la lectura produce la escritura: la lectura de un libro que te conmueve suele conducirte a la escritura. Reelaboras lo que otros han escrito antes.

Retomamos y creamos. De allí, también, el valor de una cita, sobre todo cuando uno es capaz de repensarla desde su sentimiento más profundo y reelaborarla, hacerla crecer. Citarlo es reconocer al autor y un modo de establecer el diálogo con él.

En tercer lugar, se pueden retomar los pasos que una lectura propone.

Lo practicamos con un artículo de Enrique Vila-Matas titulado «La vanguardia verdadera y feliz» y publicado en *El País*, en el que, como es habitual en él, a la vez que narra, sugiere en qué circunstancias lo hace. Entremezcla su recorrido y sus asociaciones con recuerdos pasados y recientes desde que sale de una exposición de David Hockney en la Royal

Academy y se pierde por las laberínticas callejuelas del viejo Londres. Toma la idea y realiza este ejercicio durante un paseo sin rumbo y apuntando tus propias elucubraciones en los siguientes pasos:

*Paso 1:* Evoca lo que acaba de experimentar mientras se mueve en medio del frío. Recuerda los momentos casi presentes, vividos recientemente.

Afuera, es invierno y subo el cuello del abrigo. Atrás queda el bullicio de todas esas salas tan vivas en todos los sentidos, tan abarrotadas de un público dedicado a conversar en voz alta, entre los colosales lienzos, de un modo sorprendentemente desinhibido.

*Paso 2:* Conecta con algo anterior en la memoria, más lejano en el tiempo, pero vinculado.

Prosigo la marcha y me viene a la memoria la reseña del joven Alastair Sooke en el *Telegraph*, donde este crítico aventuraba que quizás fuera una cuestión generacional, pero para su gusto los cuadros de Hockney exhibidos en la Royal Academy –frescos, luminosos, encantadores– eran demasiado corteses y, además, inverosimilmente felices.

*Paso 3:* Analiza un detalle (en este caso una expresión) de esa evocación, que lo lleva a una reflexión y una constatación íntima.

Trato de comprender cuál es el problema que puede causar algo que sea «inverosimilmente feliz». La verdad es que acusaciones de este tipo, que se mezclan además con la «cuestión generacional», uno siente que ha de leerlas manos arriba. En casos como éste, recorro a aquella máxima que dice que la prueba de una inteligencia superior es la capacidad para retener dos ideas opuestas en la mente al mismo tiempo, y seguir conservando la capacidad de funcionar. He conocido y sigo conociendo personas capaces de ver que las cosas son irremediables y, sin embargo, estar decididas a hacer que sean de otro modo. De hecho, ésta es mi filosofía desde que entré en la edad adulta y vi que lo improbable, lo no plausible, a menudo «lo imposible» estaban sin embargo a mi alcance.

*Paso 4:* Se hace preguntas.

¿No se parece lo imposible a «la inverosimil felicidad»? ¿No será que esta última no llega a hacerse realidad en la juventud, pero sí se halla plenamente a nuestro alcance en la edad madura?

*Paso 5:* Deja que el azar lo lleve y en un recodo del camino, observa algo que le llama la atención.

Marcho ahora con extraña decisión, quizás a causa de lo que voy pensando y, sin saber cómo, desemboco en Gough Square, una placita perdida de la City en la que encuentro la que seguramente es la única estatua pública a un gato célebre: el gato Hodge, «a very fine cat indeed». Enfrente de la estatua, está la vivienda del dueño del gato, la casa de Samuel Johnson, el hombre que mejor conocemos del siglo xviii inglés (*Vida de Samuel Johnson*, de James Boswell, traducción de Miguel Martínez-Lage, Acantilado). En la cuarta planta de esa casa, el doctor con seis amanuenses y la compañía taciturna del gato Hodge escribió el primer diccionario del idioma inglés.

## *Paso 6:* Establece posibles relaciones, averigua al qué lo remite lo que ha encontrado.

Ese gato está en Gough Square, pero también en la cita que abre *Pálido fuego* de Nabokov, una humorística cita entresacada de *Vida de Samuel Johnson*: «Esto me recuerda el grotesco relato que le hizo al Sr. Langton del estado lamentable de un joven de buena familia. “Señor, lo último que he sabido de él es que andaba por la ciudad matando gatos a tiros”. Y entonces, en una especie de dulce fantaseo, Johnson pensó en su gato favorito y dijo: “Pero a Hodge no lo matarán, a Hodge no lo matarán”».

## *Paso 7:* A partir de sus asociaciones, saca conclusiones que le aporten elementos para su reflexión, en este caso a favor.

De eso se trata, me digo, de que nuestro gato se eternice como estatua pública. *Pálido fuego* consigue ponerme siempre de buen humor, me ensancha al mundo, me permite huir de las complicaciones burdas, cuando no innecesarias, de la literatura experimental de hoy en día, tan rancia. No en vano, Nabokov y *Pálido fuego* fueron para mí durante años, como también Hockney, los representantes de la vanguardia verdadera y feliz. Hoy les asocio con esa extraña alegría que llega en la edad madura cuando vemos que las cosas son irremediables y, sin embargo, estamos decididos a hacer que sean de otro modo, lo que nos deja en un estado de felicidad irreal, ciertamente inverosímil, pero siempre exultante, al menos ante el gato eterno.

## 7. En primera persona: técnicas para desmenuzar tu historia

Si, es cierto, hay más de un hombre que ha escrito los recuerdos de su vida en los que no había rastros de recuerdos, y a pesar de ello estos recuerdos constituían sus beneficios para la eternidad.

SÖREN KIERKEGAARD

Haz de tu vida tu mejor proyecto. Escribir es lo que se dice, lo que se hubiera dicho y lo que se podría decir. Escribes desde ti y pones en la pantalla los sentimientos, reconoces los nudos conflictivos. Todos somos autores de nuestra propia historia.

Prueba. Busca. Reescribe tu guión de vida. Descubre qué relato personal deseas contar y cuéntalo. Comprende y pon en movimiento la responsabilidad de sentirte a gusto con el guión que cada día escribes con tus actos, tus decisiones y tus reacciones. Escribir es saber y necesitar contarlo o no saber y necesitar averiguarlo. «Atrapar las cosas, más que decirlas», como nos susurra la Duras.

El acto de contar nos constituye. ¿Quién soy? ¿Quién eres tú? Las respuestas a estas preguntas inician el consecuente relato acerca de mí y de ti.

## Contarte lo que eres

De hecho, la estructura del ser humano es narrativa. ¿Qué quiere decir? Que necesitamos contar, contarnos y ser narrados. Hay quienes lo llevan al extremo y lo hacen con pasión, como García Márquez, que ha elegido vivir para contar: «Voy a visitar a unos amigos y seguramente les cuento una historia; vuelvo a casa y cuento otra, tal vez la de los amigos que oyeron la historia anterior; me meto en la ducha y, mientras me enjabono, me cuento a mí mismo una idea que venía dándome vueltas en la cabeza desde hacía varios días... Es decir, padezco de la bendita manía de contar».

Te quedas desvelado. Te cuentas historias para soportar horas muertas. En el hospital, por ejemplo, para espantar quejidos cercanos, pasos acelerados, timbres. Escribes el despertar con la entrada brusca de la enfermera que acaba su turno a las seis de la mañana y antes tiene que tomarte la temperatura; te cuentas lo que te dijeron tus amigos la tarde anterior.

«Les contaré mi vida a los hombres para que ellos me digan quién soy», decía León Felipe. El escritor escribe (actúa) para que el lector interprete y le devuelva algo más de sí mismo. Podrías ser tu propio lector. Y así entenderte, interpretarte, conocerte.

Kant planteaba cuatro preguntas: ¿qué puedo saber?, ¿qué debo hacer?, ¿qué me cabe esperar? y ¿qué es el hombre? Con las respuestas tendrás un cuento del que eres el protagonista. Te mostrarán lo que eres o has sido, pero, sobre todo, serán incentivos de lo que puedas ser. Te señalarán un camino.

### Prueba este ejercicio: guión

Confeciona distintos guiones de sensaciones. Puedes empezar por el primer guión y desarrollar los restantes como si fueran distintos capítulos de un libro, o puedes hacerlo de modo desorganizado, tomando notas diversas, según cuáles sean tus fines. Algunos guiones de sensaciones son:

- De la amistad.
- De las enfermedades.
- De las culpas.

- De los deseos inconfesados.
- De la escuela.
- De las resistencias y temores.
- De los desencuentros.
- De los amores.
- De los secretos de familia.

## **Y vuelve a contarla**

Cuéntate tu historia y vuelve a contarla en más ocasiones. Es un buen ejercicio. Comprobarás que nunca es exactamente igual, aunque te produzca la misma desazón o el mismo goce. No lo es por distintos motivos, porque tampoco tú eres la misma persona en cada ocasión; el momento y las circunstancias te determinan; porque esa historia vivida no tiene una sola arista. Es en este punto donde debes hacer tu trabajo de búsqueda, agudiza tus evocaciones hasta encontrar más elementos o personas que formaban parte de la situación o de la escena narrada, y recuéntala, siempre por escrito. Con el nuevo material tendrás suficientes datos para mover potencialidades ocultas en ese hecho, encontrar más hilos y así dar una vuelta de tuerca a la desazón o al goce.

En la primera versión, cuentas una anécdota que te ha ocurrido. En la segunda, vuelves a contarla con nuevos detalles. En la mayoría de los casos, en esta segunda versión surge una impresión más íntima de ese momento vivido. Así pasa cuando llevamos el ejercicio a la práctica. Suelo proponer que empiecen por un incidente nimio y después pido sencillamente que lo vuelvan a contar. Y entonces asoma el pensamiento interno. En la primera versión, un alumno contó que un clavo había aparecido en la rueda de su coche. En la segunda versión, agregó: «¿Y por qué tengo que haber sido yo el que pisó el clavo?», refiriéndose a la culpa que le había endilgado su mujer, ya que los dos usaban el coche indistintamente. Otra alumna contó en la primera versión que se había puesto un vestido de verano en una tarde de invierno en que nevaba. Y en la segunda agregó: «Mi madre me diría que estoy loca». Dos observaciones que los conectan con una problemática por explorar.

Puedes hacer el mismo ejercicio a solas y, cuando llegas a ese nudo, es allí donde debes detenerte, llevar a la conciencia esa reacción emocional a lo que ocurrió y, tal vez, seguir escribiendo.

## El enigma del yo

¿Cuántos hilos teje tu yo? Reprimas un sentimiento que te avergüenza, niegas otro que te hace daño, desplazas hacia otra dirección los que te angustian, como los celos, la envidia, la ira. Son máscaras que se crea el yo. ¿Cómo traspasarlas?

¿Quién es el o la que escribe esto? ¿Soy o no soy yo? Cualquier relato puede ser entendido como expresión del yo. También en el acto de la escritura. El yo es fragmentario y, en este caso, resulta una ventaja, cada fragmento es un detonante.

¿Cuántos escritores habitan en un escritor? Escritores, narradores, personajes. El narrador puede ocultar su presencia, o, por el contrario, destacarla. Los personajes son voces conocidas, evocadas, imaginarias, que los escritores llevan en su interior o que provienen del exterior. Son también los que observas, los que escuchas, los que odias, los que amas, los lejanos, los cercanos: entre tantas voces sobresale una que pide ser encarnada y escuchada, es la voz del personaje que le cuenta su historia al escritor.

«Entiendo mejor la vida cuando la escribo; cuando escribo sobre un niño; soy ese niño y entiendo mejor a los niños; cuando escribo sobre Emma Bovary, Emma Bovary soy yo», dice Flaubert. Se instala dentro del personaje para hacerlo vivir, penetra en el alma del que ríe o la que llora.

¿Quién es el portavoz? Un testigo o el mismo protagonista. En tercera o en primera persona.

La primera persona fue utilizada en la historia muy tempranamente. En la Roma clásica, y antes en Grecia, llevaban registros diarios, de detalles o pensamientos.

En la ficción, narrador y personaje convergen en la primera persona, así, como dice Michel Houellebecq «con el “yo” se puede trabajar más a fondo la autobiografía del personaje, es la persona gramatical que me permite ser más flexible, más sin forma, más informe».

Es una satisfacción descubrir los yoes que habitan en nuestro fuero interno: la fantasiosa, la intuitiva, la erótica, la mental, la policíaca... Te permiten habitar en la piel de distintos personajes de ficción. Lo experimenté en un relato: «Éste no es un asunto más para nosotras», en el que las nosotras agrupan los distintos yoes de la protagonista, se alternan

según la situación vivida, cada uno se convierte en un personaje distinto. Enumera los que forman parte de ti y recurre al que te resulte más idóneo en cada situación. De hecho, meterse en la piel del personaje es saludable para uno mismo y para la novela que elabora. Chandler lo relata de modo irónico:

Soy exactamente como los personajes de mis libros. Soy muy duro y una vez me vieron romper un panecillo de Viena solo con mis manos. Soy muy guapo, tengo un físico corpulento y me cambio la camisa regularmente todos los lunes por la mañana. Cuando descanso entre dos libros vivo en un castillo francés de estilo provenzal en Mulholland Drive. Es un lugar algo reducido de cuarenta y ocho habitaciones y cincuenta y nueve cuartos de baño. Como en vajilla de oro y prefiero que me sirvan bailarinas desnudas. Pero, naturalmente, hay veces en que tengo que dejarme crecer la barba y vivir en una casa semiderruida de Main Street, y hay otras veces en que resido, aunque no a petición propia, en la celda de borrachos de la cárcel.

La pregunta que te puedes hacer es: ¿cuál de esos personajes que te constituyen quieres que asome y cuente parte de la historia para aliviar o esclarecer la tuya? Dejarle paso es una buena oportunidad para ti. Puede suponer un reconocimiento, un análisis de la situación o un alivio. Lo que tienes que controlar es que, aunque provenga de tu interior, no debería hablar con tu voz habitual, la que más conoces, ni con la voz de otro personaje, sino con la propia.

En ocasiones, es positivo asumir la primera persona. Javier Marías emplea experiencias personales en *Todas las almas* y dice que ese narrador ocupa en la novela el mismo puesto que él ocupó, vive en una casa idéntica a la que él habitó, no huyó de su propia voz... sin embargo, sabía que se trataba de alguien distinto de él aunque parecido:

El que aquí cuenta lo que vio y le ocurrió no es aquel que lo vio y al que le ocurrió, sin embargo, es muy probable que en el momento de ser escritas estas frases fueran «aún» mías, del autor, y que fuera justamente aquí y por medio de ellas donde y como el autor se despidiera de sí mismo (o se despidiera a sí mismo) para dejarle verdaderamente la palabra al narrador.

Es decir, que el traslado de lo personal a un personaje en primera persona le ha permitido desprenderse de sí. Es un mecanismo útil para narrar algo que te afecta.

En otras ocasiones, necesitas la tercera persona para distanciarte del escenario y del conflicto.

Macedonio Fernández escribe un texto titulado *Todoamor*, el subtítulo es: «Innovación de una autobiografía hecha por otro»; sin embargo, el único

dato referido a él es su domicilio y la pintura de una joven que le da lugar a hablar de ella y a derivar en el amor, la tragedia, la tristeza y el arte. Hace unas disquisiciones en torno a estos temas y uno se pregunta si ha encontrado una manera de encubrir, con la tercera persona y el tono de nota, lo que una de esas frases dice: «La tristeza es la incapacidad de la tragedia, incapacidad de la que somos capaces los más de nosotros. La persona capaz de tragedia nunca está en tristeza».

Así, le sugerí a una alumna: «Si necesitas reprochar algo a alguien, hazlo en primera persona, pero si te resulta duro, traspasa tus sentimientos a un personaje de ficción, que un narrador en tercera persona cuente la situación por la que pasas tú puesta en un personaje al que le puedes agregar lo que necesites y cargar las tintas, que manifieste el reproche imaginando el momento y la forma que le resulte más gratificante, incluso, según las reacciones del reprochado, puedes llegar al extremo que fantasees».

Es decir, el hecho de colocar tu imposibilidad en un personaje imaginario que lleve a cabo lo que tú no puedes hacer (ya sea en primera o en tercera persona) te brindará posibilidades que de otro modo no se te hubieran ocurrido y verás qué bien te sienta.

También puedes contar un episodio vivido con una carga dramática importante. Observa si de este modo disminuye la carga o deja de tener peso para ti, si sigue siendo una molestia o si, al contrario, deja incluso de interesarte.

**Prueba este ejercicio: para desvelar lo que almacena tu yo**

Imagina que eres un árbol. Ves sus ramas que se expanden en distintas direcciones. Explica cómo es cada rama y en qué direcciones van. Cuál es más fuerte y cuál más débil. No ves las raíces. Imagina cómo son las raíces. A qué conexiones corresponde cada hilo, cuál es más fuerte y cuál más débil.

Habla del conjunto. Qué árbol es y cómo es. Quiénes se acercan a él. Cómo lo ven los demás.

## La introspección

Podríamos hablar metafóricamente de la introspección como un paseo por uno mismo. En este trayecto, una palabra te puede llevar hasta el fondo o dejarte a medio camino, pero te pone en marcha. Y, poco a poco, seguramente, con unas pocas frases, se reacomoda tu espacio interior.

En realidad, siempre se escribe sobre uno mismo, incluso en un informe comercial, como señala Justo Navarro:

Recuerdo un periodo de tiempo en el que trabajé en una cafetería como contable y me imaginaba perfectamente el carácter de los distintos representantes de licores por las cartas que mandaban, incluso por cómo las encabezaban y las acababan y por cómo ponían su firma en el papel. Cuando venían por allí tenía mucha curiosidad por conocerlos y comprobar mis pesquisas. Cuando escribo sobre un héroe de la división azul, o escribo sobre un controlador aéreo, o sobre un escritor que se llama Ferrater, en realidad estoy pensando en mi vida. Creo que cuando alguien se pone a escribir tiene que preocuparse de ver todo lo que pueda ver, de ser más que un nadador un buceador, que no solo vea la superficie sino que se sumerja en el agua. No creo que se pueda llegar a dar una copia del mundo, que sea completamente legible, pero podemos dar nuestra visión del mundo con la mayor fidelidad que seamos capaces y con la mayor honradez.

Tómalo en cuenta y escribe de este modo. Así, la escritura es un campo de pertenencia. Algo que conmueve tus fibras más íntimas, te exalta, te excita, te deja sin aliento. Algo que te hunde, te desplaza de ti. ¿Tu deseo es escribirlo inmediatamente o tiempo después?

Escribe con la tranquilidad de que nadie más que tú lo va a leer. La escritura para sí ayuda a revelar los pensamientos ocultos, a liberar los recurrentes y a concretar lo que se siente. Esto es lo que apuntó una alumna de un taller tras un ejercicio: «No me ha provocado una sensación agradable mientras lo escribía, pero cuando acabé fue una descarga. Pude ser completamente sincera porque sabía que nadie lo leería».

Respetar tu ritmo, pero pruébalo con honestidad. Eso que escribes como desahogo puede llegar a ser la plataforma de lanzamiento para un libro exitoso. Construye un mundo con los elementos que tengas a tu alcance, los interrogantes, las emociones, pero que sea un mundo a tu medida.

### Prueba este ejercicio: punto de vista

Intenta precisar en una frase de qué quieres hablar. Narra desde distintos puntos de vista tu problema, tu conflicto, tu momento vivido, tu historia imaginaria, eso de lo que quieres hablar:

Desde uno de los que eres.

Desde otro.

Desde las preguntas que te haces.

Desde ciertas evocaciones.

Desde lo que percibes en el cuerpo.

Desde un sentimiento particular.

Desde otro sentimiento.

Desde una primera persona.

Desde una tercera.

Analiza cuál es el punto de vista que te resultó más productivo y escribe las razones.

## La autobiografía como linterna

¿Lo autobiográfico es el relato por excelencia en primera persona? No necesariamente. Puedes contar tu historia directamente para el público o para tus descendientes o puedes transformarla en novela, pero, incluso así, no estarás novelando tu vida, sino que estarás efectuando la expansión de unos cuantos instantes significativos. Es decir, un relato autobiográfico es una ficción entre otras posibles.

Por consiguiente, podrías escribir en tercera persona, como has hecho con el personaje que reprocha, para contemplar la historia en otro ser inventado por ti al que puedas endilgarle tus virtudes y defectos, restarle equivocaciones, sumarle deseos realizados, hacerle preguntas, contemplarla en los lugares a los que no puedes acceder. Te daría una visión de ti para seguir viviendo a partir de las sorpresas y las ideas que te pueda aportar.

Mucha gente, cuando se jubila o tiene más tiempo libre, se dispone a escribir la novela de su vida, una biografía novelada o un libro de memorias para completar el álbum de fotos familiar, con la ilusión de que su

experiencia es especial o con la intención de permanecer para los nietos y las generaciones siguientes. Si es tu caso, empieza por averiguar tus razones. Sean las que sean, el proyecto vale la pena.

Como siguiente paso, apela a tus recursos interiores y a tus mecanismos perceptivos para saber lo que quisieras destacar en tu experiencia vivida, cuál será el eje que habrá marcado tu paso por el mundo, una serie de huellas más o menos evidentes, que serán también el eje de la historia. De allí se extenderán otros hilos, que en conjunto conforman tu identidad. Tal vez no consigas tu propuesta inicial, pero verás en qué te ayuda la autobiografía.

En cuanto a la actitud, no sientas inhibiciones al escribir la verdad, lo que realmente piensas y sientes. Después, comprobarás cuándo te resulta placentero escribirla y cuándo, arduo. Toma nota. Son datos esclarecedores y podrás regular el proceso.

Como dice Paul Auster: «No vale la pena escribir un libro autobiográfico si uno no es completamente honesto. No quería narrar el lado triunfante de mi vida; quería escribir sobre todos los aspectos. Los momentos felices, pero también los momentos desdichados. Las cosas de las que me siento avergonzado y de las que no. Todos tenemos cosas de que arrepentirnos». La revisión de lo autobiográfico lleva a la curación, a la creación o al cambio.

En cuanto al enfoque, aléjate del lugar común. Cuando se relata la historia de alguna persona o la propia, se suele relatar lo que esa persona hizo y lo que le pasó. Es decir, la tendencia es verse en las diferentes etapas de la vida como el resultado y el recuento de lo ocurrido y lo logrado. Sin embargo, cada vida se compone también de las pérdidas, de las carencias, de los deseos no cumplidos, de lo que no se ha elegido o no se ha conseguido, de los sueños o los proyectos frustrados, de los miedos, de episodios inexplicados y quizá inexplicables, es decir, no solo de lo que fue, sino de lo que pudo ser, y que sí suele registrar la ficción. En este sentido, 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. Mi obra de

ficción era mi autobiografía, ahí es donde se encerraba la verdad acerca de mi vida. Mis novelas constituyen un mapa emocional de lo que he sido y lo que soy. 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.

También un libro autobiográfico puede funcionar como espacio para descargar un solo núcleo doloroso y girar en torno a él con todo lo que comporta y lo que supone. Así, en forma de registro sencillo y continuo, Joan Didion llevó a cabo dos ejercicios autobiográficos de expiación literaria: un libro de memorias *El año del pensamiento mágico*, escrito a lo largo de ochenta y ocho días sin interrupción, a modo de duelo catártico por la abrupta muerte de su marido, y otro, *Noches azules*, tras la muerte de su hija, en los que confiesa el temor a la propia muerte.

#### Prueba este ejercicio: el mapa biográfico

Éste será un mapa que te ofrecerá rutas a partir de ti mismo. Toma una cartulina grande y apunta alrededor de la misma (en sus bordes) algo sobre:

Una parte del cuerpo.

Una evocación.

Un sueño.

Un anhelo.

Un sentimiento.

Una sensación

Un presentimiento.

Un reclamo.

Una asignatura pendiente.

Una anécdota.

A continuación, escribe una flecha dirigida al centro de la cartulina para cada una de las notas que has tomado y escribe una derivación de esa idea junto a la flecha.

Por último, puedes unir con líneas hechas a lápiz, para que las puedas borrar, algunas de las notas, estableciendo itinerarios que te den pistas para planificar tu viaje hacia ti.

## El puente son los recuerdos

En el campo de la memoria, de pronto aparece el correlato objetivo que abre compartimentos de la mente, que se nos revelan gracias al proceso creativo. La emotividad preside un recuerdo rescatado del olvido, reaparece una situación y otra, así hilamos una trama y constatamos que tenemos una historia personal. «Sí, en efecto, no habría más que tirar de un hilo cualquiera del tejido de la vida para que éste la recorriera por completo: el pasado avanza, por así decirlo, como las nubes, envolviendo nuestra frente a izquierda y derecha, mientras el diente agudo y dulce del recuerdo penetra en la cavidad del corazón», dice Heimito von Doderer en la novela *Los demonios*.

Recordar es angustiante o relajante, depende, pero nunca indiferente. La ventaja de la escritura es que uno revive aquello que en su momento tal vez resultó intrascendente, descubre que ha vivido episodios intensos que no registró como tales, los dejó pasar. Lo que menos te esperas te puede conducir a lo vivido, como nos advierte Proust:

La memoria «engarza» y genera imágenes estableciendo continuidades. La verdadera variedad consiste en una plenitud de elementos reales e inesperados, en la rama cargada de flores azules surgiendo cuando nadie lo esperaba, del seto primaveral, que parecía ya incapaz de soportar más flores. 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 llamada.

Pero ten el radar encendido. De lo contrario, esos compartimentos quedarían cubiertos por el manto de la ignorancia.

Si aún no lo has hecho, escribe una página acerca del primer recuerdo del que tengas memoria. Las imágenes fugaces y los sentimientos pueden ser vías de acceso a los más recónditos recuerdos, que apresas en el papel.

Recupera aquel niño que fuiste. «Yo creo que he contado la historia que me hubiera gustado vivir con mi padre. Por ejemplo, en *El relojero de Saint Paul*; y he hecho películas así para ahorrarme sesiones de psicoanálisis, y ésta es una de esas porque no logramos romper la barrera que rompen ese padre y ese hijo», dice Bertrand Tavernier.

Entre los recuerdos y la invención la frontera se difumina. Recordamos lo que fue, y a la vez lo que creemos que fue o necesitamos que haya sido.

Es decir, inventamos para completar el recuerdo o para recordar.

Sí, escribimos y lo dejamos sentado. Veamos. Sin duda, estamos tejidos por la memoria y las fantasías... Mientras tanto, es posible que uno sienta turbación ante lo escrito años atrás.

Otras veces cuesta reconocerse. En general, es posible leer esos textos como si no fueran propios y poder así extraer datos, frases, ideas, que nos permitirán descubrir las motivaciones por las cuales hemos hecho algo de lo que hemos hecho. A menudo, ocurre lo mismo con los libros ya publicados. Cuenta Truman Capote:

El verano pasado leí mi novela *Otras voces, otros ámbitos* por primera vez desde que fue publicada hace ocho años y fue como si estuviera leyendo algo escrito por otra persona. La verdad es que soy un extraño para ese libro; la persona que lo escribió parece tener muy poco en común con mi ser actual. Nuestras mentalidades, nuestras temperaturas internas, son completamente diferentes. Pese a la torpeza de expresión, tiene una intensidad asombrosa, un verdadero voltaje.

#### Prueba este ejercicio: recuerda y profundiza una experiencia

1. Asienta los hechos que experimentaste. Confecciona una lista de acontecimientos que te afectaron de una manera particular.
  2. Trabaja con uno de esos acontecimientos. Explica cómo sucedió, con sus detalles posibles. Cómo era tu vida de entonces. Cómo eras tú. Dónde vivías. Cómo era el ambiente. Quién estaba cerca de ti. Cómo reaccionaste. ¿Y los otros?
  3. Profundiza en los significados. Continúa con el mismo acontecimiento. Di por qué fue tan importante. Qué significó para ti. Cómo te sentiste frente a lo que pasó. Cómo afectó a tu estado de ánimo y a tu comportamiento. Qué consecuencias te causó.
- Ahora actúa como juez de tu propia experiencia. Interpretala.

## Cómo ser buen guionista de tu propia vida

Un método que hay que tener en cuenta es el de la relatividad. Si te planteas que nada es absoluto a la hora de contar la propia vida, eso no solo te proporcionará una gran libertad, sino que encontrarás posibilidades impensadas.

Penelope Lively lo practica en su novela *Tigre lunar*; dice que quiso explorar el modo en que opera la memoria. A medida que desarrolla la novela, propone (y lleva a cabo) una visión caleidoscópica en lugar de la cronológica; usa muchas voces en lugar de un solo tono y una narración objetiva, un relato fragmentario, no lineal y plural, en el que todo –pasado y presente– sucede al mismo tiempo, tal como ocurre dentro de su mente.

En el comienzo, una mujer le confiesa a una enfermera que está escribiendo la historia del mundo para luego corregirse, por lo bajo: «Una historia del mundo, sí. Y al mismo tiempo, también la mía». Sus recuerdos se refieren a lo sensorial; por ejemplo, el título alude a una marca de espiral para mosquitos, un caracol verde que, según revela la escritora, sus padres encendían en Egipto cada noche para mantenerla a salvo de picaduras.

Para relativizar, a lo largo de la novela, narra dos veces cada episodio del pasado: uno lo hace la protagonista y otro, una voz diferente. Lo cual sugiere que la historia de una vida es producto de evidencias contrapuestas. Ejemplo:

¿Cómo describir a Jaspers? De varias maneras, ninguna completa: en cuanto a mi vida, fue mi pareja y el padre de mi única hija; en cuanto a él, era un hábil y próspero empresario; en cuanto a la cultura, era una fusión de aristocracia rusa y alta burguesía inglesa.

Aplicalo también para mejorar situaciones. Relativiza la importancia y el poder de tu adversario, sea una persona, una enfermedad, una creencia.

¿Cómo se toma una decisión si algo o alguien de tu entorno te induce a no hacerlo y te cuesta salir del inmovilismo? Habla del antagonista que obstaculiza tu camino. Réstale poder y brillo. Planifica por escrito, en tiempo presente y con todos los detalles posibles, cómo se cumplirá tu principal deseo. Convéncete de que, si lo escribes, se cumplirá.

Es muy satisfactorio hacerlo de este modo. O hacerlo sin seguir reglas ni normas: tu vida es tuya, tu modo de contarla también.

## El tamiz del presente

Busca en tu biografía, pero recuerda que todo lo que aparece está tamizado (o matizado) por el presente desde el que evocas y encuentras. Sucedió ayer, lo cuentas hoy, míralo desde este momento actual. Míralo a través de una lente nueva, tal vez ahora puedes. Si lo has vivido con amargura, escríbelo con compasión, llora todo lo que haga falta y, más adelante, en otro presente, seguramente podrás contarlo con indiferencia, como si no te hubiera ocurrido a ti, sino a un personaje de ficción.

La realidad es fagocitada por la memoria tras cada momento vivido; paso a buscar a mi amiga por su casa, le doy un abrazo frente al portal, cuando nos alejamos tomadas del brazo, ya el portal y el abrazo pertenecen a la memoria; lo que consigné y tú has leído en las páginas anteriores ya es parte de la memoria, lo es ya la palabra memoria que acabo de escribir.

Por lo tanto, ¿qué mayor campo de prueba y de perdurabilidad que la escritura? Mi amiga, el abrazo, el portal, las páginas anteriores y la palabra *memoria* existen de modo material y concreto porque han sido escritos.

Generalmente, para transformar en ficción, resulta más significativo un episodio minúsculo, casi anodino, que uno brutal. Escucha a Cesare Pavese: «Lo que más le sirve a la “literatura” de alguien que escribe es esa parte de su vida que, cuando la vivía, le parecía más alejada de la literatura. Días, costumbres, acontecimientos que no solo parecieron una pérdida de tiempo, sino también un vicio, un pecado, un abismo».

A Beckett lo apuñaló un mendigo por la calle. Cuando le preguntó por qué lo había hecho, el mendigo dijo que no lo sabía. El episodio, o la respuesta, determinó posiblemente en él el absurdo como programa de escritura.

Puedes contar algo que te haya impactado, aunque no lo hayas protagonizado tú, también es autobiográfico, una visión al pasar, por ejemplo, un hombre caminando por el arcén de la autopista atestada de vehículos bajo un gran paraguas en medio de una tormenta. Una visión así contiene una historia. A cada momento, ahora mismo mientras lees esta frase, puedes levantar la vista y dar con una señal. Penetra en ella, escríbela y llegarás a una región íntima, vinculada a este presente.

¿Escribir para saber? Escribir. Como hago ahora.

## De la autobiografía a la ficción

«Lo vivido es la fuente que irriga las ficciones», dice Vargas Llosa. Para un escritor, su verdadero lugar es algo interno que va con él a todas partes, constituido por la memoria enraizada en su infancia, en sus primeras y determinantes experiencias y por la lengua materna que caracteriza las inflexiones de su voz.

Recurrir a la autobiografía para la ficción responde a diversos motivos. Para Wole Soyinka fue un medio para aliviar cargas al denunciar la cárcel, en *El hombre ha muerto*. A Ángeles Mastretta, en *El mundo iluminado*, le sirvió como confesión. Otras razones: aclarar dudas personales, analizar sospechas, mejorar alguna decisión... Unos lo saben previamente y otros descubren el paralelismo entre las circunstancias del personaje en la ficción y las suyas una vez que han desarrollado el relato. Joyce Carol Oates lo cuenta así:

En *Ave del paraíso*, la joven que ha estado enamorada de un hombre de su ciudad natal, que se ha sentido «predestinada» por el pasado, se da cuenta de que debe irse, de que debe seguir adelante y repudiar sus sentimientos eróticos y amorosos por ese hombre. Se da cuenta de que estaría repitiendo la vida de su madre si se enamorara y se quedara con ese hombre que tanto le recuerda a su propio padre. Entonces Krissie se libera y vuelve al mundo que queda fuera de Sparta. (Yo siento que, como Krissie, cuando me hice adulta, dejé el mundo del norte de Nueva York que, en muchos sentidos, era atractivo y seductor; pero sabía que para desarrollar un potencial que excediera el de mi ciudad natal, tendría que arriesgarme a vivir y trabajar en otros lugares. A pesar de que visito mi ciudad con frecuencia, nunca me mudaría de vuelta allá, y siempre voy a querer vivir en un lugar muy diferente, como Princeton o Nueva York.)

En este caso, la escritora lo tuvo claro y tomó la decisión. Pero por alguna razón necesitó afirmarlo a través de su personaje, tal vez para quedarse en paz.

La ficción también se origina cuando alguien no encuentra respuesta. Al fin, la encuentra en una novela, así descentra la pregunta, como diría Barthes, o la descifra, como diría Freud.

Pero, en su mayoría, ningún escritor recurre a su biografía así, de forma absoluta, e incluso si lo hace, por una parte nunca la puede contar

literalmente y, por otra, si se le pregunta, siempre niega esa posibilidad. Así ocurre con Siri Husdvedt, que dice:

Las historias provienen de uno mismo, de un lugar interior, eso es evidente, pero la protagonista de la novela (se refiere a *Un verano sin hombres*) es muy diferente a mí. Para mí ha sido muy divertido crear a Mía, tuve que encontrar su voz y la manera de ser de ella, yo no hablo ni me expreso como ella. Una vez que le encontré la voz se convirtió en una referencia musical y a partir de ese momento comprendí que ya tenía el libro. La imaginación humana es un acto de autoconciencia que nos permite imaginar a otras personas y nos permite reescribir nuestra propia historia. Para mí, escribir ficción es como recordar, pero no tiene que ver con la verdad literal de las cosas, sino con la emocional.

En el proceso, es común que el escritor parta de un recuerdo y se acabe expandiendo en imágenes que le aportan los personajes que van apareciendo y que pertenecen a su imaginación. Le pasó a Sandra Cisneros: «Cuando comencé *La casa en Mango Street* pensé que estaba escribiendo una memoria. Pero al terminarla, mi memoria ya no era mía, ya no era autobiográfica. Se había desarrollado una historia colectiva poblada con varias experiencias de mi vida pasada y presente, en un tiempo ficticio y en el barrio de Mango Street».

Sin duda, mezclar lo real con aspectos inventados es un mecanismo válido. Por ejemplo, algunos datos reales que sirven como detonante podrían ser:

- Que mi abuelo y mi abuela se casaron muy jóvenes en un pueblo ruso y tuvieron que emigrar.

- Que mi abuelo hubiera querido volver a su pueblo, pero no tuvo oportunidad.

- Que cuando emigraron, mis abuelos vivieron en el campo y a mí me hubiera gustado estar un tiempo en ese lugar y en esa casa, pero no la conocí.

- Que también me hubiera gustado que mi madre viniera a contarme cosas por las noches.

- ¿Qué hacer con esta lista? Ampliarla con datos inventados que completan carencias personales y conducen a la ficción:

- Que antes de conocer a mi abuela, mi abuelo le hizo la corte a una sobrina de Tolstói que lo único que había hecho en la vida era ser sobrina de Tolstói.

- Que mi abuelo intentó volver a su aldea natal en Rusia y no se lo permitieron las autoridades comunistas. Después de un viaje de dos meses

en barco desde Sudamérica llegó a la frontera y no lo dejaron pasar: la aldea estaba a menos de una hora de la frontera.

- Que un año después mi abuelo murió.
- Que yo nací ese mismo año y nos fuimos a vivir a la casa que dejó en el campo.
- Que me atemorizaba el viento que soplaba cada noche.
- Que mi madre se quedaba conmigo hasta que me dormía.
- Que yo soñaba con un pájaro azul y muchos años después encontré un pájaro así.

En la película *Providence*, Alain Resnais lleva este mecanismo al extremo. Un escritor moribundo reúne a su familia con motivo de su aniversario. Pretende repasar su vida, pero bebe tal cantidad de alcohol que se divierte transformando en argumentos ficticios las tensiones con sus hijos y sus nueras. El autor no diferencia la realidad de la fantasía de la novela, así que los fantasmas del pasado acaban mezclándose con algunos sucesos de su última novela y vive una pesadilla, se culpa de la muerte de su esposa y de las tribulaciones de su hijo.

Julio Torri cuenta en forma de ficción el proceso del escritor entre vida y creación:

El novelista, en mangas de camisa, metió en la máquina de escribir una hoja de papel, la numeró, y se dispuso a relatar un abordaje de piratas. No conocía el mar y sin embargo iba a pintar los Mares del Sur, turbulentos y misteriosos; no había tratado en su vida más que a empleados sin prestigio romántico y a vecinos pacíficos y oscuros, pero tenía que decir ahora cómo son los piratas; oía gorjear a los jilgueros de su mujer, y poblaba en esos instantes de albatros y grandes aves marinas los cielos sombríos y empavorecedores.

La lucha que sostenía con editores rapaces y con un público indiferente se le antojó el abordaje; y la miseria que amenazaba su hogar, el mar bravío. Y al describir las olas en que se mecían cadáveres y mástiles rotos, el mísero escritor pensó en su vida sin triunfo, gobernada por fuerzas sordas y fatales, y a pesar de todo fascinante, mágica, sobrenatural.

Para convertir su conflicto en un relato literario, establece relaciones entre:

Lo conocido	Lo desconocido
los empleados y los vecinos	los piratas
los jilgueros de su mujer	los albatros y aves marinas
la lucha sostenida con editores y público	el abordaje
la miseria	
su vida sin triunfo	olas con cadáveres

**Prueba este ejercicio: vive la película que prefieras**

Responde a estas preguntas desde ti. Mirate como si te vieras en una película y, a continuación, cuenta cómo ves esa película. Incluye en las respuestas lo real y lo inventado, puedes agregar lo que hubiera podido ser o lo que te gustaría que fuese:

1. ¿Quién es?
2. ¿Dónde vive?
3. ¿Quién fue?
4. ¿Qué piensa?
5. ¿Qué la/lo conmueve?
6. ¿A quién añora?
7. ¿A qué no se atreve?
8. ¿A qué se atreve?
9. ¿Qué preocupación o deseo inalcanzable tiene?
10. ¿Qué otros alcanzables?

Con las respuestas, escribe el argumento.

## **La novela se impone sobre la experiencia vivida**

Un fenómeno significativo. Es común que sea más conmovedora, más auténtica, la propia vida transmutada en novela que en un libro autobiográfico de cualquier tipo.

Así le pasó a Margarita López Carrillo con *Los mandarines*, la novela de Simone de Beauvoir. Tiempo antes de releerla, como «una crónica

visceral de un amor imposibilitado por las circunstancias», cayó en sus manos el epistolario de Beauvoir con Nelson Algren. Lo compró con mucha expectación pero la decepcionó: aparece una mujer enamorada hasta los huesos, pero le faltaba algo, no sabía bien qué. Lo supo cuando leyó la novela:

Quando leí los amores de Anne y Lewis comprendí de golpe qué era lo que Beauvoir no había permitido que reflejaran sus cartas: el dolor, el miedo y el abatimiento llevado a la desesperación por sentirse irremediabilmente escindida. Era como si en el epistolario lo hubiera ido extirpando cuidadosamente de cada línea, de cada despedida, quizá porque no quería que él, que la acusaba a ella de hacer aquella relación impracticable, advirtiera su propia división interna. No es la primera vez que descubro que un escritor puede ser más sincero sobre sí mismo en sus novelas que en su autobiografía, en sus cartas o, incluso, en sus diarios.

Una vía extrema de este proceso es la autoficción: la experiencia personal como fuente principal, y quizá única, de la inspiración y de la creación, más experimentada en el cómic y en la literatura que en el cine. Tal vez, el que lo hace a su manera es Woody Allen, cuenta su propia vida, sus conversaciones, sus neurosis. Pero Elías León Siminiani lo ha hecho en *Mapa*; el realizador dice que es una confesión y a veces hasta se filma a él mismo. Es una película-diario sobre cuatro años de existencia. La narra él mismo, reflexiona sobre su trabajo, sobre su vida, sobre el cine en general, dibuja un mapa de su trayectoria física y humana e inmiscuye al espectador en su territorio, y no tiene final: la vida (su vida) sigue. Es su espejo: «Cuando te miras al espejo, el reflejo que te devuelve, ¿es una máscara de ti?», dice la letra de la canción de la película, *Walk out*, de Matthew Sweet, leitmotiv de la película. ¿Buscaría una forma de total sinceridad? Llevado a este extremo, lo real puede que se quede en la caricatura.

## **Las obsesiones también conducen a la creación**

Es sabido que los escritores han superado sus obsesiones desplegando sus flecos en sus libros. Algunos de los temas obsesivos recurrentes en el campo literario se vinculan a la muerte, el sexo, la locura, la culpabilidad, la soledad y la incomunicación.

*La muerte.* Umberto Eco dice que *El nombre de la rosa* surgió de su deseo de envenenar a un monje. Un buen modo de superar esa obsesión fue construir un mundo y una situación que le permitiera «hacerla realidad».

Así, la muerte ha convocado personajes que actúan y hablan desde «el más allá», como en *Pedro Páramo*, de Juan Rulfo, o en *¿Qué me quieres, amor?*, un cuento de Manuel Rivas, entre otros. A Antonin Artaud lo aterraba la idea del vivo al que lo creen muerto y en *Secuaces y súplicas* una niña muerta dice: «Soy aquella que revienta de risa y de horror en los pulmones de la viva. Que me saquen rápido de allí. [...] Pero muerto, mi cadáver fue arrojado a la basura, y recuerdo haberme macerado no sé cuántos días o cuántas horas esperando despertarme».

Miguel de Unamuno no quería morir, quería ser infinito. En *Del sentimiento trágico de la vida en los hombres y en los pueblos* lucha contra el tiempo; en *Niebla*, el personaje ataca a su creador porque lo condena a morir.

*El sexo.* Para otros, la obsesión es el sexo, la escritura misma llega a ser un acto erótico. Boris Vian, que lo traslada a su obra, declara: «En efecto, soy un obseso sexual». Joyce, que tuvo experiencias traumáticas en su juventud, las vierte obsesivamente, tiene una mirada despreciativa hacia el amor y practica el «erotismo escatológico», consistente en vincular lo erótico con los excrementos.

Lo sexual es el eje obsesivo de Georges Simenon y de Dashiell Hammett, autores en cuya obra la prostituta es vista con beneplácito.

Louis Ferdinand Céline, a quien se acusó de «ceder a la obscenidad», opone el belicismo a los inquietos «culos de las bailarinas» o al contoneo de las nalgas de alguna amante o de una prostituta. Para Henry Miller, el erotismo, la violación sexual, se vincula con su intento de dominar la escritura y con su proceso vivido. Es fuerte lo que confiesa:

Cuanto más escribía, más me humanizaba. El producto puede haber parecido monstruoso (a algunos), porque era una violación, pero gracias a todo ello me convertí en un ser humano. Sin duda estaba eliminando el veneno contenido en mi sistema. Y aunque parezca extraño, este veneno tenía un efecto tónico para otros.

Era como si yo les hubiese conferido cierta inmunidad. ¿En qué consistía este veneno? No era cierto odio que yo tuviese que eliminar, pues cuando me dediqué a escribir ya no experimentaba odio por ninguno de mis «personajes». Más aún, me enamoré de muchos de ellos [...] Y mientras el escritor que había en mí se regodeaba en sus propias proezas, el ser humano tenía que reconocer más y más la aniquiladora verdad de que por muy sincera, tierna y reverentemente que se acercara al personaje que estaba describiendo, nunca, nunca podía capturarlo, nunca lograba penetrar en él, ni reproducir lo que había sido creado exclusivamente por Dios. En otras palabras, el portavoz de la verdad (¿de la obsesión?) venía a enfrentarse con el urdidor de historias, es decir, el escritor.

Por el contrario, la inhibición sexual lleva a Poe a un plano de ensueño e ideal, que lo atormenta.

*La locura.* Otro de los temas obsesivos es la locura, evidente en Guy de Maupassant, lo vemos en *¿Quién sabe?:*

¡Dios mío! ¡Dios mío! ¡Al fin voy a escribir lo que me ha ocurrido! Pero ¿podré? ¿Me atreveré? ¡Es todo tan extraño, tan inexplicable, tan incomprensible, tan insólito!

Si no estuviera seguro de lo que he visto, seguro de que no ha habido en mis razonamientos ningún fallo, ningún error en mis comprobaciones, ninguna laguna en la inflexible sucesión de mis observaciones, me creería un simple alucinado juguete de una extraña visión. Después de todo, ¿quién sabe? Estoy ahora en una casa de reposo; pero he ingresado voluntariamente, por prudencia, ¡por miedo! Una sola persona conoce mi historia. El médico de aquí. Voy a escribirla. No sé muy bien por qué. Para librarme de ella, pues la siento como una intolerable pesadilla.

*La culpa.* El tema de la culpa es motor para Kafka y Dostoievski. En *El proceso* de Kafka, el protagonista dice: «La cuestión esencial es saber de qué soy acusado. ¿Qué autoridad dirige el proceso? ¿Son ustedes funcionarios?». También dio lugar a *El castillo*.

Dostoievski plantea la culpa vinculada al parricidio. En *Los demonios* incluye padres rechazados, y las matronas, de las que también así se libera, disfrutan del poder. En *Crimen y castigo*, Raskólnikov asesina a su madre y a su hermana.

*La soledad y la incomunicación.* La soledad como condena también es un tema obsesivo para los escritores, la incomunicación es su pariente cercano. Dice Tennessee Williams: «Mi gran aflicción es tal vez el mayor tema de mis escritos, la aflicción de la soledad que me sigue como una sombra, una onerosa sombra demasiado pesada para transportarla a lo largo de todos mis días y todas mis noches».

Paul Auster dice que se abraza a las cosas, a la insignificancia de las cosas, para enfrentarse a la soledad. A su padre lo define como solitario, «pero en el sentido de estar solo. No solitario como Thoreau, por ejemplo, que se exiliaba en sí mismo para descubrir quién era; ni solitario como Jonás, que rogaba por su salvación en el vientre de la ballena. Soledad como forma de retirada...».

## Las conjeturas cubren el vacío

Conjeturar es un mecanismo que pone en movimiento tu imaginación y te conduce al placer de escribir. Las conjeturas son el motor de un cuento y el motor de la vida. Es sumamente divertido trabajar con esta herramienta en cualquier ocasión, así te puedes construir un mundo complejo y hasta llegar a sentirte mal por haber atribuido una personalidad y una historia a un desconocido, pero acaba siendo más fuerte que tú y mueve tus ideas.

En la parada del autobús, por ejemplo, le otorgas un temperamento inquieto a un hombre joven que no deja de moverse, conjeturas que su estado de ansiedad se debe a una próxima entrevista de trabajo; por su mata de pelo rizado, imaginas que es músico y la entrevista será con el director de una orquesta popular; por las suelas gastadas de los zapatos que restan prestancia a su cuerpo esbelto, conjeturas que tocará el piano, tendrá unos cuantos alumnos que le dejan el dinero justo para vivir y que además, por la expresión bonachona de su cara, que miras de soslayo, becará a los que no pueden pagarle. Te mira; te agrada su mirada, empiezas a quererlo, quisieras preguntarle algo con tal de escuchar su voz, pero llega su autobús y tú te quedas en la parada escribiendo como una posesa, completando lo que no has podido averiguar con las conjeturas, deseando que la entrevista no le resulte frustrante. Se transforma en un recuerdo que crece en tu libreta, ordenas su mundo con un sentido, la imaginación multiplica el relato que circula por la página. Llega tu autobús y no te enteras, no levantas la vista sumergida en el placer de escribir.

De hecho la conjetura es también un mecanismo idóneo para pasar de lo real a la ficción, de la observación a la conjetura. Mary Higgins Clark lo practica con éxito. Recomienda que a un caso que leíste en el diario o a un buen secreto familiar, formules estos planteamientos: supongamos que, qué tal si y por qué.

Ella lo hace así: «Hay un tabloide famoso en Estados Unidos, el *New York Post*, del que soy fanática. Trae siempre las historias más extrañas y todos los chismes de la farándula, que también me sirven. A cada historia le hago estas tres preguntas».

Allí leyó un artículo que le inspiraría la premisa de *Recuerdos de otra vida* y cuenta cómo pasó de las conjeturas a esa premisa:

Un hombre recibió el corazón de un muchacho de treinta y dos años que se suicidó. Al recuperarse de la operación y con nuevo corazón, se separó de la que era su mujer, se enamoró de la viuda de su donante, se casó con ella y, un año después, se suicidó de la misma manera que lo había hecho su donante. La teoría es que el corazón tiene memoria molecular, por lo cual cuando se recibe en un trasplante puedes adoptar muchas emociones, sentimientos y hasta gustos del otro. Entonces pensé: supongamos que una joven abogada fiscal recibe un corazón y –no lo sabemos– es el de alguien que tendrá un papel primordial en su investigación.

Cuando los recuerdos se resisten, insiste con las conjeturas. Te muestro el uso de las conjeturas y reflexiones que hace Richard Ford. En la autobiografía de su madre, establece el recuento de sus vivencias y deduce que tal vez fue testigo de cómo ella afrontaba la muerte. Aparentemente, encuentra una razón a la relación entre ellos, y es posible que le ayude en su propio trayecto:

–Ah –dijo mi madre. Y lo que fuese que había iluminado sus ojos se desvaneció de golpe. Y se reanudaron todas sus preocupaciones. Lo que subyaciera en ella antes de mi propuesta resurgió de nuevo–. Ya veo. De acuerdo. Yo hubiera podido evitar decir aquello. Hubiera podido decirle: «Sí, adelante con tus planes. Pase lo que pase, todo se solucionará. Yo me aseguraré de que así sea». Pero no fue lo que dije. En lugar de eso, preferí pensar en otro futuro, aplazando el futuro real. Ahora, al mirar atrás, creo saber de qué futuro se trataba. Y creo que ella también. Quizá se podría decir que en aquel momento fui testigo de cómo ella afrontaba la muerte. Vi cómo la muerte la arrastraba más allá de sus límites, y yo mismo sentí ese temor, temí a todo lo que sabía sobre la muerte, y me aferré a la vida, a la posibilidad de la vida. Quizá temí algo más tangible. Pero la verdad es que todo lo que hubiéramos podido hacer el uno por el otro ya no fue posible después de ese episodio. Desapareció. E incluso estando juntos, estábamos solos.

*Mi madre, in memoriam*

Pero es importante que descartes el aspecto perjudicial de las conjeturas. En ocasiones, te desplazan de tu verdadero lugar para colocarte en un lugar en el que –según las conjeturas– te querrán más.

Reprimes tu rabia, tu disgusto, tu cansancio. Te traicionas. Aceptas lo inaceptable. Te favorecerá atreverte con la rabia, con el disgusto, con el cansancio y decir en el texto lo que guardas. Irán asomando tus propias ideas. Cree en ellas y ten en cuenta que la libertad de expresión conduce a la libertad de pensamiento.

La escritura te permite construir un lugar interior en el que no dependes del exterior. En la medida que conectes con el placer que proporciona, no buscarás dar la talla. Utiliza en la ficción esas conjeturas con las que te machacas, sobre lo que piensan o no piensan los otros, crea

con ellas nuevos personajes y despréndete así de la carga y de la consecuente ansiedad.

## **Reescribe tu guión de vida**

¿Encontrarse con uno mismo? El yo no se «encuentra», se crea. Para ello, bucea en lo que te pasa y en lo que no te pasa. Una vez que lo tengas claro, puedes reordenar tu vida. Tienes la libertad de reinventarla. No te resignes a lo que hay o a lo que te toca. Y si bien existen imponderables, mandatos, miedos, confusiones, intenta diseñarla como diseñarías una novela, en la que también surgen imponderables y los personajes se rebelan. Cuando aparezca algo inesperado, verás qué haces con eso.

En principio, toda vida da para una novela. Dice Ernest Jünger:

Cada cual es el autor de su biografía, el biógrafo de sí mismo. Es él quien escribe su propia novela y es consciente de que le está encomendada esa tarea. Eso es lo que explica que casi todo el mundo haya comenzado a escribir alguna vez en su vida una novela. El problema está en cómo le ha salido a la persona singular la exposición de su vida. Es cosa que nada tiene que ver ni con sus circunstancias externas ni con que su novela tenga un final feliz o no. El problema está en el modo como la persona singular ha administrado sus talentos.

Igual que en una novela: debes centrarte en lo que realmente tiene peso y dejar a un lado lo que no aporta nada.

Entonces, como una novela, tu vida tiene un hilo conductor, una trama. Empieza por este eje, ¿cuál es?, ¿cuál te gustaría que fuera?

Analiza si eres protagonista o secundario, de qué o de cuáles personajes te rodeas y cómo estableces las relaciones con ellos, hasta dónde les permites ocupar tu espacio, qué límites les pones, qué te aporta cada uno, qué les aportas tú, si hay conflictos o no hay conflictos con ellos, si tienen planes juntos o por separado, en qué puntos se encuentran y se desencuentran, a qué consecuencias te llevan esas relaciones.

Investiga en tu infancia. No siempre tomamos las decisiones más trascendentales por razones muy lógicas, sino debido a una indiscutible influencia de la infancia; muchos desperdician su vida porque están

intentando arreglar algo que se rompió muchos años atrás y no tiene arreglo. O han quedado tan fijados a su desgracia que no imaginan que nada es como fue y que ellos ya no son eso. Es muy esclarecedor el caso de Kafka, se sentía predestinado al fracaso a causa de la relación con su padre y no confiaba en su capacidad:

Era seguro que iban a suspenderme, pero no me suspendieron, y así fui saliendo adelante. El resultado no fue un aumento de confianza, sino al contrario; siempre tuve la convicción de que, cuanto mayores son mis éxitos, peor acabará todo. A menudo imaginaba el horrendo tribunal de profesores que se reunía después de pasar yo el primer curso, o en el segundo, y una vez aprobado, en el tercero, y así sucesivamente, para examinar aquel caso único, que clamaba al cielo, y preguntarse cómo me había sido posible, a mí, el más incapacitado, y en cualquier caso el más ignorante, colarme hasta aquella clase.

¿Contarlo en su *Carta al padre* le habrá permitido superar ese temor?

Una de tus metas será despegar las etiquetas. Cada persona llega al mundo y poco a poco va aprendiendo su guión. Pero ¿quién escribe ese guión? Generalmente, el discurso de los otros. Te nombran «el valiente», «el bueno», «la inconstante», «el que no tiene problemas en la escuela», «la torpe», «la que cuida a sus hermanos», «el que nunca ayuda»... Las etiquetas marcan y uno acaba creyendo que es lo que le dicen, se coloca el disfraz del personaje que le atribuyen dejando a un lado sus verdaderas necesidades. Te coartan la posibilidad de ser quien eres y expresarte en consecuencia. Te han llamado «el independiente» y tú te lo has creído, hasta que un día te percatas de que en realidad tienes miedo y solo deseas que te abracen, que te cuenten cosas, compartir, estar bien acompañado, que no te adjetiven ni te encasillen. El problema para algunos es que viven toda la vida sin darse cuenta y tratan de responder a la etiqueta.

Entonces, las necesidades que no han sido satisfechas quedan latentes, pero cuando trata de satisfacerlas en el presente y pretende que el otro le ayude a superar los miedos, le abraza, le cuente, le haga compañía, le mire respondiendo a su necesidad profunda, al que ve el otro es al independiente, o a «la intrépida», la fuerte, la parlanchina... y le da lo que hasta ese momento creyó que necesitaba. De hecho, los malentendidos ocupan buena parte de las relaciones con los demás, les damos lugar a que interpreten lo que no es y sentimos cierto extrañamiento frente a situaciones que creemos que no nos corresponden.

¿Cómo se revierte la historia? Tienes una misión: descubrir cuál es el disfraz y cuál el yo verdadero, y desterrar así las relaciones tóxicas.

Por otra parte, del baúl de los recuerdos te conviene extraer los más gratos en lugar de proyectarte la escena de la desgracia. La misma persona puede ser melancólica o alegre según las imágenes mentales que instale en su mente. Evoca los buenos momentos, visualiza todo aquello que te produce satisfacción y placer y piensa en las posibilidades que tienes de volver a experimentarlo. Confecciona una lista de buenos recuerdos. Por ejemplo, si eres de las que dicen: «De jovencita, yo era muy guapa», elabora una lista de los detalles que te hacen evocarte guapa, que forman parte de tu guión de vida, y trata de recuperarlos de alguna manera.

Si no encontraras buenos recuerdos o no puedes soportar lo que encuentras, recrea tus recuerdos y así reinventa parte de tu biografía. A William Carlos Williams le gustaba decir que era nieto de Emily Dickinson. Alejandro Jodorovski convirtió en mito su árbol genealógico. Siguiendo su deseo, George Sand refiere en la *Historia de mi vida* que su origen fue humilde y que su familia no tenía relieve; sin embargo, la educó una abuela de considerable abolengo. Con la reinención, se sentían satisfechos con un pasado que hasta ese momento no acababan de aceptar.

Por consiguiente, escribir tu propio guión es hacerlo desde ti mismo y no desde las voces de los otros. Reconocerte y no «que te reconozcan».

Cuándo te miras, ¿ves lo que necesitas o lo que miran los demás? ¿Te autorizas a aceptar lo mejor y lo peor de ti mismo? ¿Te sientes libre con tus reacciones, tus decisiones y tus actos? Traza una hoja de ruta para organizar tu nuevo guión.

## **8. El diálogo como baúl de sorpresas**

Sin olvidar que cada viaje es personal, que los recorridos de las rutas ajenas pertenecen a la experiencia de los otros, es posible que la presencia real o imaginaria del otro en ese viaje sea un referente motivador.

¿Cuánto confías en ti? ¿Cuán dependiente o apegado estás a los otros?  
¿A quién acusas de tu desgracia?

Necesitamos entender el mundo que nos rodea y cómo somos y estamos en el mundo para vivir mejor. La escritura es un camino. Escribir permite la mejor comprensión de los problemas, las crisis o los disturbios emocionales. Dirigirte a uno de tantos personajes que habitan en tu interior o a un interlocutor externo facilita la tarea. El secreto está en saber cuál es tu mejor interlocutor y disponerte a dialogar con ese otro con buena disposición y en sus distintas variantes.

### **El interlocutor interno**

En este caso, tu primer interlocutor será el interno a través del desdoblamiento de tus otros yoes en un diario íntimo o un cuaderno de notas.

Verbalmente, algunas cosas se dicen y otras cuesta decirlas. Hay a veces un desfase entre lo que se dice y lo que se siente por diversas razones. No te atreves a confesar tu disgusto frente a una reacción de un compañero de trabajo; temes que expresarle a tu amigo o a tu hermana lo que realmente sientes te traiga consecuencias desagradables; te da pena rechazar algo que te ofrecen con mucho cariño, pero resulta poco atractivo o molesto para ti... Los ejemplos son numerosos, el miedo, el pudor y la pena vuelven a ser en parte las causas. En cambio, si lo escribes, coincide lo que dices y lo que sientes. Te lo tienes que proponer y es más fácil que al verbalizarlo. Por consiguiente, miras para adentro y puedes intentar moverlo de lugar.

Ejercitarás de este modo el monólogo o el diálogo contigo mismo. El lingüista Mijail Bajtin hablaba de la voz espontánea y la que analiza lo que

esa voz dice, ambas están en nosotros y ambas deben ser tenidas en cuenta a la hora de escribir:

Apenas comenzamos a reflexionar sobre un problema, apenas comenzamos a examinarlo con atención, y de pronto nuestro discurso interno –que a veces es pronunciado en voz alta– toma la forma de pregunta y de respuesta, de afirmaciones o de sucesivas negaciones. Para decirlo brevemente: nuestro discurso se fragmenta en intervenciones separadas, más o menos largas, toma forma dialógica. Esta forma dialógica es clarísima cuando debemos tomar una decisión. No sabemos cuál es la mejor solución. Comenzamos a discutir con nosotros mismos, comenzamos a convencernos de la exactitud de una situación.

El interlocutor interno es una o varias de las personas que te habitan; te desdoblas y dialogas con él, te dices lo que sea necesario con la mayor autenticidad. Hablas contigo para no olvidarte de ti mismo o de ti misma. Para investigar tus impresiones. No cuentes los hechos solo como crees que específicamente son, sino como te llegan a ti. Para trabajarte a ti mismo como materia prima, es interesante interrogarte y contestarte.

Hablar a solas en nuestro pensamiento es dirigirse de una manera más o menos velada a una segunda persona siempre dispuesta a escucharte. Es posible que no sea la misma persona en distintas situaciones. O sí. Imagínala. No te apresures a decretar quién es. Hazlo con paciencia y consideración.

Tienes un buen modelo de descripción en este breve relato de Borges, «Borges y yo», que pone en evidencia la necesidad de reconocerse y muestra al otro que lo constituye con toda clase de detalles:

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 tema 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. Nada me cuesta confesar que ha logrado ciertas páginas válidas, pero esas páginas no me pueden salvar, quizá porque lo bueno ya no es de nadie, ni siquiera del otro, sino del lenguaje o la tradición. Por lo demás, yo estoy destinado a perderme, definitivamente, y solo algún instante de mí podrá sobrevivir en el otro. Poco a poco voy cediéndole todo, aunque me consta su perversa costumbre de falsear y magnificar. Spinoza entendió que todas las cosas quieren perseverar en su ser; la piedra eternamente quiere ser piedra y el tigre un tigre. Yo he de quedar en Borges, no en mí (si es que alguien soy), pero me reconozco menos en sus libros que en muchos otros o que en el laborioso rasgueo de una guitarra. Hace años yo traté de librarme de él y pasé de las mitologías del arrabal a los juegos con el tiempo y con el infinito, pero esos juegos son de Borges ahora y tendré que idear otras cosas. Así mi vida es una fuga y todo lo pierdo y todo es del olvido, o del otro.

No sé cuál de los dos escribe esta página.

Dice Orhan Pamuk: «Ser escritor es descubrir, luchando pacientemente durante años, la segunda persona que se esconde en el interior de uno y el universo que convierte a esa persona en lo que es».

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 Stevenson, *El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde*; Oscar Wilde separa en dos a su personaje Dorian Gray; Italo Calvino lo hace en *El vizconde demediado*: de las dos partes, una representa esa parte oscura de uno mismo que no siempre se admite.

En mayor o menor medida, al inventar personajes te desdoblas en la ficción. Los vistes con tus anhelos, virtudes y perversiones. Es interesante 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, pero el público reaccionó tan airado que tuvo que resucitarlo en *La casa vacía*, en la que Holmes explica que se pudo salvar agarrándose a una saliente. Son conocidos los otros yoes de Fernando Pessoa, los heterónimos Alvaro de Campos, Alberto Caeiro y Ricardo Reis, pero tenía otros seudónimos o semi-heterónimos.

Octavio Paz lo muestra en este poema:

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.

*Libertad bajo palabra*

También Julio Cortázar produjo buena parte de su narrativa a partir de la figura del doble: logró inventar su propio tipo de cuento gracias al influjo de Poe, de Keats, de Stevenson, de Wilde, de Borges, de Macedonio Fernández, en el que acecha siempre un «otro», a veces un tanto abstracto, a veces amenazante, absurdo, humorístico, irónico o conmovedor.

En «Lejana», la protagonista, Alina Reyes, vive en Buenos Aires y registra en su diario no solo su acontecer cotidiano, sino sus más disparatadas ocurrencias y fantasías, las extrañas y recurrentes premoniciones de una mujer desconocida muy distinta a ella, una «lejana» que vive en Budapest, una indigente, que sufre frío y a la que su marido maltrata y golpea y por la que siente una «súbita y necesaria ternura». El cambio de identidad que se produce en Alina se irá manifestando de manera inconsciente e incluso a través del propio lenguaje: «porque soy yo y le pegan». Alina se casa y le pide a su esposo, Luis María, que la lleve de luna de miel a Budapest. Él accede y, la segunda tarde del viaje, ella sale a caminar sola por la ciudad. Su intuición la guía y logra llegar al puente sobre el Danubio donde ya la aguarda la harapienta mujer de pelo negro y lacio, «la lejana». Una y otra se miran y caminan hasta la mitad del puente donde sin saberlo se han dado cita, se estrechan en un abrazo y cambian sus identidades, la primera se queda en Budapest y la segunda, «lindísima en su traje gris», vuelve al hotel donde la espera Luis María. Esta última parte, la del encuentro, 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, con lo cual se refuerza la idea de 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, que se ha convertido en su doble. Expresa la convicción de que acaso exista alguien en algún lugar del mundo con quien nada tenemos que ver pero con quien tal vez podemos intercambiar nuestras identidades.

En *Libro de Manuel*, también de Cortázar, el yo del autor se desdobra en otro personaje: «El que te dije», autor-narrador y personaje (de nombre, Andrés):

De a ratos el que te dije comete un error: en vez de registrar, misión que se ha fijado y que a su parecer cumple bastante bien, se instala en cualquier mesa de café o de living con mate y grapa y desde ahí no solamente registra sino que analiza, el muy desgraciado, juzga y valora, el repugnante, comprometiendo el nada fácil equilibrio que hasta ese momento conseguía en materia de compilación y fichaje.

Los soliloquios que mantienes constantemente te acompañan durante todo el día, los tomes en cuenta o no. Te cuentas lo que debes hacer, lo que no tienes ganas de hacer, lo que te ilusiona y tienes miedo de decirte, lo que opinas del otro mientras te dirige la palabra, las dudas, las ventajas y desventajas de una decisión: monologas.

Registra parte de estos monólogos, fragmentos de un pensamiento, de una emoción, trozos de conversaciones banales o encuentros fortuitos: son un testimonio de la vida. Con el tiempo, puede parecer que los ha escrito otra persona. Uno cambia a través del tiempo y la escritura es el testigo.

¿Cómo efectuar el registro?

- Como carta al desconocido que eres.
- Como diálogo con tus personajes internos.
- En tu diario, el diario puede representar tu otro yo con el que te comunicas, aunque cumple muchas más funciones, como vemos a continuación.

#### Prueba este ejercicio

Tu interlocutor puede ser tu cuerpo. Déjalo hablar. Toma nota de cada uno de estos pasos:

- Mira cómo caminas en el reflejo de los cristales de los escaparates callejeros.
- Escucha los ruidos de tu cuerpo, como los del corazón.
- Percíbelo como un árbol que, hacia abajo, se imanta a la tierra; hacia arriba, los brazos como ramas liberan energía.
- Obsérvalo en un espejo desde el cuello hasta los pies.
- Compáralo con otros cuerpos.
- Observa una de tus rodillas y escribe.
  
- Observa el movimiento de los dedos en el teclado del ordenador.
- Mezcla las respuestas que has dado y escribe un texto.

## **El diario ¿íntimo?, el blog, facebook, un *e-mail***

Escribir un diario es un compromiso con la realidad externa y con el fuero interno. Es una buena herramienta de autoexploración y un maravilloso o un doloroso recordatorio. Difiere de la autobiografía y las memorias, porque éstas se adentran en el recuerdo, mientras que el diario solo capta impresiones directas o inmediatas. El presente de la escritura refuerza la credibilidad para uno mismo.

Como interlocutor, supone la sinceridad, la intimidad, la confianza y la entrega. Cumple esta función un archivo de tu ordenador que se abra con una clave, una agenda, un dietario, una libreta, un cuaderno de bitácora, un libro de contabilidad, los diarios virtuales de las redes sociales, facebook, un blog personal e incluso el intercambio de correos electrónicos de forma diaria con alguien con quien tengas sintonía y te puedas sincerar.

Apuntas lo que te llama la atención en la realidad externa de la que formas parte y en la interna que conecta o no con tus observaciones. En el diario personal relatas acontecimientos y expresas pensamientos y sentimientos relacionados con esos acontecimientos, de modo que el pensamiento y, en consecuencia, las decisiones que tienes que tomar se aclaran.

Cada día te vinculas con distintas personas, unos te provocan indiferencia, otros compasión, otros alegría, los encuentros fortuitos, el cruce con conocidos, con desconocidos, diferencias o coincidencias con los que convives, con los que trabajas, la lista puede ser interminable. Apúntalo. Si ya lo haces, es el momento de reflexionar sobre lo que contiene tu diario, qué refleja de ti, qué cambios registra, qué te produce el encuentro con esas notas, y cómo te afecta al presente y al futuro.

Hay quien lo escribe a modo de registro, lista de ideas, cuaderno de notas, crónica, historial, *planning*, narración sentimental, descarga o recarga de estímulos para el ánimo o el pensamiento. Sobre todo, es una compañía atenta. Normalmente, los adolescentes le ponen un nombre a su diario íntimo como si se tratara de un amigo, en las redes lo firman con su nombre

o con un seudónimo y escriben los hechos comunes de su vida como si fueran excepcionales. La agenda es una ayuda para la memoria.

¿Estoy angustiada? ¿Irascible? ¿Eufórica? ¿Desilusionada? Se lo cuento. No omito nada. No huyo de los detalles minuciosos. Tal vez, con el tiempo, podré transformarlo en material para una novela o un ensayo. Mientras tanto, hace de cómodo confesor, de retrato complaciente o revelador, de alter ego.

Escribo un diario para luchar contra la cobardía, vaya si es un ejercicio saludable para mí. Soy mi propia interlocutora. Me atrevo a escucharme y tomo nota. Desato nudos. Deshago grumos. Me impulsa el deseo irrefrenable de dar un nuevo significado al mundo. Evidentemente, escribir es pasarlo bien a solas. Decía Nietzsche: «Escribe tu vida con sangre y comprenderás que la sangre es también espíritu».

La contradicción es uno de los detonantes. El diario oscila entre lo caótico (permite apuntar todo lo que al autor se le ocurra subjetivamente) y lo organizado (la indicación del tiempo es determinante y proviene del mundo objetivo). Las pautas temporales que lo estructuran estimulan las ideas.

Escribe en él lo que quieres aclarar, las situaciones que no disciernes, las decisiones que tienes que tomar, lo que haces, lo que sientes, lo que te comentan, tu experiencia particular, los incidentes mínimos. Lev Tolstói llevaba tres diarios simultáneamente: uno público, para que lo leyera su mujer; uno privado, para aplacar la curiosidad de su mujer que, al descubrirlo, pensaría que ése era el diario secreto; y otro supersecreto, que no conocía nadie.

La narración de lo que sientes activa la aparición de los pensamientos en paralelo. Te da una mirada sobre tu propia situación. Te permite relativizar muchas de las cosas que estás viviendo, desbaratar relatos falsos que te cuentas. Te ayuda a discernir desde el presente hacia el pasado, incluso a partir de una sola palabra. Por ejemplo, así lo narra una paciente en su diario, lo escribió una noche que estaba desvelada y lo llevó a la consulta terapéutica:

Son las cuatro de la mañana, no puedo dormir. No tengo ninguna preocupación en este momento. Pienso en lo que ayer le dije a mi jefe, que me gustaría una tarea más creativa, y él me dijo que lo miraría, pero su tono fue imperturbable. Lo odié, no sé por qué me sentí tan... Al escribir la palabra «imperturbable», me surge la

imagen de mi padre, nunca lo había asociado con esa palabra, pero ahora lo veo así. Lo veo cuando a mis diecisiete años me niega el viaje de fin de curso con una expresión imperturbable, la he registrado sin darme cuenta en muchas de mis fotos mentales con él, lo veo agredir a mi madre con una expresión imperturbable.

A partir de aquí, la paciente sigue consignando una serie de escenas que remiten a situaciones vinculadas a «ser imperturbable» que la conmueven profundamente y logra entender por qué no podía dormirse: en su jefe personificó esa situación encabezada por su padre. Y se duerme sin dificultad.

O sea, la palabra «imperturbable», que no apareció en su pensamiento, surgió en el diario y le abrió una compuerta de sensaciones a medida que escribía. Así pudo comprender que en su jefe había proyectado emociones anteriores. Sintió, manifestó y restituyó a su origen la emoción que le impedía dormir.

En cambio, si el diario forma parte de lo que llamamos archivos autobiográficos y perdura como calendario de nuestra vida o como fuente de ideas o experiencias novelables, es común que surjan estos problemas que debemos tener en cuenta: lo consignado, lo que está escrito no lo reconozco, no lo recuerdo; lo evocado, lo que recuerdo nítidamente no está.

En sus diarios escritos durante medio siglo, Anaïs Nin explora temas como la neurosis, la feminidad, las relaciones entre arte y vida:

Mayo de 1944. ¿Será capaz la vida exterior, con su continuo trajín, de destruir la vida interior? Me dedico mucho menos al diario. El ojo interior que refleja todo es ahora menos activo. Mi tendencia a relacionarme, conversar, consolar, reflexionar e interpretar es menos frecuente. Intensa actividad en la imprenta.

Una sucesión de notas se asemejan a las páginas de un diario, pero resultan más libres aún para muchos. Un ejemplo es un cuento de Lorrie Moore titulado: «Cómo hablar a tu madre (Notas)», en el que de forma paródica va del presente al pasado según señala cada una con el año correspondiente; la primera es de 1982 (año en que lo escribió) y las siguientes están fechadas en 1981, 1980, 1979 y así sucesivamente hasta 1939. Otra opción.

Los diarios de Pavese, *El oficio de vivir* y *El oficio de poeta*, son un excelente material en el que apunta ricas reflexiones:

El interés de este diario sería el imprevisto pulular de pensamientos, estados conceptuales que, de por sí, mecánicamente, indican los grandes hilos de tu vida interior. De vez en cuando tratas de entender qué piensas, y solo *après-coup* vas a toparte con los engranajes con los días pasados. Ésa es la originalidad de estas páginas: dejar que la construcción se haga por sí misma, y ponerte delante, objetivamente, en espíritu. Hay una confianza metafísica en este esperar que la sucesión psicológica de tus pensamientos se configure en construcción.

Para Baudelaire, el valor de la lectura de un diario proviene de que «suelen ofrecernos el corazón puesto al desnudo».

#### Prueba este ejercicio

Contamina la siguiente página del diario *El peso del mundo*, de Peter Handke, intercalando datos de un imaginario diario personal que podría ser el tuyo:

31 marzo

No me atrevo a darle los buenos días a mi vecino; tal vez sienta dolores

Oler el pan y sentirse decepcionado –como cuando deja de funcionar un sistema a prueba de bomba

Los colores del ramo de flores van surgiendo lentamente a medida que se hace de día, primero el amarillo

Reflexioné hasta sentirme

Alguien que guarda cama desde hace tiempo: comienza a ver otras formas en todas las formas definidas: picos de papagayo, p. ej., en las espinas de las rosas

¡No buscar jamás comparaciones! (Vivirlas)

Con el nuevo compañero de cuarto, la sensación también de estar en otro

## El cuaderno de notas del escritor

El cuaderno de notas es el diario del escritor, le ayuda a reflexionar y puede contener variados registros:

- De hechos cotidianos: incidentes minúsculos, observaciones, deducciones.

- De manías y obsesiones, provenientes de los deseos, de los sueños, de fantasmas o asignaturas pendientes que lo persiguen.
- De coartadas y artificios literarios: pequeños descubrimientos, argumentos, propuestas.
- De experiencias emocionales a las que seguramente más adelante les otorgará un lugar en una novela o que convertirá en un cuento o un poema.
- De frases y gestos o reacciones tomados de alguna persona de su entorno para endilgárselos tal vez a un personaje.
- O un diario «de todo» en el que escribir y dejar fluir sea la clave. Escribir «a vuelapluma» permite evidenciar fantasmas. Lanzar fuera todo tipo de sensaciones e ideas, escribir sin trabas de ningún tipo sería la consigna. Diez minutos al día son suficientes para apuntar lo primero que pasa por la mente.

Lev Tolstói establece un orden temático:

He leído las páginas de mi diario, donde me examino a mí mismo y busco un camino o método de perfeccionamiento. Quiero fijarme como norma cuando empiece una obra no emprender otra, y para no perder las ideas que puedan venir, las anotaré cuidadosamente, clasificándolas así: 1.º Reglas, 2.º Conocimientos, 3.º Observaciones.

Jean-Jacques Rousseau pretende abarcar su ser de forma completa:

Emprendo una tarea que no tiene precedentes y que no tendrá seguramente imitadores. Quiero mostrar a mis semejantes un hombre con toda la verdad de la naturaleza, y ese hombre seré yo. Yo solamente. Conozco a los hombres y me siento a mí mismo: no soy como ninguno de cuantos existen. Si no valgo más que otro, al menos soy distinto.

Para Franz Kafka, sus *Diarios* eran el registro minucioso de la dificultad frente a la escritura, tarea que se impone como modo de liberar sus culpas: el rechazo al padre y al trabajo en una oficina.

Katherine Mansfield indaga en la escritura vívida:

No quiero escribir. Quiero vivir. ¿Qué significa esto? No es fácil explicarlo.

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.

Henry James, en *Cuadernos de notas*, apunta numerosos argumentos que le cuentan y analiza cómo contarlos, aunque después puede utilizarlos o

no:

Sábado, 12 de enero de 1895

Anoto aquí la historia de fantasmas que el arzobispo de Canterbury me contó en Addington (la noche del jueves 10); un mero boceto vago, general, impreciso, puesto que no otra cosa le había referido (de modo harto malo e imperfecto) una dama que no poseía el arte de narrar ni claridad alguna. Es la historia de unos niños (de edad y en número indefinidos) que, muertos presumiblemente los padres, quedan al cuidado de sirvientes en una vieja casa de campo. Los sirvientes, malvados y corrompidos, corrompen y depravan a los niños; los niños se vuelven viles, capaces de ejercer el mal en un grado siniestro.

Los sirvientes mueren (la historia no dice claramente cómo) y sus apariencias, sus figuras, vuelven para poseer la casa y a los niños, a quienes parecen tentar, a quienes invitan y convocan desde más allá de lugares peligrosos, el profundo barranco tras un cerco derruido, etcétera, de modo que al entregarse a su poder los niños pueden destruirse, perderse. No se perderán mientras alguien los mantenga alejados; pero estas malignas presencias insisten una y otra vez, intentando hacer presa de ellos. Es cuestión de que los niños «vayan hacia allá». La pintura, la historia, es demasiado oscura e inacabada, pero inspira la realización de un efecto extrañamente horripilante. Ha de contarla –es tolerantemente obvio– un testigo u observador externo.

El diario de André Gide es una crónica detallada e inconformista de su tiempo y de su historia íntima con pintores, políticos, músicos, escritores, sus mujeres, anécdotas eróticas, viajes, elucubraciones intelectuales y religiosas, y su pregunta permanente en torno a la moralidad y la inmoralidad.

Ricardo Piglia asegura que lo mejor de los diarios «es lo que está escrito como datos circunstanciales, anotaciones sin importancia, restos de la experiencia. Por ejemplo, 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, [...] pero que siguen ahí, enigmáticas, cargadas de emoción y como escritas en otra lengua». Y, en este fragmento, se percibe cómo pasa de lo real a la ficción:

Miércoles

Me dijo que había estado preso por estafa y me contó que su padre era vareador en el Hipódromo y que había tenido mala suerte en las carreras. A los dos días apareció de nuevo y volvió a presentarse como si nunca me hubiera visto. Sufre una imperfección indefinida que le afecta el sentido de realidad. Está perdido en un movimiento continuo que lo obliga a pensar para detener la confusión. Pensar no es recordar, se puede pensar aunque se haya perdido la memoria. (Lo vengo sabiendo por mí desde hace años: solo recuerdo lo que está escrito en el Diario.) Sin embargo, no olvida el lenguaje. Lo que necesita saber lo encuentra en la web. El conocimiento ya no pertenece a su vida. Un nuevo tipo de novela sería entonces posible, «Necesitamos un lenguaje para nuestra ignorancia», decía Gombrowicz. Ése podría ser el epígrafe.

## **El interlocutor externo**

Tal vez, más adelante, necesites un interlocutor externo, un amigo, un familiar o un desconocido en un avión, todos pueden ser útiles. Pero recuerda que hablamos de interlocutores de tu escritura, se trata de trasladar a tu imaginario a aquellos con los que podrías entablar una conversación y de escoger uno como destinatario.

Aunque la verdadera libertad se ejerce escribiendo desde ti, ya sea desde el miedo, la indecisión o las circunstancias, siempre se escribe para alguien, aunque sea fantasmal. Por consiguiente, ese alguien, el interlocutor en las sombras, puede funcionar como un detonante : los demás o el exterior te devuelven el reflejo de lo que llevas dentro.

La película *Hable con ella* de Pedro Almodóvar muestra que los monólogos pueden ser una forma eficaz de diálogo. Presenta la alegría de narrar y la palabra como arma para huir de la soledad, la enfermedad, la muerte y la locura. Lo más insignificante, lo más o lo menos relevante, todo, puede ser un tema de conversación inicial para llegar a hablar de lo que verdaderamente te importa. Habla de la soledad, de la convalecencia de las heridas provocadas por la pasión, de la incomunicación de las parejas, de la comunicación, del cine y es a la vez una historia de amistad entre dos hombres.

Adaptamos la narración de nuestra propia vida a la persona hacia quien la volcamos. Es común que alguien nos diga que por esta razón y el esfuerzo emocional que conlleva le da pereza cambiar de analista o empezar la relación con una nueva pareja. Pero ese esfuerzo se transforma en estímulo en medio de la creación o incluso si estamos indagando en nuestro problema personal.

Si te bloqueas mientras escribes un cuento, por ejemplo, la función del interlocutor es la de motivador: contárselo imaginariamente a esa persona te permitirá encontrar qué decirle, seleccionar los datos y hacerlo con un tono de voz. Si le cuentas lo que te pasa en un *e-mail*, tu desengaño amoroso, tu enfrentamiento con tu jefe, su función es la de un apoyo.

¿Quién podría ser ese interlocutor al que convocar para que te aporte ese beneficio? Un personaje real con el que tengas cierta conexión afectiva, uno recordado o incluso uno inventado que reúna ciertas características estimulantes para ti, características que te ayudan a fluir. En el taller, lo hemos comprobado, una idea cunde mucho más cuando se la dirige a un interlocutor imaginario. Un filósofo americano que escribió muchos libros decía que de la única manera en que podía escribir era teniendo en mente a una mujer particular con quien sentía que tenía mucha intimidad y entonces escribía el libro para ella.

También debe ser un acompañante afectivo, en el que te puedas apoyar, cuando lo que necesites escribir sea lo que te pasa sin pudor, un asunto personal; puede ser un amigo a través de un *e-mail*.

Un lector ideal, para cualquier tipo de texto literario. En este caso es conveniente tener claro a qué clase de lector te diriges y qué pretendes transmitir o provocar en él. Recuerdo el caso de una pediatra que escribía un libro en el que planteaba problemas y vías de solución que había experimentado en niños pequeños y, en el segundo capítulo, se bloqueó. Me dio a leer lo que había escrito y observé que el lenguaje pasaba de ser llano y sencillo a otro más científico y hermético. Le pregunté a quién quería que llegara el libro. Me dijo que a los padres y maestros. Por lo tanto, el lenguaje coloquial era el adecuado. Entonces comprendió que se bloqueaba porque no había tenido en cuenta a su lector y de pronto pensaba en sus colegas médicos. En cuanto lo supo, fluyó sin problemas.

Pretende convencer el que expone su argumentación en un ensayo, pretende cautivar el que escribe una novela, pretende denunciar el que manda una carta a un periódico, pretende transmitir un conocimiento o divulgar un tema quien se dirige a un público masivo a través de un artículo o un manual. O sea, que te construyes un lector ideal imaginario que te orientará en el camino. Dice Antonio Muñoz Molina: «Uno escribe y aguarda, uno tiende al lector su cita, su celada de palabras asiduas, minuciosamente lo inventa...».

El ser amado ausente. Cuando el amor no es correspondido o no está, escribir para ese amor (no, a ese amor) es un sucedáneo. Estos interlocutores se transforman de este modo en una especie de aliados. El lector de un *e-mail*, del blog, de la ya antigua carta postal cumple esa función y otras.

## El poder de las cartas (¿un *e-mail*?, ¿un blog?)

Actualmente la función de las cartas la cumplen los *e-mails*, los blogs. Séneca, en un pasaje de las cartas a Lucilio, analiza la alegría que se experimenta al recibir una carta de un amigo ausente:

Os agradezco por escribirme con frecuencia. Vos os mostráis a mí así, de la única manera que os es posible. Cuando recibo una de vuestras cartas de inmediato estamos reunidos. Si los retratos de nuestros amigos nos son queridos, si renuevan su recuerdo y calman, con un vano y engañoso consuelo, la tristeza de la ausencia, las cartas son todavía más dulces, pues nos aportan una imagen viviente. Gracias a Dios ninguno de tus enemigos podrá impedirte entregarnos por este medio tu presencia; ningún obstáculo material se opone a ello. Te lo suplico, que no falten por negligencia...

Esa alegría se siente muchas veces con un correo electrónico, cuando condensa un estado anímico o un sentimiento. Ciertos *e-mails* nos amargan el día y otros nos levantan el ánimo y nos dan alas.

Antes, las cartas de amor sustituían la cercanía y contenían el sentimiento, como las tan conocidas de Pedro Abelardo, a quien castraron por seducir a su alumna adolescente, Eloísa, y tuvo una intensa correspondencia con ella cuando la recluyeron en el convento del Paraclete.

En las de Pedro Salinas a Catherine Whitmore está la esencia de su poesía; al publicarlas, el objeto de amor quedaba en secreto. Otras fueron búsquedas y desahogos creativos como las de Flaubert a Louise Colet, las de Kafka y Milena, las de Jean Paul Sartre y Simone de Beauvoir.

También hay un interesante intercambio epistolar entre escritores, interlocutores que resultan estimulantes, como lo demuestran las cartas habidas entre Gustave Flaubert, el maestro, y Guy de Maupassant, el discípulo. Nos parece verlos revivir. En una de ellas se muestra a Flaubert en la época que estaba en Croisset, y cuando Guy de Maupassant es destinado al Gabinete del ministro, le escribe a Flaubert, que se alegra y le responde:

Esperemos que ahora todo vaya bien. Más amplios detalles me agradarán. Es usted muy amable de haberse ocupado de mi libro. Hasta el momento no lo he recibido. Tal vez lo tenga a las cuatro, en la segunda distribución. Mientras tanto he acabado mi capítulo –ahí hay tres envíos después de seis meses–, ¡todavía me faltan tres por hacer! pues, ya entreveo el final.

Estaba claro que hoy sería un buen día: 1.º su carta y 2.º un poco de dinero con el que no contaba. Las cosas no son nunca ni tan malas ni tan buenas como se cree. Espero regresar a París hacia finales de enero. Dígame si estará libre.

Su viejo

G. FLAUBERT

Las cartas de exploración aportan mucha información, entre ellas, la de autoexploración. Escribirse una carta a uno mismo te permite verte desde un nuevo ángulo y según el momento o la época por los que estés pasando. Serás un nuevo emisor en cada intento. Y seguramente notarás cambios. Recoge datos del emisor y del receptor.

Otra opción es la exploración de un espacio. Establece un diálogo con una ciudad añorada. Es el caso del realizador Edgardo Cozarinsky, que habita en París y nació en Buenos Aires: su filmografía, *Fantasma de Tánger*, *Scarlati en Sevilla*, *El cine de los Cahiers*, es un extenso diálogo con la ciudad que quizá ya nunca recupere, reconstruye fragmentos y así Buenos Aires acaba siendo un enigma, pero a él le habrá servido para canalizar sus emociones.

Por último, otro tipo de cartas, las de ajuste de cuentas, producen muy buenos resultados.

Cuando una relación se estanca y la comunicación verbal no fluye, también está comprobado el valor de una carta, un *e-mail*, una nota dejada sobre la mesa del estudio de la persona a quien la dirigimos resulta muy eficaz. Una carta a la pareja, a un hijo, a una madre, a un amigo.

Veamos el aporte de una carta al padre, en los ejercicios realizados en el taller. Hay muchas que hablan de soledad y de carencias, y muchas otras desbordan amor. Siempre producen movimientos intensos en sus emisores. Éste es un fragmento de una de esas cartas:

Querido padre:

Así me gustaría haberte llamado: querido padre, pero ¿cómo podría querer a un extraño? Esta es la primera carta que te escribo en mi vida. Los pocos pensamientos que tengo de ti no son agradables. Me dan tristeza, me hiciste falta. Espero que si algún día nos volvemos a encontrar en otro mundo, tengamos tiempo de conocernos y de

querernos. No te importo nada. Nunca has prestado la más mínima atención a mis proyectos. No has estado nunca. Desde que era niña. Hoy en día sigo esperando que algo o alguien llene ese vacío.

La carta es muy larga. Después continúa la lista de reclamaciones, y, mientras la hace, ocurre un hecho importante. Descubre que el padre sí ha hecho algo por ella, que ella no había registrado. Entonces se pregunta: «¿Y si aceptara la manera en que puedes estar y empezara a hacer las paces...?». El cambio ha ocurrido durante el proceso de escritura.

A continuación, le sugerí que siguiera escribiendo sin reprimirse, con todo lo que saliera de sus vísceras, que hiciera suposiciones, descartara, agregara... Lo hizo. Y la última parte del ejercicio consistió en que imaginara la respuesta del padre, en la que le dijera qué le pasaba a él. Resultó muy reparador para ella.

Suele suceder –como es común con los escritos– que después de un tiempo de haber escrito la carta, meses o incluso años, algunas de esas frases que seguramente han continuado su curso en la conciencia nos provocan nuevas aperturas. Releerás la carta y querrás hacer expansiones, continuaciones, y a la vez entenderás actitudes tuyas.

Entre las cartas afectuosas que le escribí a mi padre –varias tras su muerte, todavía joven– encontré esta frase: «Me gustaba verte tomar un puñado y oler la tierra de cualquier campo del camino. Amabas el campo, allí habías nacido, pero me pregunto por qué nunca volviste: ¿buscabas la esencia que no eras capaz de recuperar?». Un día, al releerla, pude ver ese aspecto en mí, me centré en lo que quería recuperar y no era capaz, e hice al fin el intento.

#### Prueba este ejercicio: carta a la madre

1. Escribe una carta a tu madre diciéndole algo que nunca le has dicho, esté viva o no.
2. Imagina la respuesta que daría tu madre a esa carta y escríbela a continuación.

## SEGUNDA PARTE. El escritor pone la realidad en su sitio

El oficio de la literatura es como el de jardinero, que se pasa la mayor parte del tiempo arrancando o sembrando raíces para que luego el resultado luzca bien.

JOYCE CAROL OATES

Leo entrelíneas las explicaciones que dan los escritores conocidos acerca del proceso de creación. Muchos son los que confiesan con naturalidad que se sienten despegados de las cosas que han escrito, que nada más terminarlas se alejan de ellas y dejan de interesarles. Casi con estas mismas palabras he escuchado o leído a unos cuantos. Al mismo tiempo, confiesan que para ellos escribir es una pasión ineludible.

Puesto que las palabras siempre nos dan las claves, sepáremos por el momento: despegados; pasión ineludible.

Aunque todos hablan de la transformación que llevan a cabo – imprescindible, por cierto–, se evidencia para nuestros fines que cuando a los datos de la realidad le agregan una mirada, un punto de vista –en esto consiste gran parte de la transformación–, en esa mirada cristalizan lo más secreto de ellos mismos. Dicho de otro modo: la mirada selecciona lo que el inconsciente les sugiere: no se escribe sobre lo que se quiere, sino sobre lo que se puede. En la maestría para llevar a cabo la transformación radica el talento. Sigamos.

Por lo tanto, nada es autobiográfico y todo es autobiográfico. El modo de decirlo lo es. El peculiar uso del lenguaje es la capacidad que le permite a un escritor jugar con los sueños y con los demonios interiores, muchas veces sin percatarse de que al buscar la palabra exacta, la sintaxis creativa, está buscando un lugar para esos demonios. De aquí, que se molesten y hasta se ofendan cuando un lector o un entrevistador les sugiere la posibilidad de que sus personajes sean autobiográficos. Para demostrar lo contrario, dicen muy ufanos que sus personajes provienen de la invención, que se les presentan sin saber de dónde vienen ni de dónde salen.

Veamos. El escritor inventa, sí, pero en todos los casos la fuente de invención es él mismo. Y así, en alguno de esos personajes que aparecen y se le imponen, hay también rasgos suyos que no admite como propios, que no le gustan nada. Entonces, al otorgarles presencia, al retomar esos rasgos,

darles consistencia y dejar al personaje actuar en consecuencia, lo extirpan de sí. Una vez extirpado gracias a la escritura y al trabajo de la ficción, será imposible admitir lo que hubo de él en ese personaje. Aceptarlo sería volver atrás. De allí el rechazo de la pregunta, la convicción de que no es autobiográfico: una vez que lo ha dejado andar, el personaje habita fuera de él, sus rasgos ya no le pertenecen, se ha limpiado o se ha liberado.

Volvemos a las palabras: despegados; pasión ineludible. La pasión ineludible le permite completar una novela o cualquier clase de libro de tal modo que una vez acabado ya no es el mismo, se despega del libro desde el momento en que se despega de esa parte suya transformada en ese libro.

# 1. Los procesos del escritor

Una novela es la vida secreta de un escritor, el oscuro hermano gemelo de un hombre.

WILLIAM FAULKNER

Cuando tus demonios interiores producen un hecho estético, ese proceso de escritura también resulta terapéutico. El escritor opera con espectros y la literatura los materializa: el mejor libro surge de las vísceras. Siguiendo nuevamente a Proust, el libro ya radica en ti:

Me di cuenta de que el libro esencial, el único libro verdadero, un gran escritor no tiene que inventarlo en el sentido corriente, porque existe ya en cada uno de nosotros, no tiene más que traducirlo. El deber y el trabajo de un escritor son el deber y el trabajo de un traductor.

## El habitáculo de la ficción

A menudo se habla del talento del escritor. ¿Algo abstracto? ¿Un don? La capacidad de asociación y la capacidad de reflexión alimentan el talento. Otras voces, otras historias, otros temas anidan bajo la superficie, se deslizan en medio de las palabras, se insertan en el texto, tanto si es un relato (novela o cuento), un poema o un híbrido.

La ficción deforma, recorta, expande, extraña la realidad para mostrar una verdad. Claudio Magrís dice: «... a veces se debe deformar la realidad para entender su sentido y la verdad más profunda. En una novela no nos limitamos a juzgar a la vida, la narramos con todas sus contradicciones». Esas contradicciones se perciben en muchos personajes conocidos.

Las historias verdaderas una vez contadas se vuelven falsas, las falsas tienen al menos la posibilidad de convertirse en verdaderas algún día, creo que lo decía Elias Canetti y seguramente se refería al mecanismo de la ficción: consiste en contar mentiras más verdaderas que la realidad.

Hay razones contundentes para habitar la ficción con gusto. Dice Luis Landero:

El hombre es sobre todo un animal narrativo, nos pasamos la vida contando historias: es decir, contando lo que nos pasó ayer, lo que esperamos hacer mañana, lo que hemos pensado, imaginado o soñado, contando lo que alguien nos contó, o recordando, que es también una forma de contar. Simbad es Proust, pero también es esa señora que vuelve del mercado y le cuenta a las vecinas lo que acaba de ocurrir en la frutería. No sé por qué, pero nos produce placer narrar, recrear con palabras lo que hemos vivido. Recrear: es decir, que nunca contamos fielmente los hechos, sino que siempre inventamos o modificamos algo: a la experiencia real le añadimos la imaginaria, y eso es sobre todo lo que nos produce placer. De ese modo, vivimos dos veces el mismo hecho: cuando lo vivimos y cuando lo contamos. A menudo pasa que, en la realidad, hemos representado papeles secundarios en un suceso; al contarlo, sin embargo, nos reservamos el papel de protagonista (aunque solo sea porque lo contamos desde nuestra perspectiva). La realidad nos pone en nuestro sitio; luego, nosotros, por medio de la narración, ponemos a la realidad en el suyo.

Es decir, escribe lo que te pasa, pero hazlo de modo que cumplas alguno de tus sueños.

## **Sólo se escribe bien lo que se siente bien**

Dominar el asunto, saturarse de él, pensarlo y repensarlo es el mejor método. Quien se libera de pudores y prejuicios puede asociar ideas y reflexionar a continuación con naturalidad. Foucault sugiere desarrollar la propia extrañeza.

Una novela, un relato más breve, el libro que proyectas, debería provenir de un sentimiento profundo acerca de la vida, el que sea, de lo que más amas o lo que más odias. Te lo pregunta Ray Bradbury:

¿Cuánto hace que no escribe usted una historia que vuelque en el papel un amor o un odio verdadero? ¿Cuánto que no se atreve a liberar un prejuicio bien conservado para que sacuda la página como un rayo? ¿Cuáles son las mejores y las peores cosas de su vida y cuándo saldrá a susurrlas o gritarlas? ¿Cuánto hace que no escribe una historia por pura indignación?

Y te ofrece su fórmula:

Busque un personaje como usted que quiera algo o no quiera algo con toda el alma. Déle instrucciones de carrera. Suelte el disparo. Luego sígalo tan rápido como pueda. Llevado por su gran amor o su odio, el personaje lo precipitará hasta el final de la historia. La garra y el entusiasmo de esa necesidad encenderán el paisaje y elevarán diez grados la temperatura de su máquina de escribir.

Así que se fusionan el deseo de decir y el deseo perentorio de escribirlo. Cuando alguien dice: «cómo me gustaría escribir lo que quiero escribir si tuviera tiempo», está respondiendo a esa compulsión momentánea que lo alerta acerca de algo que atraviesa su fuero interno y que quiere salir. Seguramente, si se pusiera y lo dejara salir, hay dos posibilidades: que lo consiga y se sienta satisfecho con el parto o que dé vueltas y más vueltas y acabe apuntando palabras y frases que no lo conforman. ¿Qué pasó? Que el resplandor fue estimulado por la escritura en el primer caso. Que lo apagó el temor a desnudarse, a mostrar algo que lleva tiempo allí encallado y todavía no sabe con qué llenar el vacío que dejaría, en el segundo caso. Todavía no lo sabe. La palabra «todavía» es sabia.

Trabaja desde lo más auténtico de tu voz para conocer el sentido de la historia que narras.

### **El texto literario no es una catarsis**

Los relatos, las novelas, los cuentos, la poesía son en realidad narraciones sobre nosotros mismos o el mundo que nos rodea. Producir un cuento no deja indiferente a su autor. Algo provoca en su interior.

Crear un personaje que vive una determinada situación y expresa unos sentimientos concretos de una manera particular puede ayudar al escritor a comprenderlos y manejarlos, tanto si le pertenecen como si pertenecen a otras personas de su entorno. ¿Por qué nuestro protagonista reacciona de una forma determinada? ¿Por qué se comporta de esa manera? ¿Por qué se siente así? Quien lo escribe sabe responder a estas preguntas. Por este motivo, mientras escribe está profundizando en el alma humana y también en la suya. Por esta razón, un cuento no responde a una catarsis, sino a un proceso más complejo. Es un trabajo arduo. Lo confirma Flannery O'Connor:

La ficción opera a través de los sentidos. Y creo que una de las razones por las cuales a la gente le resulta tan difícil escribir cuentos es que olvidan cuánto tiempo y paciencia se requiere para convencer al lector a través de los sentidos. Ningún lector creerá nada de la historia que el autor se limite a narrar a menos que se le permita experimentar situaciones y sentimientos concretos. La primera y más obvia característica de la ficción es que transmite de la realidad lo que puede ser visto, oído, olido, gustado y tocado.

Cada uno lo vive a su modo. El proceso conlleva un variado e imprescindible trabajo emocional, pero nuevamente hay que diferenciar entre la escritura del diario íntimo y la escritura literaria, entre la catarsis como tal y el proceso de creación.

Lo amplía Augusto Monterroso:

Todo buen cuento debe tocar alguna fibra íntima en el lector. Necesariamente. Por eso un buen cuento no es el que surge de las puras ganas del autor, ni es el que deviene de un intento catártico. Un buen cuento es el que nace sencillamente de la inevitabilidad de su existencia. Es decir: se lo escribe porque no se puede dejar de escribirlo. Es como si el cuento viniera empujando desde adentro del autor, abriéndose paso a pesar de todas las resistencias que uno tenga, y de alguna manera explota en las páginas que lo contienen. Y mejor que explote así, para que no le explote a uno adentro.

De modo algo extremo, la catarsis podría ser «escribir para vivir»; la creación literaria, «vivir para escribir»: a un amigo suyo que sufría una desgracia, Flaubert le dijo que lo envidiaba debido a que el impacto y el sufrimiento de una experiencia como ésa lo conducirían seguramente a la creación de una buena historia.

Es en este sentido que también resulta doloroso escribir, se sufre al no encontrar la palabra justa, este sufrimiento es aceptable e inevitable, pero hay otro inaceptable: ocurre cuando se tiene el propósito de publicar un libro y te paralizas, te cuestionas, pones tu espontaneidad al servicio de las demandas y persigues el reconocimiento. Tomarlo como natural y pasajero es lo idóneo. Cuando entiendes o recuerdas la inutilidad de la parálisis, los cuestionamientos, las demandas y el reconocimiento, puedes retomar la senda del placer, libre, a tu aire, confiado, el encuentro finalmente feliz con la palabra necesaria.

**Prueba este ejercicio: enciende tu creatividad**

Mezcla estos dos textos y crea un relato:

Yo no deseaba otra cosa que intentar vivir aquello que quisiera salir espontáneamente de mí. ¿Por qué tenía que ser tan difícil?

HERMANN HESSE, *Demian*

Pero ya está bien. No voy a relatar cómo me arrestaron ni a hablar de mis terribles experiencias posteriores. Basta con decir que solo a fuerza de una paciencia y unos esfuerzos increíbles logré regresar al extranjero y que a partir de entonces me juré a mí mismo no llevar a cabo misiones encomendadas por la locura ajena.

VLADIMIR NABOKOV, «La visita al museo» (*Una belleza rusa*)

## ¿Entonces? Es el cómo y no el qué

¿Dónde radica el cuento, la novela...? Te puede impactar una noticia, pero además de escribir abruptamente a partir de ella, averigua después qué pasa en el mundo que rodea al protagonista, qué podría movilizar en su fuero interno ese suceso, y sigue conjeturando hasta encontrar la causa por la cual tú mismo necesitas escribir ese cuento y qué aspecto universal se conecta con el hecho particular.

Si una joven fracasa en los exámenes, llega a su casa compungida y su madre no la escucha, lo que interesa no es qué va a hacer la joven a partir de ese momento, sino el conflicto humano y universal de no ser escuchado, allí radica el cuento.

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...». En esto consiste el proceso de un cuento.

Antes decía que la escritura salva aun sin proponérselo. Ahora agrego que las fuentes del creador contienen los mecanismos para ello. Es conveniente tener una razón para escribir la historia, saber adónde te lleva esa historia que de pronto te entusiasma, te exalta y necesitas desplegarla fuera de ti. Éste es el mecanismo matriz, de allí se derivarán otros.

Siempre recomiendo a mis alumnos que no pierdan su tiempo tras una idea que les parece brillante y a la que no acaban de encontrarle la forma de convertirla en novela, porque resultaría forzada. Es preferible tomarse ese tiempo para averiguar qué idea es la que expresa lo que quieren decir, puede ser que no les parezca tan brillante pero es la que contiene su novela.

Cuando sabes qué quieres decir, será el momento de constatar cómo decirlo; aquí radica la personalidad de la novela, del cuento, incluso del ensayo. Escojamos a Miguel de Cervantes, en el *Quijote*. ¿Sería acaso la misma historia si careciera de esa «prisa y descuido del escribir que consiste en dar un dato a destiempo introduciéndolo con la expresión “Olvidábaseme de decir...”», que aunque suele dar una nota afectiva al estilo, en el fondo revela cierta pereza del escritor, que prefiere recurrir a este subterfugio a volver atrás en sus cuartillas para consignar el dato que se dejó en el tintero», como dice Martín de Riquer, que después agrega: «Los defectos mismos del *Quijote*, pues, constituyen una característica de la obra y nos la hacen inmediata y próxima. Nos damos cuenta de que el escritor está constantemente a nuestro lado, y nos habla de su propio libro, de sus defectos, de su labor de novelista y de él mismo, cuando emerge en la acción presentándose en Toledo hallando el original de Cide Hamete Benengeli»? La cuestión es que Cervantes aplica a la novela pastoril y los libros de caballerías el mismo estilo de parodia. Y lo reconocemos inmediatamente. El cómo es el qué. Sí, tiene que ver con el estilo, aunque encierra muchos más elementos.

Trasladado a la vida, el cómo es el qué. Mirado desde el ángulo personal, sabes lo que quieres, entonces sabrás cómo decirlo, serás encantador, gracioso, simpática, seductora, desenfadada o agria, medida, antipático, frío. Sí, tiene un parentesco con el tono, aunque encierra muchos más elementos.

Mientras tanto, la literatura muestra que hay algo más allá de la pura convención. Para Richard Ford, la vida es pura incertidumbre, un juego permanente entre la tragedia y la comedia, así también la incertidumbre parece ser el motor de sus novelas.

Otro novelista, Bernardo Carvalho, dice que «la literatura es capaz de decir cosas que no pueden ser dichas de otra manera y que trabaja sobre nudos que no están resueltos, así que en las novelas solo puede hablar de las paradojas, de las contradicciones». Un libro es un desafío, no se escribe por comodidad.

## Una minucia lo alerta

El creador escribe a partir de un gesto, de una minucia que lo alerta: «Aquí hay un cuento». «Aquí hay una novela.» Esa minucia contiene una emoción esencial y le permite una serie de asociaciones que llevan irremediablemente a ese cuento o esa novela, de modo inmediato o pasado un tiempo, años incluso. Puede ser una imagen visual.

«Siempre parto de una imagen que me persigue un tiempo. La rodeo de detalles, dejo que me proporcione una escena y le pregunto qué es lo que hace ahí. Por qué está ahí», dice Italo Calvino. Evidentemente, es un método, y le ha dado muy buenos resultados.

¿Qué imagen te persigue? García Márquez nos informa acerca de las suyas:

La «siesta del martes» surgió de la visión de una mujer y una niña vestidas de negro y con un paraguas negro, caminando bajo un sol ardiente en un pueblo desierto.

La hojarasca es un viejo que lleva a su nieto a un entierro. El coronel no tiene quien le escriba partió de la imagen de un hombre esperando una lancha en el mercado de Barranquilla. La esperaba con una especie de silenciosa zozobra. Años después yo me encontré en París esperando una carta, quizás un giro, con la misma angustia, y me identifiqué con el recuerdo de aquel hombre.

Como puedes ver, hay imágenes persistentes; la clave es no dejarlas pasar, estar atento a las alertas que te envía tu sexto sentido. En cierto modo, es afinar la capacidad para percibir las posibilidades del incidente.

Una de esas minucias, un incidente mínimo, se repetía en mi entorno y tardé en registrarlo, a pesar de que una y otra vez me colocaba en estado de alerta. Hasta que, sin una explicación racional, un día necesité internarme en ese instante especial. Se trataba de unos pasos enérgicos, producidos posiblemente por los tacones de una mujer que cada mañana, antes de las siete de la mañana, subían al terrado del edificio situado sobre el ático en el que vivo. Durante unos diez minutos se sucedían allí una serie de movimientos que esa persona ejecutaba y volvía a bajar las escaleras con tanta presión que los tacones se clavaban en mi cabeza. Siempre me

despertaba. Yo los recibía como una fatalidad, volvía a dormirme hasta las ocho y los olvidaba en lugar de averiguar quién era la causante e increparla. Creo que tardé tanto en averiguarlo por diversos motivos: uno era el temor que me generaba; otro, las fantasías, llegué a soñar que era una mujer que subía con su amante; otro, las asociaciones, la vinculé con una vecina de la casa en la que vivía de pequeña, a la que mi madre y mi tía nombraban como «mujer de la vida», palabras que abrieron para mí todo un misterio. Pude averiguar de quién y de qué se trataba realmente después de escribir el cuento acerca de lo que esos pasos encerraban y escribirlo me permitió descargar todos los fantasmas, incluido el del temor.

## **En su estilo está el yo del escritor**

Evidentemente, saber cuál es el estilo personal parece ser la máxima aspiración de un aspirante a escritor. ¿A qué se debe? Al afán de reconocerse. El estilo es el compendio de su mirada sobre el mundo, el lenguaje que traduce esa mirada, la música interior, es ideología y emoción, es la personalidad. Dice Raymond Chandler:

No se sabe realmente dónde está la novela de uno hasta que se ha escrito el primer borrador. Considero el primer borrador como la materia en bruto. Lo que en él parece tener vida es lo que va bien a la novela. Una buena novela no se inventa, se destila. Con el transcurso del tiempo, no importa cuán poco se hable de ella, lo más perdurable de la literatura es el estilo, y el estilo es la inversión más valiosa que un escritor puede hacer de su tiempo.

Encontrar la propia voz, la que dice porque ve, la que escribe eso que es único. Allí habita el yo.

Cada escritor rescata y destaca lo que su necesidad profunda, su espíritu o su inconsciente le exigen. Mira de un modo especial y escoge un modo de contarlos. Los árboles frutales alineados en un campito, una mano saludando desde una ventana, los carteles indicadores, una joven recogiendo manzanas, la tierra seca, la casa en ruinas en la curva, el chocolate humeante en un bar de la carretera. En ese modo de contarlos está el estilo que su instinto le provee tras una continuada entrega.

## Luis Mateo Díez viene en nuestra ayuda:

Si en alguna especie de escritor tuviera que integrarme, lo haría –sin duda– en la de quienes escriben por instinto y, sobre todo, con instinto. O sea, en la de aquellos que escriben de manera irremediable, curtidos en la obsesión de hacerlo, y también de forma irremediable: abocados a un estilo que conlleva, acaso sin demasiadas variantes, las técnicas precisas para lograr –con mayor o menor acierto, que ésa es otra– la máxima expresividad y eficacia en lo que se cuenta. El instinto es un preciado bien de la condena del escritor, que no es otra que la de escribir como solo él sabe, que la de ser fiel sin remedio a su estilo y a su mundo. Una noble condena, no me cabe la menor duda.

### **Prueba este ejercicio**

Cuenta a tu manera la historia de un hombre que se metió en un ataúd para hacerle una broma a sus familiares y, cuando después de unos minutos un familiar dijo: «Se acabó», lo encontraron realmente muerto. Después saca conclusiones a partir de lo que has destacado y del tono con que la has contado.

## 2. Escoge tu formato literario

Y como consecuencia de toda la experiencia presentada al lector se deriva el significado de la historia.

FLANNERY O'CONNOR

¿Cuál es la mejor manera de darle forma a los demonios?

Hay quien se despliega y la novela es lo suyo, hay quien se condensa y su formato es el relato breve, hay quien percibe una carga de emoción tan intensa que la poesía es su fuente liberadora, hay quien necesita explorar una convicción y le resulta necesario el ensayo o un artículo.

¿Cuál crees que es tu camino? ¿Lo sabes? El éxito no depende de que un tema te guste o deje de gustarte, sino de que seas capaz de desarrollarlo porque es lo tuyo. Aunque a veces hay una época para cada opción.

Nunca te impongas algo que no clame en tu interior. Si lo haces, producirás un escrito forzado, ya sea para tu proceso íntimo o como acto de creación. Buena parte de tu bienestar depende de que reconozcas lo que contiene tu interior y de que, en consecuencia, escojas el formato a su medida.

### **La inmediatez del poema. Condensar la emoción**

La poesía ayuda a combatir las vivencias traumáticas y reconforta al poeta y al lector. El ritmo y la música del poema regulan las emociones. Así, las palabras que lo componen contribuyen a la supervivencia emocional.

Dice Amos Oz:

Si se deja de lado la poesía, triunfará el mal. La gente ha escrito poesía en los gulag y en los campos de concentración, en la cárcel y en todas las situaciones difíciles. Si lo que nos rodea consigue que yo o cualquier otro dejemos de escribir poesía, habrán ganado los malos, y no debemos dejarles ganar.

La experiencia poética aporta beneficios, permite expresar emociones difíciles de expresar y el hecho de exteriorizarlas alivia. Paul McCartney confesó una vez que escribía poemas como terapia, para olvidarse del dolor de la muerte de un amigo.

Claribel Alegría experimentó en Nicaragua con niños enfermos de cáncer y como desahogo, puesto que retener los sentimientos enferma, los instigó a escribir poemas: «Los niños reconocen que la escritura de poesía es de gran apoyo moral y emocional, porque la práctica les sirve para desahogarse y hasta olvidarse por un momento de la enfermedad».

Mientras tanto, la poesía puede ser tu territorio siempre o solo en una parte de tu vida. Cuando a Paul Auster le preguntaron si no sentía nostalgia por no escribir poesía, respondió:

Sinceramente, no. Es algo que ya no puedo hacer. Solo escribo poemas con rima, humorísticos, para bodas, aniversarios familiares, cumpleaños. Si quiere un paralelismo, hay un momento en la vida en que uno no puede seguir andando en bicicleta: esto es parecido. De todas maneras, creo que los poemas se sostienen por sí mismos. Cuando los releo, tengo una sensación curiosa: parece que los hubiera escrito otra persona. Me parecen raros y remotos.

La poesía está en todas las artes. Jean Cocteau hace esta comparación con el cine:

El rol del poeta es transformar el pensamiento en acto. Imagine entonces lo útil que puede ser el cine, dado que nos permite mostrar cosas internas. Cuando la gente cuenta sus sueños, siempre acaban por aburrir. La gente nunca escucha a los que cuentan un sueño. Lo que hace falta es vivir conjuntamente el sueño, y eso es lo que hace el cine.

Precisamente, un poema proviene de una compulsión, de la explosión de los sentidos. No se necesita tiempo para escribirlo, se necesita disposición mental y carga emocional. Exige unidad, cohesión entre los versos, progresión, un ritmo particular y economía de lenguaje. De lo contrario, es una expresión de un sentimiento, que también es válido para el que ha lanzado afuera esa necesidad, pero no provocará el impacto deseado en el lector.

Nuevamente, es Octavio Paz quien da cuenta de la mayor condensación, la de la vida y la muerte, en unas pocas líneas. Ten en cuenta sus mecanismos, rescátalos para escribir lo tuyo: es un poema que recurre a la repetición y una oposición final:

Tendidos en la hierba

una muchacha y un muchacho.

Comen naranjas, cambian besos

como las olas cambian sus espumas.

Tendidos en la playa

una muchacha y un muchacho.

Comen limones, cambian besos

como las nubes cambian sus espumas.

Tendidos bajo tierra

una muchacha y un muchacho.

Nadie dice nada, no se besan,

cambian silencio por silencio.

## Juan Gelman dice:

Los poemas son botellas al mar que por ahí llegan a la playa de un alma. La escritura de un poema empieza por el primer verso, y hay que poder encontrarlo. Y después ya sigue, sigue, sigue, sigue. Cuando estás en el poema, no sabés bien qué estás diciendo... simplemente me doy cuenta de que lo escribo, pero no de lo que escribo.

## Borges decía:

Un hecho cualquiera –una observación, una despedida, un encuentro, uno de esos curiosos arabescos en que se complace el azar– puede suscitar la emoción estética. La suerte del poeta es proyectar esa emoción, que fue íntima, en una fábula o en una cadencia.

Antes de ser poeta hay que aprender a percibir. Se es poeta cuando se sabe encontrar el primer verso, seguir de modo creciente, sugerir y condensar.

## **La compañía de la novela. Construir un mundo**

Como forma artística, la novela es especial para explicar lo que sucede en el fuero interno. Hay tantas formas de entender la vida como formas puede adoptar la novela.

¿Cómo trasladar a la literatura ese mundo de relaciones que te inquieta, te llama la atención, y cómo inquietar a su vez al lector, mantener pendiente su atención?

Lo que no es accesible para el historiador ni para el periodista lo es en muchos casos para el novelista. La novela es un mundo que te permite entender la realidad a medida que avanzas.

Por ejemplo, a Angélica Gorodischer, una escritora de ochenta y cuatro años, la inquietaba la falta de libertad y la atraía la ciencia ficción porque pensaba que le iba a otorgar una libertad ilimitada, lo cual era cierto, pero con el tiempo advirtió que si escribía sobre una calle, sobre la gente que pasaba, también tenía una libertad ilimitada, y así lo hizo. El tema que le apasiona es la vida de las mujeres: «Las dos mujeres de mis novelas consiguen lo que quieren. No me gustan las mujeres derrotadas, ya las he visto mucho. Quiero una mujer que triunfe, que tenga pequeños logros personales, aunque sea de una manera modesta».

¿*Dónde anida la novela?* Aunque la ficción sea un fenómeno independiente de lo real, toda escritura es autobiográfica. Uno lleva el germen de su propia novela, la que necesita escribir, la que debe, no la que puede, calado en su propia biografía.

¿*Entonces la condición es necesaria...*? Es que sea «tu» historia. «Qué historia tan bonita», te dicen. «Pero no es mi historia», dices, o piensas y no lo dices. No sirve forzar las ideas. Es inútil recoger detalles de una historia que no pasa por las vísceras.

¿*Cómo sacarla a la luz?* La trama secreta de una novela se puede esconder en un suceso aparentemente insignificante que reverbera en tu conciencia y de pronto te conecta con un problema universal, una herida sin cerrar, una necesidad interior no resuelta. En ese caso, para el verdadero novelista, a continuación, viene la exploración que te obliga a abandonar todo, al menos mentalmente, para sumergirte en esa trama por armar. Lo confirma Fiódor M. Dostoievski en la carta, en torno a *Crimen y castigo*, que escribió a su hermano Mijail:

La idea fundamental de mi novela es muy feliz; la figura del protagonista, nueva y nunca llevada al libro. Se trata, sin embargo, de una figura muy frecuente hoy en la vida real en Rusia (según infero de los movimientos e ideas nuevos, que a todos dominan), y estoy seguro de que lograré enriquecer, a mi regreso, la novela con nuevas observaciones. No hay que precipitarse, amigo mío, sino procurar hacer algo bueno. Tú me escribes diciendo que soy muy vanidoso y quiero destacarme ahora con alguna obra de sobresaliente mérito, y que por eso me estoy pacientemente empollando, incubando esa obra descollante. Supongamos que sea cierto; pero como, por ahora, tengo el propósito de dejar a un lado las novelas, y solo trabajo en dos novelas cortas, que no pasarán de medianas, no hay que hablar de que empollo. ¿De dónde sacas tú que del primer envite se pueda pintar un cuadro? ¿Cuándo has adquirido esa convicción? Créeme, para todo se requiere trabajo, una labor gigantesca. Ten la seguridad de que cualquier poemilla gracioso y ligero de Pushkin nos parece ahora tan gracioso y ligero precisamente por lo mucho que lo trabajó y corrigió el poeta. Ésa es la verdad. Gógol tardó ocho años en escribir su *Almas muertas*. Todo lo que sale de un tirón está todavía verde. Dicen que en los manuscritos de Shakespeare no se advierten tachaduras. Pues por eso, precisamente, adolece de tales monstruosidades y pruebas de mal gusto; si hubiera trabajado más, le habrían salido mejor. Tú, sin duda, confundes la inspiración, la primera momentánea aparición de una imagen o un impulso en el alma del artista (cosa que siempre ocurre), con el trabajo. Yo empiezo por escribir cada escena según se me ocurre en el primer momento, y me recreo mucho con ella; pero luego me estoy trabajándola por espacio de meses y hasta de un año. Me dejo entusiasmar por ella varias veces (pues me gusta la escena), y tacho aquí, y pongo allá; y, créeme, la escena siempre sale ganando.

*¿Hay un método?* En cierto modo, sí.

Truman Capote escribía una novela cuando agotaba la emoción que el tema le producía, tras poder analizar y proyectar esa emoción:

Suponga que usted se pasa una semana comiendo solo manzanas. Indiscutiblemente usted agota su apetito por las manzanas y sin duda alguna sabe cuál es su sabor. Mi teoría es que el escritor debe haber gozado su ingenio y secado muchas veces sus lágrimas, antes de proponerse suscitar reacciones similares en un lector. Creo que la mayor intensidad en el arte en todas sus formas se alcanza con una cabeza dura, fría y deliberada. Por ejemplo, *Un corazón sencillo* es un cuento que Flaubert debe de haber sentido intensamente, pero no cuando lo escribió. O la novela corta de Katherine Anne Porter, *El vino de mediodía*. Tiene una gran intensidad y, sin embargo, el estilo está tan controlado y los ritmos interiores del relato son tan immaculados que seguro que la autora estaba a cierta distancia de su material.

Juan Rulfo contaba que al personaje de *Pedro Páramo* lo imaginó, lo vio, y así fue el proceso de la novela:

En mayo de 1954 compré un cuaderno escolar y apunté el primer capítulo. Ya logrados el «tono y la atmósfera», los detalles o fragmentos de escritura iban tomando cuerpo. A veces, sorpresivamente, a media calle se me ocurría una idea y la anotaba en papelitos verdes y azules. Al llegar a casa después de mi trabajo, pasaba mis apuntes al cuaderno. Escribía a mano, con una pluma Sheaffér y en tinta verde. Dejaba párrafos a la mitad, de modo que pudiera dejar un rescoldo o encontrar el hilo pendiente del pensamiento al día siguiente.

Sigue siendo un método el de muchos novelistas que dedican un año, a veces dos, solo a tomar notas y no empiezan la novela antes de conocer bien la historia, como quiénes son los personajes principales, cuándo y dónde se conocen, cuándo y de qué modo sus caminos vuelven a cruzarse, incluso saben el final antes de imaginar el mejor comienzo de ese relato. Del

comienzo se suelen ocupar al final, de ese modo, la voz del narrador resulta más segura, más creíble y auténtica. No puede serlo si el novelista no sabe lo que sucede.

Al empezar a escribir, se trata de recordar lo que ya han imaginado, en el orden en que lo han seleccionado.

Narrar consiste tanto en saber qué información debes reservarte como lo que vas a decir.

Es el caso de John Irving, en *Una mujer difícil*. Dice que sabía que Marion iba a volver y que Ruth, al verla, se echaría a llorar, y ése tenía que ser el final del relato.

Sabía lo que deseaba que Marion dijera y que esto sería un eco de lo que ya le habíamos oído decir a Ruth cuando era una niña. Pero tardé mucho más tiempo en desandar el camino hacia el principio y encontrar la primera ocasión en que Marion dijera algo como «No llores, cariño, solo somos Eddie y yo». Había tomado notas durante un año y medio, lo sabía todo de Harry, de la muerte de los chicos, de Ted e incluso de Hannah, pero aún no había encontrado el episodio inicial.

En *Para escribir una novela*, apunté esta idea: «Las novelas se escriben para decir lo que arde en el fuero íntimo o para explicar un hecho que no entendemos del todo, nadie sigue siendo el mismo tras la escritura de una novela».

## **Los componentes. El portavoz, las voces: tono y punto de vista**

Sabes que quieres hablar de algo que resuena en ti, pero no sabes cómo contarlo. Espera. Búscalo. Empieza a escribir y prueba quién será tu portavoz, tu narrador: la escritura es el lento proceso de escucha de lo que ese narrador puede decir. Tenemos muchas voces interiores, una para cada texto.

La voz narrativa es el tono y el punto de vista desde dónde cuentas un hecho. Conviene escogerlos con maestría para un relato.

El tono depende del sentimiento del narrador: no es lo mismo caricaturizar un personaje que despreciarlo o tratar de darle cierta solemnidad, por ejemplo.

El punto de vista te permite acercarte o alejarte del asunto.

Libera a los personajes. Cada uno es como es, dice como piensa o como siente, habla con su lenguaje particular, no tiene que coincidir con tus propios rasgos aunque éstos te hayan servido de motor. La mirada de uno de esos personajes puede ser el punto de vista que escojas o no.

Un tono u otro ofrece distintas caras de la misma información. Permite contemplar lo escrito de diversas maneras. Una vez que has escrito un texto, sobre algo personal o como material para un libro, reescríbelo con otro tono. Para experimentarlo, tomamos un fragmento de un texto de Banana Yoshimoto, que, con tono aseverativo, que no deja lugar a dudas, escribe:

Aquel día iba a visitar a Saki y Otohiko por primera vez a su casa. Decidí aprovechar la ocasión para llevarle a Saki una copia que tuve que hacer de nuevo, ya que le había entregado la anterior a Sui.

Lo reescribimos con tono interrogativo, que conduce a la duda: «¿Fue aquel día a visitar a Saki y Otohiko por primera vez a su casa? ¿Decidió aprovechar la ocasión para llevarle a Saki una copia? ¿Tuvo que hacerla de nuevo? ¿Le había entregado la anterior a Sui?».

¿Qué otros tonos puedes probar y qué efectos se producen?

En cuanto al punto de vista, igualmente, según desde qué lugar, qué enfoque, qué ángulo lo cuentes, varía el sentido de lo narrado. De hecho, uno de esos lugares corresponde a un sentimiento, del que se desprende el tono, desde la ternura, la ira, la desconfianza. El sentimiento del narrador no siempre coincide con el del personaje. Según desde el ángulo que lo enfoques, también el resultado cambia.

A su vez, el punto de vista está condicionado por la persona gramatical. Crea un personaje en primera persona, capaz de conmoverse, de guardar secretos, con una vida y con deseos, alguien del que el lector quiera saber más. Pero sepáralo de ti. Si te cuesta separarlo, créalo en tercera persona. Cierra los ojos, escucha lo que te dice, deja que te hable, averigua de qué manera quiere contar todo lo que va a contar y toma nota. Después decidirás cuál de los puntos de vista es más veraz para lo que te interesa que vehiculice tu personaje.

Para probar más puntos de vista y tonos, cuenta cómo reaccionarías frente a un pasillo oscuro, estrecho y en apariencia interminable. Se

diferencia notablemente de cómo lo haría B. Cuéntalo. Y ni hablemos de C. Cuéntalo también.

Verás cómo según desde dónde mires una situación y según con qué tono la expreses, esa situación cambia, y a su vez el interlocutor también reaccionará de uno u otro modo, aspecto fundamental para el relato literario y para la vida.

A la vez, ambos aspectos te pueden ayudar a cambiar la orientación de conflictos personales. Lo verás en el ejercicio siguiente.

#### Prueba este ejercicio: problema

1. Narra tu problema con un tono natural de fastidio. A continuación, narra el mismo episodio con un tono fresco y esperanzador. Saca conclusiones.
  2. Narra tu problema desde su enfoque más negativo. A continuación, escríbelo tratando de rescatar solo lo positivo. Si no lo encontraras, insiste, búscalo en tu actitud, en lo que has aprendido, en lo que te haya dicho alguna persona, en un nuevo aprendizaje.
  3. Liga de algún modo los dos textos anteriores y algo habrá cambiado de lugar en el problema y en tu ánimo.
- Aplicalo también a los conflictos generadores de un relato de ficción. Te aportará una estrategia para resolver la trama: ya tienes de este modo el contraste entre lo negativo y lo positivo. El paso siguiente es decidir el orden: acaba bien o acaba mal.

## El personaje

Transitas por una novela siguiendo la forma de ser y de actuar de un personaje. Una hábil manera de mantener la atención del lector es entrar en la vida de los personajes, mostrar las causas y la trayectoria que conducen a los hechos principales.

P. D. James muestra el alma de sus personajes en sus relatos con precisión mordaz y a la vez compasiva. Cierta vez le sugirió a un principiante que aprendiera a entender a las personas y a simpatizar con ellas. «Vaya por la vida abierto a la experiencia. Todo lo que le ocurre a un escritor, sea bueno o malo, lo aprovecha».

Crema tus propios personajes y explora a cuál te pareces más y cuáles quisieras ser. Si consigues crear un mundo peculiar, es posible que los

personajes te permitan reconocerte, hasta que poco a poco su personalidad se perfila tanto que te asombran, ves en ellos acciones y reacciones novedosas, y acabas aprendiendo algo de ellos.

Todos los personajes son parte de su autor, tanto los que están en primer plano como los que los acompañan, lo es la protagonista abandonada, pero también lo es el que la abandona, la madre que no la entiende y el amigo que reaparece, todos lo representan, como en el cuento, el autor puede reconocerse en ellos, en un gesto, una contestación, un modo de sentir. Al mismo tiempo, puesto que el personaje rescata rasgos de otras personas que en su recorrido adquieren sus propios rasgos, son tan diferentes del autor que acaban siendo un misterio.

Esas otras personas de las que te has apropiado en parte pueden ofrecerte tu mejor personaje y tu forma de exorcizar demonios. Ian Fleming, creador de James Bond, puso el nombre de sus enemigos personales a los «malos» de sus novelas: «Paco» Scaramanga, de la novela *El hombre de la pistola de oro*, coincidió con Fleming en Eton, uno de los colegios más elitistas del Reino Unido, de donde el escritor fue expulsado. De esa etapa, se supone que sacó inspiración para otros personajes perversos de sus novelas, como el calvo malvado Ernst Stavro Blofeld, líder de la organización Espectra.

En *Mi oído en su corazón*, Hanif Kureishi indaga en la vida de su padre que lo impulsó como escritor, pero se mostró celoso frente al éxito de su hijo, y declara:

Son rivalidades extremadamente delicadas. No es tan claro que un padre siempre desee lo mejor para sus hijos ni que éstos, a su vez, solo quieran impresionar a la figura paterna. Un hijo se da cuenta de que puede humillar a su padre y hacerle sentirse pequeño si es más inteligente que él. A mí me encantaría que mis hijos me superaran como escritor, pero quién sabe lo que quiero inconscientemente. En lo más profundo de nuestro interior reina la ambivalencia.

Hay otros seres reales aparentemente intrascendentes que acaban teniendo trascendencia, como Edna Akin, la madre de Richard Ford: «No hubo en ella nada particularmente brillante, nada notable. Nada heroico. Ningún logro honorífico que le ensanchara el corazón, sino empleos descartables». Sin embargo, fue la inspiradora de varios de sus personajes literarios.

Deja que tus personajes vivan y se expresen. Déjate llevar por la situación y el carácter del personaje. En ocasiones te sorprenderás al

comprobar cómo de este modo la trama gira inesperadamente.

Puedes otorgarle algunos rasgos de tu personalidad y a la vez colocarlo en una situación desconocida para ti, verás que ese personaje responderá por sí solo. Te asombrarás de que hace cosas que no se te hubieran ocurrido de otro modo.

Si escoges a un ser real por el que tienes un sentimiento particular, hazle una entrevista directa o velada, te permitirá profundizar en él y en el tema. A raíz de una noticia policial, un alumno de un taller estaba obsesionado con el atracador, sentía una furia tremenda frente a sus actos y quería expresarlo en un relato. Pero antes de ponerlo a trabajar en su novela, se documentó, fue a la prisión a hablar con el atracador real. Entonces la historia que escuchó cambió su posición, humanizó a su personaje, que avanzó en una dirección que el autor no había previsto.

Cada personaje debe tener su propia ficha. Cuanto más sepas de cada personaje, más fácil te será saber cómo actuaría ante ciertas circunstancias.

#### Prueba este ejercicio: ficha del personaje

Su función: protagonista, antagonista, personaje impulsor, acompañante...

Nombre o apodo.

Lugar en el que habita.

Profesión, oficio, estudios, ocupación.

Rasgos físicos y elementos que lo caracterizan: pestañas postizas, bastón, gafas, flores, bigote, sombrero, collares.

Actitud: positiva, negativa, indiferente, apasionada, burlona, insegura.

Temperamento: astuto, suspicaz, alegre, melancólico, obsesivo, despreocupado.

Preferencias.

Fobias.

Gestos que lo caracterizan.

Forma de hablar: lenguaje, ritmo, habla mucho o es parco.

Forma de pensar, opiniones, creencias.

Metas: qué busca, qué desea o necesita, lo sepa o no lo sepa.

Cambios desde el principio al final de la trama.

Relaciones con su familia, amigos, su entorno, discusiones, malentendidos, encuentros y desencuentros.

Personas importantes para él o ella.

Lugares e itinerarios que recorre.

*Los personajes son tus ayudantes.* Si el personaje resuena en tu interior con voz propia, podrás proyectarte en él, es un buen ejercicio. Pídele que te cuente sus secretos. Puede hablar y asombrarte. Puede contarte cosas que sabías y tenías olvidadas, otras que nunca hubieras percibido así si el personaje no las colocaba sobre el tapete. O puede negarse a hablar. Igualmente, activará algo en ti.

A pesar de la incertidumbre, estás obligado a tomar decisiones. Si tú no puedes hacerlo, que sea el personaje el que se arriesgue y observa qué es lo que le sucede a continuación: tendrá que ser algo inesperado (incluso para ti), pero justificado como consecuencia posible de todo lo anterior.

No importa lo que te pasa, sino qué haces con eso que te pasa. Aplícalo también a tus personajes. Robert Altman (que llevó al cine los cuentos de Carver) dice que si los personajes están hablando de cómo preparar un emparedado de mantequilla de cacahuete o de cómo asesinar al vecino, el contenido no es tan importante como lo que sienten y hacen dentro de esa situación.

Pon en boca de un personaje algo que no te atreves a expresar y sigue escribiendo de modo espontáneo a partir de allí, pero con tu energía puesta en lo que el personaje siente mientras lo dice, de modo que lo siguiente sea consecuencia de sus emociones más que de lo dicho en sí mismo. Si eres capaz de saltar barreras, será muy saludable para ti y muy enriquecedor para un personaje literario.

Otra técnica que puedes practicar es colocarte en la piel de cada uno de tus personajes, lo ames o lo odies. Decía una de mis alumnas que ella quería a todos sus personajes, odiarlos era también una manera de quererlos porque para crearlos se veía obligada a rastrear en sus propias zonas oscuras, así podía sentir lo que sentía cada uno de sus personajes. Lo quieres por ser un personaje tuyo que da cuenta de ese lado oscuro que todos tenemos y te ayuda a establecer los contrastes.

Coloca junto a cada personaje de esta lista tu opinión sobre él (puedes agregar a la lista más personajes), tus sentimientos, qué es lo que rescatarías de él para uno de tus personajes y que es lo que descartarías:

Don Quijote

Sancho Panza

Gregor Samsa

Anna Karénina

La Regenta

Sam Spade

Julián Sorel

Emma Bovary

Leopold Bloom

Molly Bloom

Lolita

Philip Marlowe

Aureliano Buendía

Ursula Iguarán

Pepe Carvalho

Lisbeth Salander

Ahora responde a estas preguntas sobre los que hayas escogido:

¿Con qué punto de tu biografía te conecta?

¿Qué le dices?

¿Qué le propones?

¿En qué aspecto positivo crees parecerle a él o a ella: caracterológico, temperamental, físico, sentimental, etcétera? ¿Y negativo?

¿En qué te diferencias?

¿Cómo reaccionarías, si ocuparas su lugar, frente al conflicto que padece?

¿Qué cosas te gustan del personaje?

¿Cuáles rechazas?

¿Cómo te sorprende o te tranquilizan sus reacciones?

¿Qué actitudes tuyas podrían influenciarte?

¿Qué tormentos íntimos te destapa esta lectura?

¿Qué placeres ocultos y no llevados a la práctica?

¿Qué otros sentimientos te provoca?

## **El tema**

Un tema engloba diversas vías, tanto para el que escribe como para el que lee. En el camino, surgen como racimos otros temas imprevistos que después los lectores rastrean.

Más que en el tema, la fuerza del poema o de una novela radica en la experiencia interior que lo engendró, y lo más poderoso es lo que sugiere. Se escribe así con todo el ser; por lo tanto, se integran distintas temáticas que el autor solo percibe después.

Puede tener claro el hilo conductor, puede conocer el destino de cada personaje, incluso la última escena y hasta la última frase, pero el tema se infiltra en la trama, echa raíces y florece más adelante, a pesar de todo lo que haya planificado e intentado previamente. Si se escribe con esa entrega y esa intuición de la que habla anteriormente Landero, contendrá muchos frutos por germinar.

Así lo hace Alicia Pallás Solsona; para ella escribir es un acto de amor, un acto de vida:

La escritura es el territorio para dar y darme a los otros, por eso escribo cada día. Si escribo con pasión, vivo con pasión. Enriquezco mi mundo con nuevas palabras que crean nuevas imágenes, me abren nuevas ventanas por las que me asomo y puedo contemplar paisajes diferentes desde distintos ángulos, definir a los demás con otras palabras, rascar en la superficie de la circunstancia más dura y reblandecerla, respirar con más oxígeno, observar la realidad de otra manera, desvirtuarla y componer otra: escribir revoluciona mi mundo externo y el interno.

De esa necesidad, ha nacido su novela *Mamá*, en la que el tema de su relación con la madre, intenso por cierto, emerge a la vez como pretexto para hablar de otros colaterales:

Salgo de la funeraria con la bolsa. Volver al mundo con mi encargo me resulta irreal. Camino hacia mi coche como una sonámbula, con la bolsa especial hecha a medida, y cuyo peso siento tan leve como denso. No es mucho peso para un cuerpo que ha durado toda una vida pero yo lo percibo como una bomba cargada con todas las profundidades que nos duelen, que nos asustan. Un peso específico conteniendo la ruptura fundamental con mi vida. Un peso lleno de polvo que solo necesita viento para desaparecer con todo su ayer. Polvo que es mi madre. «Te llevo a casa, mamá.»

De hecho, a medida que leíamos capítulos de esta novela en el taller, a los lectores les impactaban distintos temas: la elaboración de la muerte, las relaciones familiares, el poder del cuerpo.

Mira la novela como una historia que nos contamos a nosotros mismos y lanza tu primer borrador sin controlar nada. Después pregúntate qué habrás querido decir con ese argumento.

## **El impacto del cuento. Valorar el incidente**

La génesis de un cuento es un misterio. Es más, debería serlo, quiero decir que no puede ser producto de algo programado. Lo produce una emoción, de pronto algo arde en el interior de uno, capta un resplandor, algo le llama la atención, lo sacude, se instala en la garganta, en el estómago, en el corazón, en las piernas, tiene que expulsarlo, asistir a su nacimiento y arrojárselo.

Cuando llega, el cuento lo hace de distintas maneras, puede ser que no muestre sus verdaderas intenciones y vaya surgiendo poco a poco, hasta el final. O que surja con carácter de urgencia, y sale completo, como un alumbramiento. ¿Qué hace que un cuento lo sea efectivamente? Algo siempre escapa a su definición.

Hay un orden para desarrollar un relato y un orden para vivir. Hay un segundo sentido en un buen relato, algo que no se dice, pero está, y también lo hay en la vida.

Los materiales que escojas en el relato y en la vida dependen de ti.

Flannery O'Connor habla de la escritura como de un acto de descubrimiento. Dice que ella, muy a menudo, no sabe adónde va cuando se sienta a escribir una historia. Habla de la «piadosa gente del pueblo», para poner un ejemplo de cómo jamás sabe cuál será la conclusión de un cuento hasta que está próxima al final:

Quando comencé a escribir el cuento no sabía que Ph. D. acabaría con una pierna de madera. Una buena mañana me descubrí a mí misma haciendo la descripción de dos mujeres de las que sabía algo, y cuando acabé vi que le había dado a una de ellas una hija con una pierna de madera. Recordé al marino bíblico, pero no sabía qué hacer con él. No sabía que robaba una pierna de madera diez o doce líneas antes de que lo hiciera, pero en cuanto me topé con eso supe que era lo que tenía que pasar, que era inevitable.

Más adelante, comentó Raymond Carver, que se recuerda leyendo una y otra vez ese ejemplo de O'Connor:

Quando leí esto hace unos cuantos años, me chocó el que alguien pudiera escribir de esa manera. Me pareció descorazonador, acaso un secreto, y creí que jamás sería capaz de hacer algo semejante. Aunque algo me decía que aquél era el camino ineludible para llegar al cuento.

Y agrega:

Al fin tomé asiento y me puse a escribir una historia muy bonita, de la que su primera frase me dio la pauta a seguir. Durante días y más días, sin embargo, pensé mucho en esa frase: «Él pasaba la aspiradora cuando sonó el teléfono». Sabía que la historia se encontraba allí, que de esas palabras brotaba su esencia. Cuando una nueva historia me amenaza, siento que de esa amenaza puede surgir el texto.

*¿Dónde buscar el cuento?* En cierta ocasión, Kafka habría dicho que todos los cuentos provienen de las profundidades de la sangre y el miedo. Son partes de una pulsión de la que habla Monterroso o de la necesidad de profundizar en un conflicto personal a través de la literatura.

De la pulsión. Necesitas escribirlo. No sabes qué quieres decir, pero intuyes que hay algo dando vueltas. Dispones de tiempo para ello. Escoges un paisaje imaginario. Pero... por más playa virgen y cielo que trates de recrear, el cuento no fluye. ¿Qué ocurre?

De una visión. La escena aislada no basta. Pregúntate qué pasa, a quién le pasa y dónde puede ocurrir.

De un episodio ocurrido a un tercero en el que tu fantasía hace el resto, comparas y acabas hablando de tu problema.

De tus deseos insatisfechos, de situaciones que no puedes comprender o no puedes alcanzar: no entiendes a alguien cercano a ti (por ejemplo, tu hermana), te intriga la personalidad de una persona (por ejemplo, un ser sin escrúpulos) o no te atreves a dar cierto paso.

De una fobia o una pesadilla. Lo que nos asusta probablemente también asuste a los demás y ésta es la idea que hay que considerar al escribir para los lectores. Lo sabe Joseph Stefano, autor del guión de *Psicosis*, que agrupó los miedos y los llamó «los diez ositos», y para quien escribe relatos de terror es una clasificación que le permite distinguir las fobias entre sí y usarlas como motores argumentales. Los ositos son:

- 1 · Miedo a la oscuridad.
- 2 · Miedo a las cosas gelatinosas.
- 3 · Miedo a las deformidades físicas.
- 4 · Miedo a las serpientes.
- 5 · Miedo a las ratas.
- 6 · Miedo a los sitios cerrados.
- 7 · Miedo a los insectos (especialmente arañas y escarabajos).
- 8 · Miedo a la muerte.
- 9 · Miedo a los otros(paranoia).
- 10 · Miedo por los otros.

Dice:

Los ositos pueden combinarse entre ellos. Una vez, con el osito 1 y el 10 escribí una historia llamada «The Bogeyman» [...]. Para mí, el miedo a la oscuridad siempre estaba focalizado en un terror infantil: la Cosa Terrible que se esconde en el armario o debajo de la cama y solo sale cuando se apagan las luces. En otra ocasión, escribí un cuento llamado «Graveyard Shift», donde el protagonista indiscutible iba a ser nuestro osito 4: las ratas. La historia concluía con el protagonista atrapado en un lugar oscuro, bienvenidos ositos 1 y 5, mientras los roedores se acercaban con ganas de probar la especialidad de la casa. Lo siento por el hombre, pero yo gané 250 dólares con su muerte.

De un conflicto. Necesitas contar algo que te inquieta. Sabes que quieres decir, pero no sabes todavía cómo.

El cuento es el lugar idóneo para investigar el conflicto. A la vez, a menudo, después de que lo desarrollas en el espacio limitado y concentrado del cuento, colocado el punto final, el conflicto se diluye o pierde validez para el autor.

*El desarrollo.* Después avanza a partir de otros estímulos: una imagen nítida; una palabra que por su musicalidad y por lo que nombra, por lo que te evoca, desarrolla la historia; un personaje sobre el que recae el acontecimiento. Eso es un cuento, un acontecimiento, el misterio reside en las sugerencias más que en lo que explicita. En un cuento de Horacio Quiroga, «A la deriva», el acontecimiento es la picadura de una víbora. Nada nos dice el narrador del ambiente que circunda al personaje, pero sí del efecto que empieza a causarle la mordedura. El hombre está a la deriva en su canoa y en la vida, a raíz del acontecimiento, surge la esperanza y la duda: ¿morirá?, ¿no morirá?

Al dar con su misterio, habrás dado también con una incógnita que subyace en ti y así la descubres, la ves en el cuento.

#### Prueba este ejercicio: relaciones

Escoge dos personas que te llamen la atención. Por ejemplo, relaciona a una mujer vestida de amarillo y el pelo cortado al ras, que habrá logrado ser rubia a base de tinte, con otra que llame tu atención por su insistencia en morderse las uñas. Imagina de qué modo se pueden relacionar. Así, ya tienes un argumento.

Una vez escrito el relato, rescata una frase del mismo, y escribe una segunda parte o un segundo relato a partir de esa frase. Por ejemplo, una alumna que hizo el ejercicio, extrajo esta frase de la primera versión, cuya atmósfera era de desasosiego; en la segunda versión, en cambio, optó por otra atmósfera más esperanzada: «Sola y sin embargo felizmente acompañada en esa breve eternidad».

## Los núcleos impulsores, encontrar el propio

Los problemas nos suceden por alguna razón; son muchos los escritores que escriben para mostrar que hay que aprender de los errores. Como ya hemos visto, esos problemas son productores de escritura, de relatos, de las mejores novelas. El texto literario te advierte de la existencia de esas puertas y ventanas de las que hablábamos antes, el secreto está en buscarlas, abrirlas y mirar qué hay más allá. Cada conflicto funciona como un núcleo activo que genera una parte o la totalidad de la narración. En el caso de ser una parte, sería el planteamiento inicial, el desarrollo o el desenlace.

Entonces, he aquí ocho núcleos narrativos, ocho posibilidades para un relato o un poema, con ejemplos. Define tu núcleo o aprovecha alguno de los que siguen y desarróllalo a tu manera, en un poema, una novela o con el formato que desees. Ten en cuenta que, aunque puedan resultar conflictivos, se trata de cambiar el foco e iluminar lo que te puedan aportar, qué puedes aprender de conflictos como éstos.

1. La carencia. La carencia puede ser física, afectiva (como bien lo demuestran los poetas), económica (Dickens fue un maestro en el tema). Ejemplo:

En cierto sentido, estaba menos metido en la vida que su hermano Ernest, que vivía con ellos, pese a que éste era totalmente sordo y se expresaba tanto con onomatopeyas y con gestos como con el centenar de palabras de que disponía. Pero Ernest, que de pequeño no había podido trabajar, había frecuentado vagamente una escuela y aprendido a descifrar las letras.

ALBERT CAMUS, *El primer hombre*

2. El ocultamiento. No saber nos puede conducir a explorar lo que no sabemos a medida que avanzamos en su escritura, pero también al vasto territorio del ocultamiento. Ocultar es no decir lo que se debiera decir, callar la verdad, esconder, tapar, encubrir, etcétera. Cada acepción desencadena una catarata de argumentos.

3. La ignorancia. Ignorar es no enterarse o no saber y puede ser el elemento que caracterice a un personaje o el modo que emplee un poeta para concretar una situación en un poema. Ejemplo:

Lo sabe ya todo el pueblo

Lo sabe ya todo el pueblo.

Lo canta el sillero.

Lo aumenta

el barbero.

Lo dice el albardonero.

Y el yegüero

lo comenta

en las esquinas con el mulero.

Lo cuenta

el carpintero al sepulturero.

¡Lo saben ya hasta los muertos!

¡Y tú sin saberlo!

## RAFAEL ALBERTI

4. La mentira: ocultar o negar la verdad. En el siguiente fragmento podemos señalar la mentira, en las palabras del padre; el ocultamiento, en el silencio de Luciano; la mentira también, en la unión de un grupo de personas, a quienes solo les une la bebida:

Luciano tomó asiento y por complacer a su padre se sirvió un pisco. Los empleados lo observaban con perplejidad. El prendedor de su corbata, pero sobre todo el rubí de su anular, parecían dejarlos cavilosos. No veían verdaderamente relación entre ese viejo sebo y charlatán y esa especie de mestizo con aires de dandy.

—El chico es ingeniero —mintió el viejo—. Ha estudiado en La Molina. Siempre sacó las mejores notas. Yo también, cuando estaba en la facultad... ¿Te acuerdas, Luciano?

Luciano permanecía silencioso y dejaba hablar a su padre. Al acudir a esa cita, su intención primera había sido acosarlo a preguntas, ir acorralándolo hasta llegar a esa época de abandono en la cual todos los reproches eran posibles. Pero la presencia de los empleados y esa primera copa de pisco lo habían disuadido. Comenzaba a olvidarse de su ropa, de sus rencores, y a penetrar en ese mundo ficticio que crean los hombres cuando se sientan alrededor de una botella abierta.

JULIO RAMÓN RIBEYRO, *Las botellas y los hombres*

Recuerda que, al mismo tiempo, el ocultamiento es un mecanismo intrínseco de la novela o el cuento, se oculta algo que se revela al final o sugiere una segunda lectura que incita al desciframiento. Ejemplo:

El asunto no era fácil. Las primeras pruebas, pruebas mecánicas como las llamaba yo, nos inclinaban a aceptar que la viuda se había quitado la vida por su propia mano, pero la evidencia de que ella estaba distraída leyendo un periódico cuando la sorprendió la muerte transformaba en disparatada la prueba mecánica del suicidio. [...]

Por más que nosotros revisáramos el departamento, no nos fue posible descubrir la caja, el sobre o el frasco que contuvo el tóxico. Aquel indicio resultaba extraordinariamente sugestivo.

ROBERTO ARLT, *El crimen casi perfecto*

5. La ambigüedad. La ambigüedad está vinculada con la angustia de la búsqueda, con la falta de respuestas que un personaje reclama o necesita. Es también aquello que puede entenderse de varios modos porque muestra un aspecto y oculta otros. Ejemplo:

No, no es cuento. Yo soy uno de esos tipos que a veces escucha y otras no escucha, y así va tirando. Aquel día escuché porque era una amiga la que hablaba y hace bien oír a los amigos, aunque no hablen, porque un amigo es capaz de hacerse entender hasta sin señales. Hasta sin ojos.

CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE, *Flor, Teléfono, Muchacha*

6. La ausencia. La ausencia corresponde a alguien del que no se conoce su pensamiento o su paradero. También a una actitud ausente. Ejemplo:

Cómo gasto papeles recordándote,  
cómo me haces hablar en el silencio.  
Cómo no te me quitas de las ganas,  
aunque nadie me vea nunca contigo.  
Y cómo pasa el tiempo,  
que de pronto son años,  
sin pasar tú por mí, detenida.  
Te doy una canción si abro una puerta  
y de las sombras sales tú.  
Te doy una canción de madrugada,  
cuando más quiero tu luz.  
Te doy una canción cuando apareces  
el misterio del amor.  
Y si no lo apareces no me importa,  
yo te doy una canción.

Recuerda la pérdida que más te afectó y transforma su ausencia en material literario.

7. El rechazo. El rechazo implica no aceptar algo o a alguien, un objeto o una presencia. Ejemplo:

No me gustan las manos blancas y húmedas, las pastelerías con luz de neón, los que usan bastón sin estar cojos, los granos de arroz dentro del salero, el helado servido en una copa de metal, los coches con alerones, los pantalones blancos transparente, los gritos del megáfono en las tómbolas donde se rifan muñecos de peluche, los que soplan en la cuchara de la sopa, las cunetas llenas de papeles y botellas, las vitrinas polvorientas de los bares de carretera que exhiben productos típicos de la región, los tipos que te hablan muy cerca de la cara echándote un aliento fétido, los que salen del restaurante con un palillo en la boca y al pasar junto a tu mesa te dicen: que aproveche, el olor a margarina asada de las cafeterías, el gracioso que cuenta chistes los viernes en las cenas de matrimonios.

El infierno también se compone de minúsculas cosas que a uno no le gustan: los músicos callejeros que utilizan grandes bafles para pedir limosna tocando un bolero, los intelectuales sesentones que todavía usan pantalones vaqueros muy ceñidos, los besos en la mejilla demasiado húmedos, los huesos de aceitunas sobre el mantel, chuparse la yema del dedo para pasar la hoja del periódico, los que riñen con el camarero, las cubiertas de los libros con títulos dorados en relieve, los calcetines blancos en invierno, el chandal para dar vueltas a la manzana los domingos, los nombres que salen en negrita en cualquier artículo. El infierno de cada día también es eso.

MANUEL VICENT, *El País*

8. La confesión. En realidad, confesar es un mecanismo propio de la narración, se confiesa un sentimiento o un secreto.

Parece ser que *Cuando ya no importe* de Juan Carlos Onetti, protagonizada por una mujer, llamada Aura en la novela y Aurora en la realidad, que fue amada por el autor, puede haber sido una confesión positiva para él. Poco a poco confiesa que todavía la quiere: «La mujer ahora llamada Aurora, ya no Aura, nombre que en otros tiempos expresaba nuestro cariño. Nunca sabrá cuánto la sigo queriendo». Tal vez por eso ha necesitado escribir la novela.

Dice Ángeles Mastretta que escribe relatos para inventar personas a las que le gustaría conocer, con las que le haga bien convivir durante horas, durante días o años.

«Escribo para evitar que al miedo de la muerte se agregue el miedo de la vida», dice Augusto Roa Bastos.



## **ANEXO. Biblioterapia y cineterapia. De la lectura y el cine a la escritura**

La lectura y el cine son especiales motores de la escritura. En este sentido, es conveniente encontrar las novelas (aunque también pueden ser cuentos, poemas o ensayos, sin duda) y las películas más estimulantes para ti.

Una situación que sigues en la pantalla o en las páginas de un libro te impacta, te conmueve, te deja temblando. Incluso cuando forma parte de una historia aparentemente ajena a ti. Sí, es ajena la anécdota, pero no lo son sus resonancias. De nuevo el secreto para conocer más de ti consiste en que te preguntes qué es lo que ha hecho resonar en ti, ¿una llaga?, ¿una carencia?, ¿una insatisfacción? Y a continuación, desgranas la emoción, la inquietud o los ecos en la pantalla o en tu libreta.

Ocurre que el cine y la literatura formulan preguntas que te conectan de nuevos modos contigo misma o contigo mismo. Con un libro, con tu mando a distancia o en una sala de cine a oscuras puedes encontrar respuestas a las dudas o caminos en los que no habías reparado hasta ahora.

Cuando menos te lo esperas, ponen en movimiento tu historia personal, tus recuerdos, tus necesidades, tus íntimos deseos, tu mirada; te abren puertas que tal vez hubieran permanecido cerradas sin esa película o esa novela. Pueden ser una guía para tu vida.

Pueden ayudarte a vencer la resistencia para abordar ciertos temas, enfrentarte a tus propios sentimientos y a la introspección. Enfocarse en una historia que no es la propia, que se parece en los dilemas o en las reacciones, pero le sucede a otros, es una clase de espejo. Escribir reflejándonos en ese espejo es muy común. De hecho, ya hablamos de la intertextualidad.

Acepta que las películas o las novelas que te convienen pueden contener lo maravilloso pero también lo insoportable. Es un verdadero reto del que debes salir ganando.

Sea como sea, pueden ayudarte a comprender las situaciones que protagonizas en la vida o a verte desde un ángulo diferente. Al interpretar un texto, te apropias de él, y en consecuencia te comprendes mejor o de un modo distinto. Es posible que esa interpretación provenga de algo que ya

habitaba en ti y la lectura lo evidencia. De allí, la comprensión y el goce que el texto te provoca. Igual pasa con la película: te reencuentras en la pantalla.

# 1. Tu verdad en la novela o el cine

Empiezo por una cita para tu reflexión, es de Marcel Proust, que dice:

[...] sólo mediante el arte podemos salir de nosotros mismos, saber lo que ve otro de ese universo diferente al nuestro, con paisajes desconocidos. Gracias al arte, nuestro único mundo se multiplica y tenemos a nuestra disposición tantos mundos como artistas originales hay, más diferentes unos de otros que los que giran en el infinito.

Es decir, el arte en general provoca en el receptor una reacción determinada: te conmociona, te angustia, te alegra, te impulsa, te irrita, te estimula. En este sentido, la lectoterapia y la cineterapia son tus aliadas. Leer y ver las historias de todo tipo que otros han protagonizado te ayudará a soltar el autocontrol y encontrar modos de acción.

El hechizo de las imágenes cinematográficas o literarias es uno de los desencadenantes más potentes del inconsciente, dejan salir las emociones que no salen normalmente. En éste y en los capítulos siguientes hay varias buenas sugerencias, tal vez entre ellas está la que conecta profundamente con tu fuero interno. Toma nota del proceso.

## Son la punta de la madeja

Aunque son ficción, una buena novela o una buena película transmiten una visión de la realidad e iluminan una parcela personal. Te pueden provocar reacciones que desconocías en ti y así durante la proyección o la lectura encuentras la punta de la madeja. Después, será cuestión de tirar del hilo.

¿A qué te pueden ayudar específicamente? A cambiar el punto de mira, a encontrarte, a averiguar más sobre ti, a proponerte cambios, a comprender lo que te ocurre, lo mejor y lo peor. Por ejemplo, mientras que la mayoría de las telenovelas muestran que amor y felicidad es lo mismo, y no es necesariamente así, los personajes de una buena novela, *El mismo*

*mar*, de Amos Oz, encuentran amor, pero no felicidad. Eso diluye las falsas expectativas, tranquiliza a muchos lectores que lo viven de ese modo y los coloca en otro plano, entienden que la felicidad depende de cada uno y no del otro.

¿Qué más consigues al contemplar vidas ajenas que te sirven de reflejo, de colador, de altavoz? Cuando la realidad te supera y te sientes abrumado, consigues reírte, temblar o reflexionar, una novela bien elegida es un antídoto contra el fatalismo y la ansiedad. Tras la lectura, algo se mueve de lugar en tu interior.

Una película o una novela son, entonces, un elemento de ilustración, de identificación, de advertencia, de cambio, de alivio.

### **Te activan el pensamiento**

Los pensamientos se activan no solo porque el libro te ofrezca material para reflexionar («Cuando el amor te ha dado satisfacciones descubres que una gran parte del resto de tu vida es solo el pago por ellas, letra tras letra...», se lee en *El halcón peregrino*, de Glenway Wescott, y el lector levanta la cabeza para recorrer su vida amorosa), sino porque cualquier libro en el momento adecuado moviliza el pensamiento, incluidos los *bestseller* escritos para serlo, como los de Mario Puzo, los de Rosamund Pilcher o los de Norman Mailer, por ejemplo, que aunque están hechos para ser consumidos rápidamente, pueden conmover tus cimientos al presentar una escena en la que, de alguna manera, te sientes implicado.

Tampoco piensas más porque una película sea más compleja, como algunas de Ingmar Bergman o de Pier Paolo Pasolini, por ejemplo, o más intelectualizada, como *Cinco condiciones* de Lars von Trier (que habla del comportamiento de las personas y de las limitaciones de cada persona como ser irrepetible) o *Palabra y utopía* de Manoel de Oliveira, compleja por su simbolismo y porque la conversación sostiene la trama, o como algunas de Alain Resnais o de Luis Buñuel, sino que incluso la película más banal del mundo o la más cursi te puede instalar de pronto en un aspecto personal que no habías enfocado de esa manera.

En ocasiones, sientes algo que no sabes o no puedes formular en palabras hasta que lees determinada novela. Cuando te implicas con tus sentimientos, puedes resolver una fobia gracias a una película.

## **Te ilustran**

Ilustrar es mostrar, enseñar, alumbrar, preparar, guiar, informar. Al reflexionar sobre el tema que la película trata, tomas conciencia de muchos detalles y acabas comprendiendo mejor la realidad.

A más de uno, *Un lugar en el mundo* le mostró que los mortales vivimos en la búsqueda permanente de un lugar que nos genere identidad. Y que cuando lo encontramos, podemos ser capaces de dejar de lado ambiciones que hasta ese momento nos parecían nuestro único objetivo.

## **Te identificas**

Identificarse es asemejarse, hermanarse, igualarse, equipararse. Identificarte con un personaje puede ayudarte a desarrollar una fuerza interna, a recuperar recursos olvidados y a encontrar fórmulas para aplicarlos.

Pero hacerse cargo de sus venturas y desventuras y asimilarlas como propias puede complicarte la vida; así le pasó a don Quijote de la Mancha leyendo las novelas de caballería o a Emma Bovary leyendo las novelas sentimentales: se tomaron la ficción como impulsora de sus ideales; uno acabó en la locura, la otra en el suicidio. Saberlo te sirve para conocer los peligros de la identificación y, a la vez, para reconocer el poder de la ficción.

Sé de alguien que se llegó a identificar tanto con la historia de *Alguien voló sobre el nido del cuco*, con la locura de alguno de los personajes, que

deseó algún tipo de locura para sí mismo.

Pero hay otro tipo de identificación positiva. El público aplaudió durante la proyección de *El capital*, lo que dicen algunos personajes coincide de manera muy profunda con el sentir de mucha gente. Al respecto, Costa-Gavras, su director, dice: «Creo que el arte tiene la responsabilidad de mostrar qué ocurre en nuestra sociedad, y hacer ver a los ciudadanos que hay cosas que cambiar».

### **Te deja ver en el otro para verte a ti mismo**

Es una variante de la identificación. Una película o una novela pueden constituir un espejo en el que no te habías mirado hasta ese momento. Te revelan algo que no esperabas encontrar sobre ti. Hacen que te preguntes sobre el sentido de la vida que llevas y las decisiones tomadas. Te ves en el otro para verte a ti mismo, sin querer o queriendo.

A veces, un personaje te hace llorar porque te retrata o porque encarna lo que más deseas.

En *Johnny cogió su fusil* impacta ver como alguien en su perfecto y sano juicio no puede comunicarse con los demás ni saber lo que está pasando a su alrededor.

Si el personaje está en la misma situación que la tuya, puedes entenderlo perfectamente. Si actúa como a ti te gustaría, desenfadado como el personaje de Victoria Abril en *El felpudo*, por ejemplo, o segura de lo que quiere, como Diane Keaton en *Cuando menos te lo esperas*, te reconoces en la que quisieras ser. Las situaciones vividas por los personajes pueden ser para ti una advertencia, una revelación, un camino que seguir, una herramienta para analizar si debes cambiar o un impulso para el cambio y la reconciliación contigo mismo.

### **Te advierten**

Advertir es indicar, avisar, exhortar, aconsejar, amenazar. Puede ocurrir que el tema tratado no te toque directamente, pero constituya en sí mismo una advertencia de algo que podría llegar a ocurrirte. Así, afirmas tus creencias y deseos.

Al salir de la proyección de *El piano*, una de mis amigas dijo que para ella representaba la liberación de una mujer. Para la otra, por el contrario, la atadura de una mujer. Para ambas fue una advertencia, en diferentes direcciones. En cambio, a uno de mis alumnos, psicoanalista, lo dejó estupefacto, el simbolismo de la historia lo sobrepasó, y después de varios días empezó a encontrarle sentido a cada personaje.

En *Casi todas las mujeres son iguales*, la película dirigida por Brian Skeet, la vida de Margaret Nathan, una académica con una ordenada existencia al lado de su marido, se ve alterada cuando inicia la traducción de un diario escrito en Francia por un hombre del siglo xviii que relata la seducción de que fue objeto una joven y de sus posteriores opiniones acerca de la vida y del amor. Mientras lo traduce, Margaret se cuestiona su matrimonio, su propia filosofía; su imaginación la empuja a una serie de encuentros amorosos, y fuerza a su hermana para que analice la relación con su marido, y cuando sospecha que Edward tiene una aventura con una de sus alumnas, decide «lanzar al viento su último escrúpulo». No importa si el matrimonio de Margaret sobrevive a sus aventuras y desventuras, lo interesante es cómo la lectura le advirtió sobre posibles cambios en su vida.

Al poder inmiscuirte en los sentimientos, los pensamientos, la historia personal y los actos de los personajes, puedes proyectar tu personalidad. Puedes descubrir algo tuyo en una situación que en apariencia no coincide con tu forma de ser ni tus circunstancias.

Una película, una novela, un cuento te muestran lo que podrías hacer o te reafirman lo que nunca harías.

**Te alumbran un malestar**

En muchísimas ocasiones, una película hace de reflector de una cuestión que para el espectador permanecía en la sombra. Así, te permite entrar en contacto con un conflicto, una preocupación, y sacarla afuera.

En un taller, la consigna era hablar del amor, de algún instante vivido de modo puntual. El tema condujo a algunas alumnas a citar relatos y películas. Una de ellas comentó que no habló con su marido de lo que sentía frente a sus reacciones violentas hasta que no leyó uno de los cuentos de *Pecados sin cuento*, de Richard Ford, que le permitió darse cuenta de qué era lo que debía plantearle. Otra dijo que se replanteaba su pareja cada vez que veía una película de Woody Allen o leía una novela de Milan Kundera. Mientras tanto, los hombres se lanzaron a escribir sin hacer comentarios.

## **Te animan**

Tengo una amiga que cuando se siente triste recurre a *Milagro en Milán*, la película de Vittorio de Sicca, que transcurre en un suburbio de Milán donde la gente vive amigablemente. Le produce una ola de calorcito, le gustaría ser como Totó, el protagonista, un chico que los ayuda, que realiza los milagros más sorprendentes cuando surge en la zona un pozo de petróleo. Recuerda especialmente las escenas que destilan poesía y ternura como cuando tienen frío y sale un rayo de sol entre dos nubes y todos se van a posar juntos donde cae el rayo de sol, y van dando saltos de un rayo de sol a otro.

## **Te cambian el enfoque de la edad y la muerte**

*Ojos Negros* de Nikita Mijalkov sirve a más de uno para entender que el avance de la edad no es un impedimento, y darse cuenta de que nunca es

tarde, de que siempre se puede cambiar todo y seguir creyendo.

En cuanto a la temida muerte, hay películas que muestran una actitud distinta, como *En la ciudad sin límites*, de Antonio Hernández, en la que un hombre señalado por el cáncer busca una segunda oportunidad para poder acabar una historia inacabable.

## **Te ayudan a despertar**

A menudo, el protagonista o la protagonista se dan cuenta de que no habían registrado qué era lo más importante para ellos mismos o para la relación con otras personas.

Así, en la novela *La soledad era esto*, de Juan José Millás, a los cuarenta y tres años la muerte de su madre hace despertar a Elena de la anestesia bajo cuyos efectos ha vivido. Descubre que es única y que ni su marido, ni su hija, ni el fantasma de su madre ocupan su espacio, el que acaba de descubrir, y encuentra nuevos puntos de vista para sus ritmos corporales y para el cuidado de sí misma. Dice:

En el modo de vida que yo he elegido no tienen cabida las tragedias, las molestias intestinales ni los dolores de cabeza: mucho menos las grandes preguntas acerca de la existencia ni la angustia por ignorar adónde vamos o de dónde venimos.

## **Te hacen plantearte cuestiones vitales**

*El amor en los tiempos del cólera*, de Gabriel García Márquez, ha hecho a muchas mujeres (y a algunos hombres) revisar sus propias historias de amor y puso al descubierto una necesidad profunda que no se hubiera evidenciado tal vez sin leer esta historia. Una amiga me contó que lloró una

semana entera cuando acabó el libro, convencida de que, de alguna manera, ella también necesitaba un amor así. Se planteó si podía compartirlo con su pareja o no. Buscó formas intermedias de disfrutar ese profundo sentimiento y descubrió resortes de ella misma hasta entonces inactivos.

Hay quienes prefieren la novela negra porque les ayuda a desbrozar el panorama de lo que ocurre en el mundo, la violencia, el engaño, el soborno, la mentira, la coacción... Deon Meyer dice que la prefiere porque satisface la necesidad innata de hallar un orden: «En la novela negra hay una ruptura del orden y la armonía, generalmente debida a un crimen, y de una forma natural todo ser humano tiene dentro la idea inconsciente de que sin orden no es posible sobrevivir».

Algo muy común es que lo que les ocurre a unos en la vida cotidiana influye en otros. Por ejemplo, en la película *Maridos y mujeres*, de Woody Allen, la separación de una pareja destapa en otra los conflictos, motivados en este caso por equívocos y malentendidos. Muestra que las parejas se parecen en Manhattan, en Barcelona, en París o Singapur y plantea una serie de preguntas: ¿por qué no se aprecia lo que se tiene y si nos falta lo ansiamos?, ¿por qué algunas parejas están juntas?, ¿qué buscamos en el amor a largo plazo: ¿seguridad, compañía? Son interrogantes que te ayudan a indagar en tu propia situación.

### **Estimulan centros dormidos o ponen en movimiento zonas que te atormentan**

Durante la proyección de *El pianista*, uno de mis amigos sintió que se iba asfixiando poco a poco. Ésa fue la punta de la madeja. Le impresionaba ver un gueto por dentro, pero tiempo después comprendió por qué vivirlo metido en la película le provocaba a la vez un estado de liberación. Siguió analizando y llegó a la conclusión de que las películas que le hacían sentir ese estado eran siempre películas relacionadas con el holocausto, documentales, historias reales como *Europa, Europa* y *Avalon*, o polémicas como *La vida es bella* y *Lo mejor de nosotros*. *El pianista* es la que más lo conmovió por la terrible soledad del personaje. Sabía de antemano que se

trataba de un hecho real y que el protagonista sobrevivió y siguió viviendo en Polonia, pero temía todo el tiempo por su vida como si no conociera ese final. Se preguntó la causa de estas sensaciones tan intensas. Fue un alivio para él encontrar el motivo: se dio cuenta de que al haber vivido su familia ese período nefasto de la historia, sentía una deuda con las víctimas, cargaba la culpa de haberse salvado por pertenecer a una generación posterior y les tenía que rendir homenaje de alguna manera. Entonces, vivirlo a través del cine aligeró su culpa y lo reconcilió con el sufrimiento de todos los que pasaron ese calvario. Es decir, el cine le permitió vivir lo no vivido insoportable, sin vivirlo, y por eso, aunque conociera el final, vivía la película en presente.

## **Entender lo que te resultaba incomprensible**

Con *Sefarad*, de Antonio Muñoz Molina, uno comprende las huellas que dejan la persecución y la diferencia, el éxodo y la huida, es como una llamada de atención de que puede volver a ocurrir. Se articula en torno a hombres y mujeres cuya existencia se ve desplazada, negada y destruida por la persecución, el exilio o la muerte. Reivindica el ejercicio de la memoria como compromiso con la dignidad. Así lo declara una de sus muchas voces, la de un hombre anciano que recuerda sus experiencias como teniente de la División Azul, durante el sitio de Leningrado:

Me parece que los veo a todos, uno por uno, que se me quedan mirando como aquel judío de las gafas de pinza y me hablan, me dicen que si yo estoy vivo tengo la obligación de hablar por ellos, tengo que contar lo que les hicieron, no puedo quedarme sin hacer nada y dejar que les olviden, y que se pierda del todo lo poco que va quedando de ellos. No quedará nada cuando se haya extinguido mi generación, nadie que se acuerde, a no ser que algunos de vosotros repitáis lo que os hemos contado.

Además, una propuesta interesante que se deriva de la lectura es que la pérdida de la identidad acaba desembocando en la multiplicidad de la identidad mediante una segunda persona autorreflexiva, el «tú» que apela al lector: «No eres una sola persona y no tienes una sola historia».

## **Modificar la realidad adversa**

Invité a mi hermano a ver *Alas de libertad*, de Alain Parker, pero él se resistió con la excusa de que tenía muchos problemas que resolver y no podía perder el tiempo yendo al cine. Precisamente por esa razón yo lo había invitado, así que al final lo convencí. A medida que la historia avanzaba, mi hermano se preguntó si de alguna manera los locos estarían cuerdos y los cuerdos, locos; es decir, la incógnita era quién tenía la verdad. Y al participar desde la butaca de la extraña amistad entre un introvertido joven internado en un hospital militar y un compañero protector que combatió con él en Vietnam, se tomó sus propios problemas de otra manera y lo que hasta ese momento le parecía una montaña se convirtió en arena.

## **Encontrar nuevos estímulos**

Si piensas que tu vida es lineal, que no encuentras incentivos para tu rutina diaria, escoge *Sueños*, de Kurosawa, y valorarás las cosas bonitas del mundo, sabrás que los pequeños detalles pueden contar más que los grandes actos.

O lee literatura fantástica. *No mires debajo de la cama*, de Juan José Millás estimula la fantasía, y después de comentarla en el taller, hicimos un ejercicio que consistía en observar los zapatos de distintas personas y fantasear sobre sus vidas, ejercicio que dio buenísimos resultados.

## **Disfrutar**

Con *Los astronautas de la cosmopista*, de Julio Cortázar y Carol Dunlop, viajarás con los protagonistas y disfrutarás después de cada parador como si allí pudieran suceder las mejores historias y, de pronto, disfrutarás mirando lo que nunca hubieras mirado antes de leer el periplo de los protagonistas.

### **Experimentar situaciones límite**

Son varias las películas que te pueden aportar una visión diferente por distintas razones. *La soga*, que tiene de fondo el tema nihilista del superhombre, en la que matar a una persona, esconderla en un arcón y cenar encima de ese arcón son los momentos clave; *Blade Runner* te puede hacer vivir lo que tal vez será el futuro; *El experimento* te sumerge en la realidad de hoy en día, al escoger a un grupo de veinte personas y confinarlos en una prisión dándoles el rol de policías y reclusos, con cámaras, tipo el *Gran Hermano*; *El club de la lucha* plantea la teoría anarquista y puede atraer como solución al momento actual; *La diligencia*, que trata el tema de las clases sociales; en *Ciudad de Dios*, la crueldad y el juego permiten conectar con los instintos más primarios.

En suma, tu preocupación puede tener una relación directa con la historia ficticia que haces propia, los temas bien desarrollados te permiten descubrir que tu problema ha sido padecido por otros, que esos otros han encontrado determinada solución. Muchos leen para encontrarse. Las historias de amor suelen encantar a las mujeres y aburrir a los hombres cuando se cuentan (y en su mayoría lo hacen) desde el punto de vista de la protagonista; en cambio, las de aventuras fascinan a los hombres y son ignoradas por algunas mujeres. Es una cuestión de género y de punto de vista.

Luego, está lo particular, lo diferente que a cada persona le afecta y le influye a partir del mismo punto de partida.



## 2. Cómo funciona la lectoterapia: lees y te encuentras

La función de la literatura es comentar la vida para gente que también está interesada en analizar la suya a través de la literatura.

DORIS LESSING

En cada momento de la vida hay un libro o más de uno para dialogar y argumentar contigo, para ensancharte el pecho y tocarte el corazón.

Las lecturas que eliges te representan. Se puede afirmar algo tan excesivo como que uno es lo que lee. De este modo, las personas se caracterizarían por los libros que han reunido en su biblioteca, así ocupe una habitación completa o un solo estante, y según qué libros prefieren y cuáles rechazan, cuáles releen y los acompañan.

### Leo, luego existo

Toda especulación sobre la realidad pasa por la palabra. No hay un lector idéntico a otro. Obediente, desvergonzado, atento, indiferente, erudito, exaltado, morboso, atrevido, anárquico, dominante, tímido, narcisista, culposo, soberbio. ¿Quién eres tú, que ahora lees la palabra «ahora» y la registras o registras su resonancia, te estremeces con sus vibraciones: ahora lees? Frente a ti el texto, del cual te apropias, en el que todo puede ser y no ser.

Vivir es leer el mundo. La realidad se presenta como un inmenso libro, variado y cambiante, nos llegan estímulos de todas clases, pero ¿los recibimos? Podemos aprehenderlos si estamos dispuestos, atentos frente al acto de lectura (o acto de vida, en este caso), en lugar de comportarnos como meros receptores pasivos. Toda lectura deja huella, uno no es el mismo (no debería serlo) después de cada lectura. Ya en el territorio del texto, un lector es un ser activo porque el libro no lo da todo hecho, invita a

imaginar, a explorar el mundo, proporciona las claves para encontrar respuestas que no nos da la vida.

Mientras un texto científico ofrece una verdad que intenta ser demostrada, la ficción propone nuevas maneras de ver y ofrece la verdad que tú extraes. Es un juego de hipótesis que se abren y resuelven. Es un tratamiento particular del tema. Te puedes reconocer o no en el texto, más que por lo que dice por cómo lo dice, el planteamiento, el ritmo, la extensión, el tono. Completas el discurso literario con tu interpretación como lector o lectora. Aunque no piense en el lector mientras escribe, el escritor lo sabe y el éxito de su discurso depende de su capacidad de sugerencia, de tal modo que más de una lectura sea posible. En este caso, si por ejemplo en una novela un conflicto queda de modo explícito sin solución, el lector encontrará entre líneas pistas o elementos para barajar posibles salidas que le satisfagan o lo movilicen.

Lees y el mundo se mueve. Lo dice el poeta Alberto Szpunberg en *La academia de Piatock*:

Ahora me doy cuenta de que todo es como el movimiento  
del ojo en la lectura:  
cuando se cierra a las letras, se abre a las palabras,  
cuando se cierra a las palabras, se abre a la evidencia,  
como un río que solo permanece en tanto fluye:  
  
al dar vuelta la última página, el sentido de la escritura  
comienza:  
no hay más victoria que los nuevos frentes que se abren,  
no hay más respuesta que una nueva pregunta.  
«Reb Arie Leib Ben Naftule repasa *El Capital*»

Texto quiere decir tejido, se hace, se trabaja a través de un entrelazado perpetuo: «perdido en esta textura –lo dijo Roland Barthes– el sujeto se deshace en él como una araña que se disuelve en las segregaciones constructivas de su tela». Deshacerse para hacerse.

Entonces, la interpretación parte de tu propia historia, tu experiencia, tus necesidades del momento y así construyes o reconstruyes tu relación con el mundo. Dice Jacques Lacan: «La letra restituye, viene a tomar el lugar mismo de donde el deseo se ha retirado».

Lees y encuentras.

## **Lo leído y tus asociaciones**

De hecho, la experiencia de la lectura es la experiencia del otro que somos, y del otro que son los otros.

Está comprobado que las primeras lecturas nos dejan una marca imborrable. Mi hija Valeria lo tiene claro, sus primeras lecturas la condicionaron, creo que para bien. Dice que de *Dailan Kifki*, de María Elena Walsh, «me quedó grabada la imagen del elefante inundando el patio y que cada tanto en el texto se decía: “dijo mi tío...”». Del segundo libro: *Mi planta de naranja lima*, de Vasconcelos, me impresionó la profunda amistad entre el protagonista y la planta y la tristeza cuando la cortan. Y me apenó *Platero y yo*. A los doce, *El diario de Ana Frank* me encantó, me gustaba ser testigo de esa vida secreta detrás del armario...». Yo recuerdo que lo releía y pienso que su dedicación al cine, a realizar películas, le viene en parte de esas lecturas. A mi amiga María José la marcó la lectura de Albert Camus, la idea: «Los hombres mueren y no son felices», y a partir de allí dice que nunca terminará de superar la crisis existencialista que le desencadenó.

No te dejes llevar por las listas de «los más vendidos». Trata de construir tu propia relación misteriosa, supersticiosa, con tus libros. Como dice Hermann Hesse: «Para cada individuo existe una selección especial de los libros que le son afines y comprensibles, queridos y valiosos...».

La buena literatura de todos los tiempos nos enseña más de lo que sabemos acerca de nosotros. Con los protagonistas de los libros podemos investigar quiénes somos. La lectura formula los mismos interrogantes que nos formulamos acerca de los sentimientos, las decisiones, el destino, la familia, los amores, la sociedad, y activa nuestros sentimientos frente a lo que nos muestra.

Muchos han comparado la lectura novelesca con el sueño o el ensueño, que cuanto más nos atrapa, más se alejan nuestras preocupaciones cotidianas de la conciencia. Hay una contaminación generalmente

productiva entre lo leído y tus asociaciones. En el siguiente ejercicio, puedes experimentar a qué te llevan unos pocos fragmentos.

En realidad, nuestros libros preferidos son los que hablan de lo que queremos hablar y no solo de lo que hasta dar con esa lectura no hemos podido hablar. El escritor logra decirlo con nuestras palabras más recónditas y con el grado de sentimiento exacto. Entonces, la palabra que se enciende en mi mente mientras lo leo es *milagro*.

Y aunque hay novelas que evidencian su mensaje, también allí cada cual lo proceso a su modo. *Como agua para chocolate* de Laura Esquivel es una de ellas. Cuenta la historia de Rita, condenada a quedarse soltera en una familia campesina de México en los años cincuenta, de su abuela y de Pedro, el hijo de una familia vecina. La historia te estimula a luchar por lo que más quieres y a no rendirte sea como sea la lucha. Pero verás que además te lleva a tus propias asociaciones. Ya en el primer párrafo, cada persona tendrá una vivencia distinta a partir de lo que dice la protagonista:

Lo malo de llorar cuando uno pica la cebolla no es el simple hecho de llorar, sino que a veces uno empieza, como quien dice, se pica, y ya no puede parar. No sé si a ustedes les ha pasado, pero a mí, la mera verdad sí. Infinidad de veces.

En *Retahílas* de Carmen Martín Gaité, dos personajes, Eulalia y su sobrino Germán, se encuentran en un pequeño pueblo de Galicia junto a la abuela moribunda de Eulalia y entablan una conversación durante toda la noche: Eulalia, una mujer madura, habla de sus desengaños amorosos y de su forma de ver y su forma sincera de pensar y actuar; Germán, recién salido de la adolescencia, narra sus percepciones sobre la familia y las relaciones con sus amigos. Hablan sobre la vida y sus reflexiones y activan las del lector.

Son varios y distintos los momentos en que deberías detenerte, levantar la vista y, a continuación, tomar nota de eso que la lectura te provoca, seguramente imaginas qué va a pasar, sientes algo especial por un personaje, evocas una experiencia similar... empieza tomando nota con el ejercicio siguiente.

Escribe la continuación del siguiente inicio de *Los sexos*, de Dorothy Parker, y después compáralo con el original:

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.

## **Emerge tu propia historia**

Lees una situación con la que te identificas y ha cambiado tu ánimo cuando llegas al punto final. Te descubres a ti mismo cuando durante la lectura surge algo que coincide con tu necesidad o tu gusto. Bourdieu habla de una armonización entre la expectativa y la realización y dice que «quizá tiene que ver con que descubrimos lo que queríamos decir y no sabíamos cómo».

Personajes, lugares, situaciones, problemas, encuentros y desencuentros que vives a través de la lectura son caminos que puedes utilizar para saber más de ti. Eso con lo que te identificas y también lo que rechazas dan pautas de quién eres. Desde su aparición, de alguna manera puede considerarse la novela como un inventario o un recordatorio de los diferentes aspectos de la existencia acerca de los cuales se interroga y se da cuenta: con Cervantes, acerca de la aventura; con Samuel Richardson, las claves de los sentimientos; con Balzac, con Flaubert, el autoengaño; con Tolstói el tema de la muerte y el sentido de la vida; con Proust, la recuperación del tiempo pasado; con J. D. Salinger, el sentimiento de desesperanza y pesimismo de la adolescencia y la búsqueda de la identidad.

Leer las historias de la ficción es un ejercicio ideal para colocarte en la piel de los demás.

Las novelas contienen un mensaje mítico, sirven como alegorías, son metáforas, destapan tus cualidades ocultas que proyectas en héroes y heroínas o en imágenes simbólicas, y pueden ayudarte a desarrollar una fuerza interna, a recordar recursos olvidados, a potenciar el conocimiento

de tus capas más profundas que te abrirán compuertas hacia nuevas perspectivas o comportamientos.

### **Cada lector dialoga con el texto a su manera**

El sociólogo Bernard Lahire afirma que los lectores «diplomados» hacen lo mismo que los de extracción popular, se sumergen en las situaciones, se identifican con los personajes, los aman, los odian, anticipan lo que puede pasar o imaginan lo que ellos mismos harían, aprueban o desaprueban la moraleja de la historia, se emocionan, ríen, lloran leyendo novelas y por lo tanto éstas «les permiten elaborar o reelaborar los esquemas de la experiencia y la identidad».

Hay quienes leen biografías como *Inmortal Beloved*, la de Beethoven; *Todas las mañanas del mundo*, la del compositor Marin Marais; la de Beckett o la de Benito Mussolini, la de Gandhi, y tantas otras. Hay gente que solo lee novelas rosa y va a ver películas de amor. Dicen que se aburren con las otras. Pero ¿será verdaderamente así? Tal vez haya otras opciones beneficiosas para ellos y no lo saben. «Prefiero una novela corta», «una de amor que me haga derramar muchas lágrimas y activarme el corazón», «escojo esta novela de aventuras para vivir emociones» o «una epistolar para interferir en la intimidad ajena».

Éstas son las respuestas que dieron una serie de lectores consultados acerca de cómo abordaban la lectura:

- Como desafío: para encontrar un razonamiento que no había experimentado, una forma de pensamiento en la que no había reparado.
- Como viaje a un mundo del que puedo participar porque lo «veo».
- Como aprendizaje de las reacciones humanas y confrontación de comportamientos de los que extraigo ideas.
- Como confirmación de lo que persigo.

- Como inmersión en lo desconocido. Penetro en el libro sin saber con qué me voy a encontrar.
- Como medio de vivir algo sin intermediarios y a mi aire.
- Como abordaje de aventuras inexploradas.
- Como extensión de mi estado de ánimo. A veces abrazo el libro, otras lo agito exaltado.
- Como diversión. Cuando cabe, me río sin limitaciones.
- Como motor de impresiones.
- Como evasión.
- Como revulsivo de la imaginación.
- Como una forma de completar lo que me falta.
- Como salvación frente a lo adverso.
- Como tarea de introspección.
- Como encuentro de respuestas que no encuentro en otro sitio.
- Como diálogo con un interlocutor.
- Como elección de alguien para convivir.
- Como forma de revivir emociones vividas y pasadas.
- Como método para aprender a inventar y a articular las ideas por escrito.
- Como medio de profundizar la vida.

Por su parte, H. M. Enzensberger agrega:

El lector tiene siempre razón y nadie le puede arrebatar la libertad de hacer de un texto el uso que quiera.

Forma parte de esta libertad hojear el libro por cualquier parte, saltarse pasajes completos, leer las frases al revés, alterarlas, reelaborarlas, continuar entrelazándolas y mejorándolas con todas las posibles asociaciones, recabar del texto conclusiones que el texto ignora, enfadarse y alegrarse con él, olvidarlo, plagiarlo, y, en un momento dado, tirar el libro en cualquier rincón.

**El personaje sugiere**

Los personajes pueden convertirse en modelos para imitar y transmitir ideas, esperanza, consuelo.

Conectar con los personajes y argumentos de la ficción hace que, por un lado, percibas que no eres el único que vive ese conflicto y no te sientas solo y, por otro, te percates de cómo distintas personas, a pesar de haber experimentado situaciones duras, han podido afrontarlas.

Es muy claro el proceso interior que lleva a cabo el protagonista de *En busca del tiempo perdido*, tal como lo cuenta Marcel Proust en uno de los siete volúmenes, *Por la parte de Swann*:

De modo que, durante dos veranos, en el calor del jardín de Combray, tuve, gracias al libro que estaba leyendo entonces, la nostalgia de un país montañoso y fluvial, en el que vería muchos aserraderos y en el fondo de cuya agua clara se pudrían trozos de madera bajo matas de berro: cerca de allí, ramilletes de flores violetas y rojizas se encaramaban por las paredes bajas. Y, como siempre estaba presente en mi pensamiento el sueño de una mujer que me amara, en aquellos veranos ese sueño quedó impregnado con el frescor de las aguas corrientes, y fuera cual fuese la mujer que evocaba, a cada lado de ella se elevaban al instante ramilletes de flores violetas y rojizas como colores complementarios.

#### Prueba este ejercicio: positivo-negativo

Con un personaje que te atrae: escoge un personaje que te atraiga especialmente.

1. Explica por qué razones te atrae.
2. Di qué crees que podría ver este personaje en ti.
3. Imagina un encuentro con este personaje, ¿cómo es ese encuentro?

Con personajes novelescos:

1. Escribe qué te resulta positivo y qué te resulta negativo de los siguientes personajes de dos novelas distintas y explica por qué.
2. Reúne algunos de estos personajes en una breve situación narrativa, a ver qué pasa entre ellos.

- 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, también de *La insoportable levedad del ser*, representa la imposibilidad de realizar sus actos sin compararlos con otros.

- Sabina, también de *La insoportable levedad del ser*, muestra su forma de ser y pensar, 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 es un optimista en el fondo, porque 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, se deja llevar por las circunstancias, es creativa, se atreve a mezclar los elementos más contradictorios, convierte la vida en una travesía espiritual, en un juego. Pero a menudo las circunstancias le son adversas.

## Las novelas según el estado de ánimo

¿Cómo descubrir las novelas y los personajes más motivadores?  
¿Cuáles son los que más nos convienen? ¿Cómo encontrar las mejores lecturas?

¿Por qué la emoción o la verdad habitan mejor en este relato de Chéjov o en aquella secuencia de Stendhal, en un fragmento de Conrad, otro de Marguerite Yourcenar o uno de Hanning Mankell, en una novela de Virginia Woolf, en esa otra de Saul Bellow, de Manuel Puig, de Willa Cather, de José Saramago, de Amélie Nothomb?

Para vivenciar el miedo, la angustia, *Drácula*, de Bram Stoker, un vampiro incapaz de amar, excepto a una hermosa mujer; *Lobos del Calla (la Torre Oscura V)*, de Stephen King, que narra una terrible maldición: cada veintitrés años una aldea sufre el ataque de los lobos, que se llevan a uno de los muchos niños gemelos que habitan en Calla, y que después reaparecen transformados; *Shock*, de Robin Cook, una estremecedora historia sobre la manipulación genética; *Presa*, de Michael Crichton, una intriga trepidante sobre inteligencia artificial; *Frankenstein*, de Mary Wollstonecraft Shelley, la historia de un científico que, con miembros de diversos muertos robados de los cementerios, elabora una forma humana; *Underworld*, de Greg Cox, con vampiros y hombres-lobo; *Una misión monstruosa*, de Eva Ibbotson, en la que tres mujeres capturan a dos niños y una niña; *El momento de la sensación verdadera*, de Peter Handke, una experiencia de la muerte personal.

Para la superación de un hecho traumático son efectivos los textos que le aportan al lector una metáfora de su propia situación. Cuenta la psicóloga Mira Rothemberg que tuvo que dar clase a un grupo de niños judíos de once a trece años nacidos en campos de concentración de Europa central. Habían vivido horrores y fueron trasladados a Estados Unidos, desconfiaban de todo y querían volver a su tierra de origen, hasta que un día les contó acerca

de los indios de América, a los que habían desposeído de sus tierras, les leyó un libro de poemas de esos indios que hablaban «de la tierra que amaban, de sus animales, su fuerza, su amor, de su odio, su orgullo y su libertad», y los niños reaccionaron al identificarlos con su propia situación, y dice que «comenzaron lentamente a liberarse de sus caparazones». El libro fue la puerta por la que pudieron entrar en una historia parecida, la compararon con la suya y se proyectaron en ella. Les amplió el mundo, aunque no fue solo un escape o un consuelo. Fue mejor que enfrentar directamente la situación vivida. Por consiguiente, una situación parecida, alejada en el tiempo o el espacio de los propios sufrimientos, sobre todo en el caso de un hecho muy amargo, alivia el trauma. Es decir, esa conexión con otros seres que hayan vivido algo parecido surte un efecto más sanador que el reflejo que los enfrenta consigo mismos.

*Si tienes males de amores.* Hay novelas que te alertan acerca de los riesgos, otras mejorarán tu ánimo.

*Madame Bovary*, de Gustave Flaubert.

Emma sueña con el amor, oculta sus adulterios, no ve salida; siente alas en los pies cuando baila el vals con uno de sus príncipes imaginarios, el vizconde. Marcada por la lectura de las novelas de amor, cuando cae en brazos del primer amante, siente al mirarse al espejo que es una de las heroínas adúlteras de sus lecturas clandestinas. Pero su verdadero mal es que está enamorada del amor: de un amor por encima de todos los amores, de un deseo por encima de todos los deseos. Su ideal la ciega, y acaba contagiando a su marido (al que no presta atención), que al final parece aquejado por la misma enfermedad.

Si tú crees que otra vida más intensa te está esperando, lee esta novela que, entre otras cosas, te muestra que la precipitación es un error.

*La insoportable levedad del ser*, de Milan Kundera.

Es la historia de amor entre Tomás y Teresa. Muestra la carga social que soportan día a día y las complicadas relaciones hombre-mujer.

Seguro que te conmueve la escena en que Tomás se enamora de Teresa, enferma, dormida, indefensa en su cama. Ella demuestra ser el frágil pilar sobre el que se sostiene la pareja. Tomás regresa a Teresa dejando atrás un empleo seguro de médico para dejarse guiar por una muchacha «nacida de seis casualidades». Al fin, Teresa se da cuenta de que su postura ha sido quizá más egoísta que la de Tomás con sus infidelidades.

Te sugiere que la infidelidad puede enriquecer una relación de amor. ¿Quién crees que mantiene la actitud más honesta? ¿O son honestos ambos? De lo que no cabe duda es que el amor de uno y de otro es puro, sin embargo...

*Anna Karénina, de Lev Tolstói*

Muestra que un fracaso amoroso puede causar un gran dolor, pero el mundo no se acaba ahí, aunque a veces lo parezca, Levin y Kitty lo demuestran.

Levin se enamora de Kitty. Pero Kitty solo tiene ojos para el conde Vronsky, y el conde Vronsky está enamorado de Anna Karénina. Levin se retira a su finca, Kitty se pone enferma y su familia se la lleva a un balneario en Alemania. Allí, entre otros enfermos que están peor que ella, y viendo cómo otras mujeres se desviven por cuidarlos, Kitty no solo se recupera, sino que se da cuenta de que su amor por Vronsky es un espejismo. Cuando se reencuentra de nuevo con Levin, éste le renueva su amor, se desnuda emocionalmente ante ella y se esfuerza por entenderla.

A Levin, el tormento le ha hecho más fuerte, le ha ayudado a valorar aspectos que los demás no ven. Seguir su trayecto es muy estimulante. Levin o Kitty son capaces de superar el rechazo volcándose en otras actividades y buscando en su interior los recursos para construir una vida con sentido.

*Si te deprime el paso del tiempo*

*El amor en los tiempos del cólera*, de Gabriel García Márquez.

Esta novela cuenta la historia de amor entre Fermina Daza y Florentino Ariza, historia que le gana al tiempo. Los personajes poseen una esperanza, el protagonista nunca deja de creer en el destino. Ambos vivieron un juvenil primer amor que el padre de ella no admitió, así que durante cincuenta años, Fermina estuvo casada con Juvenal Urbino y Florentino se los pasó pensando en ella. Cuando quedó viuda, decide que ha llegado su ocasión e inicia el acercamiento aunque ya son muy viejos. Que a cualquier edad se puede disfrutar del amor es una evidencia muy gratificante que deja esta novela.

*Si no te atreves a cambiar*. Hay novelas que predisponen al cambio.

*La voz dormida*, de Dulce Chacón.

Permite tomar nota de la revolución que se podría desarrollar dentro de ti y de las ventajas de vivirla a fondo frente a lo que no te gusta o lo que te hace daño.

*Sostiene Pereira*, de Antonio Tabucchi.

Llevada al cine por Roberto Fraenza, esta historia te muestra que la vida depende también de las circunstancias y que a veces se trata de intentar cambiarlas.

Sucede en la Lisboa de 1938, cuando los totalitarismos triunfan en Europa. Un periodista maduro que ha trabajado siempre en la sección de sucesos recibe el encargo de dirigir la página cultural de un periódico. Es un hombre aparentemente resignado y desganado. Su sentido fúnebre de la cultura va a chocar con el espíritu vital de su joven colaborador, con quien mantendrá una estrecha relación. A través de él y de una joven vinculada a

él, conoce la existencia de un grupo político clandestino contra el régimen y los ayuda. Así se desencadena una crisis personal que cambiará profundamente su vida, de modo que el lector percibe un estímulo para el cambio a cualquier edad.

*Para registrar la propia incertidumbre*

*Rock Springs*, de Richard Ford.

Diez narraciones ambientadas en Montana, un conglomerado de domicilios provisionales en Estados Unidos. Los personajes son vidas solitarias que transitan un poco a la deriva, dejan entrever el conflicto mal o bien resuelto. Todos los personajes cargan una cuota de incertidumbre o angustia y te muestran cómo lo llevan. En ningún caso sabes qué les ocurrirá o qué harán al día siguiente, pero tampoco sabes con qué te encontrarás tú a la vuelta de la esquina.

En el que lleva por título «Rock Springs», el protagonista tiene líos con la justicia y su pareja parte con él. Fluye una extraña corriente entre ellos, a pesar de que la chica no aprueba mucho sus actos, como les ocurre a muchos que, igualmente, continúan juntos el mismo viaje.

«Novios» transita también por la frontera entre lo correcto y lo incorrecto y vuelve a mostrar un cierto enfoque de lo que resta entre los que se han divorciado.

En «Letal invierno», un joven descubre que siempre puede haber un resquicio de esperanza, que lo impensable puede ser real y que surge frente a las propias narices.

Sin embargo, «Imperio» plantea que el que adquirió un hábito como el del adulterio pasajero lo repetirá mientras su mujer no tenga la más mínima sospecha.

En «Fuegos de artificio», el protagonista se deja llevar por lo que ve, lo que oye, lo que siente, procesando cada instante vivido de la manera más natural.

*Para animarte*

*Brooklyn Follies*, de Paul Auster.

Es una novela que incentiva las ganas de vivir. Nathan comprende de entrada que ocupar el tiempo es mejor que quedarse pasivo. Para ocupar sus días y con el objetivo de sentir que está haciendo «algo importante», lleva a cabo su proyecto literario: escribe *El libro del desvarío humano*, una colección de anécdotas propias y ajenas sobre equivocaciones, torpezas, disparates.

Además, le resulta saludable vincularse con gente nueva, incluidos los variopintos seres con los que se topa, dispuestos a darse amor, calor y abrigo. Comprueba que contarse historias une a la gente y levanta una barrera contra el dolor. Así, en contra de sus predicciones, en Brooklyn a Nathan no lo espera la muerte, sino todo lo contrario.

Sugiere que en este mundo hay muchos tipos de personalidades con los que puede ser beneficioso encontrarte. No los pierdas de vista.

### **3. Cómo funciona la cineterapia**

El cine es un espacio-tiempo para vivir otras vidas, desconectando o no de la propia, y es un mundo para mirar y reflexionar. Puede ser que la película te deje pensando, que te transmita un sentimiento, una emoción, una nueva mirada. Hay gente a la que la repetida visión de la misma película le potencia determinados comportamientos de autoestima y le ayuda a superar problemas de todas clases.

La cineterapia es una descarga emocional que, muchas veces, nos ayuda a hacer cambios y a evolucionar. Habrás comprobado que tras una película vuelves a la realidad con una nueva perspectiva sobre esa realidad o sobre ti mismo.

#### **Luz, cámara, acción**

Una película estimula las emociones y provoca significados existentes en cada persona. Después la reflexión le permite entenderlos.

El taller de cineterapia fomenta el autoconocimiento; el cine lo facilita. Le permite al espectador una exploración interna, de modo que contacta con aspectos positivos y negativos que forman parte de su inconsciente. Para ello, se escogen películas según los temas que tratar: mi identidad, mi familia, mi pareja, el valor de la vida.

Tras la proyección de la película se responde a un cuestionario vinculado al tema y a la película, después se intercambian comentarios.

¿Cómo se consigue? Al involucrarnos en la trama y en la evolución del personaje, podemos descubrir y reconceptualizar nuestra propia realidad. A medida que avanza la historia, te pones de parte de un personaje o de otro, te comparas, analizas cómo lo harías tú, imaginas qué puede pasar, reflexionas sobre lo que escuchas o lo que ves, y disfrutas o sufres al máximo.

Actúa como espejo, como ventana, como señal, como consuelo, como estímulo. Sales del cine flotando y te sientes valiente, interesante, como si el mundo que te rodea estuviera dentro de la pantalla y como si tú supieras claramente cuál es la escena siguiente de tu vida.

#### Prueba este ejercicio: viaje por la película

Preguntas para sacar más provecho de una película. Puedes responder e intercambiar los resultados con otra persona que haya visto la misma película:

¿Cuál es el acontecimiento principal?

¿Cuál es la relación entre el principio y el final?

¿Cómo es el protagonista?

¿Y los otros personajes?

¿Cuál es la escena que más te impactó?

¿Qué te pareció el desenlace?

¿Cómo te hubiera gustado que acabase?

¿Qué sentiste durante la proyección?

¿En qué puedes compararte con el personaje principal o con algún otro personaje?

¿Cómo relacionas lo que has visto con tu vida o tus circunstancias?

¿Qué te ha hecho pensar el protagonista?

¿Qué piensas de la forma en que actúa?

¿Qué tendrías que hacer para desarrollar las características del personaje principal que encuentras positivas?

Saca conclusiones útiles para ti.

## Las películas según el estado de ánimo

Dices: «Hoy necesito una película de risa» o «Quiero ver algo que no me haga pensar».

Cuando no te atreves a enfrentar los miedos, una de terror te permite colocarlos en la pantalla. Con la ficción, los manejas, descargas parte de tu película emocional y los ahuyentas. Hay películas especialmente escépticas como *Un plan sencillo* de Sam Raimi, *Profundo carmesí* de Arturo

Ripstein, *El show de Truman* de Peter Weir, *La ceremonia* de Claude Chabrol o *Fargo* de los hermanos Coen. Te solidarizas con los personajes perseguidos por los monstruos porque intuyes que ganarán «los buenos» y saldrás del cine «sano y salvo».

Si no eres capaz de soportar películas como éstas debido a que tus propios miedos alcanzan tal magnitud que te obligan a evitarlas, intenta superarlo. Puedes empezar con las que humanizan lo monstruoso, como *Nosferatu* de Werner Herzog, en la que al principio el vampiro es una figura siniestra, pero poco a poco se lamenta de su suerte, lo cual deteriora su imagen de maldad. Recuerda el mensaje de esta película: nada es absoluto y reemplaza los rasgos más temidos de una persona por otros más vulnerables; concéntrate en el aspecto menos inquietante de la experiencia que te disgusta, pero no huyas de la persona ni de la experiencia.

Si pasas por una depresión, elige una historia alegre y sencilla. La risa remedia muchos males. En momentos dolorosos, resulta saludable cambiar el foco con que miras las cosas y reírte de ellas. Es sinónimo de inteligencia. Hay un tiempo para reír y hay un tiempo para llorar. Ambas reacciones son vías hacia un estado mejor.

Para esos momentos de tu vida en que necesitas evadirte y no encuentras una manera mejor de hacerlo, una película como *Los ángeles de Charlie* tal vez te conecte con esa parte tuya aventurera que te permita mirar desde otro ángulo la situación que te agobia.

También *El Padrino*, de Francis Ford Coppola, para desconectar de tus propios problemas y sumergirte en la vorágine de otras vidas o para reflexionar acerca del poder y la manipulación que en tu propia casa podría ser un sutil componente.

Si eres obsesiva o te domina un ataque de histeria y estás pasada de revoluciones, excitada al máximo, cargada de energía, una historia triste. La tristeza es un esclarecedor contraste.

Para la ansiedad, si no logras realizar una tarea tranquilamente, si no puedes esperar y tensas los músculos durante la espera, una película de acción. Te permite verte en el personaje central tan acelerado o más que tú como en un espejo deformante.

Soluciona o alivia tus propios problemas proyectándote en la película. A partir de aquí, cuentas con algunas opciones según lo que anímicamente necesites en cada ocasión.

*Para esos momentos en que uno cree que no hay salida*

*La vida es bella* de Roberto Benigni. Guido, un judío amante de las bromas y las sorpresas y dueño de una pequeña tienda de libros, es llevado a un campo de concentración junto a su hijo. Allí trata de recrear la realidad para que su hijo pueda sobrevivir. Se escabulle de las trágicas circunstancias con trucos sencillos o con ingenio. Hay un continuo esfuerzo de Guido por mantener el juego, tiene que improvisar para hacer que todos los elementos vayan encajando en su historia.

Inventa y le da una visión diferente de lo que su hijo tiene delante. Él mismo le dice, cuando le expone un programa de vida: «Hay que ser pícaros». Y él lo es, es capaz de provocar milagros con las palabras, él se impone a la realidad. Se distancia del horror y le ofrece al niño otra lectura.

Te demuestra que el humor y la imaginación son útiles mecanismos para superar la sensación de que nada tiene salida. «En ciertos momentos me parecía que el mundo se iba volviendo de piedra: una lenta petrificación, más o menos avanzada según las personas y los lugares, pero de la que no se salvaba ningún aspecto de la vida», dice el protagonista, y sin embargo...

Camuflar la realidad para luchar contra la adversidad es una salida. Tal vez no una solución definitiva, pero sí una buena salida. Tenla en cuenta.

Como Guido, no dejes de desdramatizar y de buscar nuevas significaciones a tu proceso. Es posible que al final salgas ganando. Después de la tormenta casi siempre sale el sol. Como dijo Roberto Benigni: «Para mí, si eres capaz de reír, eres el dueño del mundo».

*Para vivir el amor*

*Antes del atardecer*, de Richard Linklater. A esta película la precede *Antes del amanecer*, y juntas constituyen una original historia de amor que transcurre durante unas pocas horas en ambos casos. Desde el primer encuentro han pasado nueve años y los protagonistas aprovechan cada momento, dándose cuenta de que su maravillosa conexión sigue existiendo.

Jesse y Celine se conocieron en un tren en el corazón de Europa, la intensa relación duró catorce horas y juraron volver a encontrarse pronto.

Pero han pasado los años, él vive en Nueva York y ella en París, adonde Jesse va a presentar una novela sobre esa noche vivida juntos y ella acude a la presentación. Se reencuentran y en un recorrido intenso por París, exploran el funcionamiento de su mundo interior y descubren que, mientras cada uno vive su propia circunstancia, el amor perdura. Así, se nota su lucha interior por averiguar qué les pasa.

El final queda abierto, pero te deja reflexionando sobre los fantasmas que nos dominan, sobre la ventaja de vivir el presente explorando los miedos y sobre el poder de las decisiones tomadas a partir de la intuición.

*Para los problemas de pareja y la revisión de la propia actitud*

*Bajo el sol de la Toscana*, de Audrey Wells. Frances Mayes es una escritora de treinta y cinco años que vive en San Francisco, se acaba de divorciar, sufre la ruptura, se bloquea en la vida y en la escritura. Su amiga le organiza un viaje: diez días en la Toscana italiana, donde en un impulso compra una casa y se queda. Busca reconstruir su vida reconstruyendo la casa. Pronto se convence de que todo puede suceder si vive el presente. Y sucede. Intenta redescubrir el amor en el rostro y el cuerpo de Marcello, que no está solo, pero ella sigue adelante a pesar de todo.

Su actitud: aceptar las cosas como vienen y aprender a esperar. Te sugiere que cambiar de ambiente suele ser estimulante, que confiar en que algo bueno es posible puede sostenerte, y te aconseja que te dejes llevar por tu intuición.

Al fin, afirma: «Cuando alguien te dice que te amará hasta que la muerte os separe, y un día te dice que ya no te ama, eso solo debería bastar para matarte, pero lo que ocurre es que te pones a pensar: “¿Cómo diablos fue que no lo supe antes?”».

*Kramer contra Kramer*, de Robert Benton. Ted Kramer vive consagrado a su carrera. Un día, su mujer Joanna no lo soporta y le abandona. Deja con Ted al hijo de la pareja, así que él deberá enfrentarse al reto de educarlo y cuidarlo. La consecuencia es que descubre qué es lo realmente importante en su vida. Tiempo después, surge un doloroso juicio por la custodia del niño, pero cuando Joanna descubre hasta qué punto llega el amor de Ted por su hijo, la historia tiene un desenlace feliz e inesperado.

*Para las relaciones familiares y amistosas*

*Las mujeres de verdad tienen curvas*, de Patricia Cardoso. Te permite vivenciar las contradicciones entre los miembros de la familia. Te plantea cómo hacer lo que uno quiere hacer a pesar de que te quieran imponer sus cánones.

Es la historia de una joven latinoamericana, hija de emigrantes mexicanos, que vive en la zona este de Los Ángeles y que lucha para mantener un equilibrio entre sus ambiciones personales y su herencia cultural, mientras intenta abrirse camino.

Tiene dieciocho años, conoce a un chico al que le gusta tal como es, deja su trabajo friendo hamburguesas y es la primera de su familia que puede atreverse a soñar con la universidad, pero la lealtad que siente por su familia la retiene. Ellos se oponen y ella responde a lo que ese entorno exige, pero sutilmente consigue romper las ataduras.

Atreverse a soltar el lastre familiar es lo que propone esta película y a ser valiente para seguir tu camino sin ser desleal a tu familia.

*La anciana señora Webster*, de Caroline Blackwood. Son cuatro mujeres, cuatro generaciones, que, aunque no tengan nada que ver contigo ni con tu familia, pondrán en marcha tu emotividad.

¿Se quiere a sí misma cada una de ellas? ¿De qué modo? ¿Por qué viven como viven y responden como responden a cada situación? ¿Cómo es factible que alguien pueda llevar la vida que llevan algunas de estas mujeres tan raras?

La bisabuela Webster, guardiana de la «corrección» de la familia, tacaña, recluida en una casa fría y silenciosa cerca del mar, que nunca ve, pues pasa los días estática. Su hija, la abuela Dunmartin, recluida también, aunque sin orgullo, en una colosal casa solariega en el norte de Irlanda, castigada por la lluvia y un demencial gobierno doméstico. Su hija, la tía Lavinia, una belleza londinense, vive en el polo opuesto, entre grandes fiestas, perros de lanas, inopinados amantes e intentos de suicidio. Y la más joven de esta excéntrica genealogía, la biznieta, huérfana de padre, que visita, recuerda y cuenta.

Podrás ir analizando a las otras mujeres a través de la joven que observa y sacar conclusiones, podrás rebelarte o analizar qué te provocan sus actitudes.

Esta película te permite, tal vez, que afloren los sentimientos que guardas para algún miembro de tu familia o te incita a mirar lo que no habías mirado antes en tu entorno familiar.

*No basta una vida*, de Ferzan Ozpetek. Aborda los vínculos afectivos de un grupo de amigos muy heterogéneo que se enfrentan a sus propios sentimientos cuando intentan continuar las reuniones que les unía cuando eran jóvenes, resistiéndose a los cambios. Organizan cenas y otros encuentros para reunirse hasta que suceden dos hechos que consolidan la unión entre ellos, uno de ellos se enferma y otro se enamora de otra mujer.

Lorenzo consigue agruparlos a su alrededor cada noche, y será él quien con su ausencia conseguirá que la amistad permanezca. Cada uno vive su propia problemática y su propia pérdida frente a la mirada de los demás, la muerte del ser amado, la traición, la separación, la soledad... y así contactan con sus sentimientos, sus emociones y sus miedos más profundos, que pueden desembocar en reacciones propias desconocidas para uno mismo.

### *Para padres e hijos en especial*

*A cualquier otro lugar*, de Wayne Wang. Adele y Ann son madre e hija. Ahogada por la rutina del pequeño pueblo donde vive, Adele, a la que abandonó el padre de Ann cuando ésta era pequeña, llena de bríos y cargada de intenciones, decide trasladarse con su hija a Los Ángeles para hacer realidad sus sueños, entre los que sobresalen una casa fantástica y un hombre del que enamorarse. Pero la decisión no conforma del todo a Ann, demasiado escéptica y realista para sus catorce años. Chocan constantemente.

Sin embargo, y como muchas madres, Adele quiere la felicidad para su hija. ¿La miras desde el punto de vista de la hija o del de la madre? Porque son dos lecturas diferentes. Sigue el cauce del río y no creas que de todo tiene la culpa tu madre (si la miras desde el punto de vista de la madre). Sigue el cauce del río y no esperes que tu hija haga lo que tú deseas (si la miras desde el punto de vista de la hija).

*Roma*, de Adolfo Aristarain. Un joven periodista irrumpe en la vida de un escritor maduro para tomar nota de su autobiografía día tras día llevándolo a conectar con sus más lejanas vivencias (su infancia, la figura

de su padre que muere pronto, las marcas que le dejó para enfrentar la vida, su primer gran amor, la amistad) y, especialmente, con la relación con su madre, que confió en él y lo apoyó en todo. Poco a poco, el escritor se va viendo reflejado en el joven periodista.

Muestra la comunicación fluida y positiva entre un hijo único y sus padres, que hablan sobre todos los temas, son confidentes y llevan una armoniosa relación. Las circunstancias crean algunas dificultades, pero nunca entre ellos. Es una madre que acaba viviendo la vida a través de los deseos de su hijo, le da gran libertad, y él siente que no puede cumplir con las expectativas de la madre.

Lleva a reflexionar sobre los límites que los hijos necesitan, sobre lo que acarrea el dar sin pedir, una cuestión poco conveniente así se trate de una madre y un hijo.

*Para no creer que solo a ti te tocan los problemas*

*En la ciudad*, de Cesc Gay. Muestra la triste realidad de la mentira, la incomunicación de un grupo de amigas y amigos aparentemente muy bien comunicados, la soledad, en la ciudad, el mundo sentimental que permanece oculto. El grupo de amigos puede hacerte creer que tú eres el menos afortunado del grupo, el que tiene mayores confusiones. Sin embargo, es posible que mientan para ser aceptados o porque se autoengañan.

Te permite superar la creencia de que lo ajeno es mejor, al descubrir que la vida de los otros puede ser mucho menos perfecta de lo que fantaseas, con crisis profundas de pareja que se encubren; y así valorar lo tuyo, con sus carencias y sus defectos.

*Tener esperanza*

*Manuale d'amore*, de Giovani Veronesi. Narra las fases del amor en cuatro episodios protagonizados por parejas diferentes (enamoramiento, crisis, traición y abandono), en Roma en 2004. Te confirma que los amores dejan huellas y cicatrices imborrables, pero que los momentos más dramáticos en este terreno pueden ser enfocados con una pizca de humor y que tarde o temprano todo vuelve a ser –aunque no como lo imaginas– como lo deseas.

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: «La esperanza hace que agite el naufrago sus brazos en medio de las aguas, aun cuando no vea tierra por ningún lado». Esperas o desesperas. Desesperanzado está uno cuando cree que no hay salida. Sin embargo, no hay salida si tú mismo cierras la puerta. La esperanza te socorre cuando la amargura te ciega.

Con esta película verás que la tristeza puede ser reparadora. Te conmueve y te da respuestas.

### *Para lograr objetivos*

*La estrategia del caracol*, de Sergio Cabrera. Un grupo de gente recibe una orden de desalojo del edificio que comparte. Montan una estrategia para poder quedarse, ideada y dirigida por don Jacinto, un viejo anarquista español. La lucha contra los especuladores y los corruptos está perdida antes de empezar, pero los vecinos están dispuestos a hacer lo que sea para defender su dignidad. Mientras tanto, numerosas vicisitudes se suceden, metáforas de la vida misma. Es un microcosmos que reproduce la problemática social y política real de Bogotá, pero tiene carácter simbólico sobre las duras condiciones de vida en las grandes ciudades, divididas en barrios ricos y pobres, o la supeditación del poder a los intereses de la economía capitalista, extrapolable a cualquier otra época y sitio del mundo. Contrasta la fuerza y las ganas de vivir de los inquilinos, por encima de las duras condiciones de vida que tienen que soportar, con la visión oscura y agresiva de la burocracia y las autoridades.

Te anima a vencer al poderoso recurriendo a la creatividad. Muestra la vigencia y la necesidad de las ideas. La fe y la esperanza pueden mover montañas y los pasos pequeños e insignificantes –los pasos de un caracol– son los más importantes. Siempre hay cosas por las que luchar y la esperanza no se tiene que perder nunca.

### *Para cambiar*

*Bagdad Café*, de Percy Adlon. Tras una fuerte discusión con su marido en medio del desierto de Estados Unidos, Jasmine es capaz de arriesgarse: baja del coche, coge la maleta y llega a un sucio bar de carretera, el Bagdad Café, regentado por otra mujer, Brenda. Jasmine se instala allí y, poco a poco, entabla amistad con los clientes habituales. Entre ellos se encuentra un antiguo decorador de Hollywood, empeñado en retratar a la alemana, y todo cobra sentido para ella.

Es una de esas películas que nos permite confiar en que siempre nos espera un lugar en el mundo si uno está atento, comprender que puede encontrarse en un sitio recóndito e inaccesible, y no perder oportunidades. Todo cambio suscita inseguridad. Los hábitos tranquilizan, pero frenan la capacidad de tomar nuevos rumbos, nuevas rutas y vivir otras experiencias, no permiten conectar con lo diferente, donde tal vez se encuentra alguien o algo que te haría mucho más feliz.

*El mismo amor, la misma lluvia*, de Juan José Campanella. Jorge conoce a Laura, una camarera soñadora, idealista, convencida del talento del joven. Tras vivir juntos un tiempo, su relación se deteriora y acaban separándose, pero irán reencontrándose en diferentes ocasiones a lo largo de casi veinte años, en que sus ilusiones, frustraciones, penas y alegrías, la amistad, el compañerismo, la traición y la corrupción son también producto de la situación que vive su país. Todos cambian, su dignidad disminuye con los años.

La historia de amor entre Laura y Jorge no es la que se podría esperar en cualquier película romántica. La complejidad de la relación provoca un sentimiento de autenticidad. Son dos personas que se influyen mutuamente. Pero la influencia de ella es mucho más sólida. Esto provoca en él una resistencia a vivir con ella. La claridad de Laura es revolucionaria.

Te sugiere que nada puede ser realmente nuevo si lo vivimos desde viejas actitudes, te aconseja que vivas hoy en lugar de esperar que las cosas sucedan. Los que se limitan a esperar que sucedan cosas en su vida se quedan sin vida. Entonces, busca la incomodidad de lo nuevo hasta que se vuelva habitual. Convéncete de que lo único estable es lo inestable, el ir cambiando es lo que dura, fuera o dentro de una pareja.

*Cosas que dejé en La Habana*, de Manuel Gutiérrez Aragón. Cuenta la historia de tres hermanas cubanas que llegan a Madrid en busca de mejores condiciones. Son tres mujeres de distinto carácter, personalidad y

ambiciones que a lo largo de la película quedan perfectamente expuestas y contrapuestas también al personaje masculino.

Si te estás planteando un cambio de ciudad, una experiencia en otro lugar, escoge esta película en la que se ponen en escena las fantasías del que busca lo que no tiene a toda costa y la imposibilidad de desprenderse de los orígenes.

#### Prueba este ejercicio: diario de lectoterapia

Para profundizar en tu autoanálisis toma nota respondiendo de la forma más extensa posible a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el primer libro que recuerdas que te ha impresionado en tu vida?
- ¿Qué sensaciones te provocó?
- ¿Qué opinas actualmente de esa lectura?
- ¿Qué libro te ha impresionado en los últimos tiempos?
- ¿Existe una vinculación entre aquella lectura y ésta?
- ¿Qué libro recomendarías?
- ¿Qué libros lees rápidamente y no deseas releer?
- ¿Qué libros lees poco a poco?
- ¿Qué libro tienes la intención de leer?

\*

#### Diario de cineterapia

Para profundizar en tu autoanálisis. Apunta la película que acabas de ver y toma nota de las respuestas a estas preguntas:

- ¿Prefieres los finales trágicos, los abiertos, los felices...? ¿Cuáles?
- ¿Sales con «carga» del cine? ¿Deseas compartir inmediatamente tus impresiones y sensaciones? ¿O prefieres que nadie te hable?
- ¿Qué has sentido en los primeros diez minutos?
- ¿En qué momento has sentido que se produjo una emoción o una conmoción en ti? ¿Qué grado de intensidad tiene esa sensación?
- ¿Por qué crees que fue en ese momento precisamente?
- ¿Te has visto reflejado/a en tus propias experiencias?

- . ¿En la piel de qué personaje te has metido?
- . ¿Estás de acuerdo o no con lo que hace? ¿Por qué?
- . ¿Qué hubieras hecho tú en el lugar del protagonista?
- . ¿A qué desenlace crees que hubieras llegado según tu personalidad?

Balance. Haz una lista de todas las ocurrencias resultantes. 1) de las reflexiones y la teoría de este envío; 2) de las consignas que practicaste.

¡Que seas feliz escribiendo!

Para consultas y asesoramiento:  
[silviaadelakohan@grafein.jazztel.es](mailto:silviaadelakohan@grafein.jazztel.es)

## Referencias bibliográficas

Amiel, Henri-Frederic, *Journal intime* (12 vols.), editado por Gagnebin, Bernard and Monnier, Philippe, 1976-1994, *Lausanne: L'Age d'Homme*.

Bajtín, Mijail, *Teoría y estética de la novela*. Taurus, Madrid, 1989.

Barthes, Roland, *El placer del texto*. Siglo veintiuno editores. Buenos Aires, 1974.

Bettelheim, B., *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Editorial Crítica. Grupo Editorial Grijalbo, Barcelona, 1986.

Borges, J. L., *Yo querría ser el hombre invisible*. Entrevista realizada por María Esther Gilio. Ediciones Instituto Movilizador de Fondos Cooperativos, Buenos Aires, 1993.

Bourdieu, Pierre, *Sociología y cultura*. Grijalbo/Consejo Nacional para la Cultura y las Artes. Colección Los noventa, México, 1984.

Bowlby, J., *Una base segura. Aplicaciones clínicas de la teoría del apego*. Editorial Paidós, Buenos Aires, 1989.

Cortázar, Julio, *Libro de Manuel*. Sudamericana, Buenos Aires, 1973.

Eco, Umberto, *Lector in fabula*. Lumen, Barcelona, 1981.

Freud, S., *La interpretación de los sueños*. Amorrortu editores, Buenos Aires, 1976.

Freud, S., *Obras Completas* (Vol. 1), Fragmentos de la correspondencia con Fliess de 1892-1899. Amorrortu editores, Buenos Aires, 1976.

From, K, y Miller, V., *Introduction to the Gestalt Journal Edition of Perls, Hefferline & Goodman*. En F. Perls, F. Hefferline, & P. Goodman, *Gestalt Therapy* (pp. VII-XXII). Highland: Gestalt Journal Press, 1994.

García Márquez, Gabriel, *Yo no vengo a decir un discurso, Botella al mar para el Dios de las palabras*. Zacatecas, México, 7 de abril de 1997.

Genette, Gérard, *Palimpsestos. La literatura en segundo grado*, Taurus, Madrid, 1982.

Jung, Carl Gustav, *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Seix Barral, Barcelona, 1964.

Kohan, Silvia Adela, *Cineterapia y biblioterapia*. Debolsillo-Mondadori, Barcelona, 2006.

Kohan, Silvia Adela, *Escribir sobre uno mismo*, Alba, Barcelona, 2007.

Kohan, Silvia Adela, *Gramática para escritores y no escritores*, Alba, Barcelona, 2010.

Kohan, Silvia Adela, *Para escribir una novela*, Alba, Barcelona, 2012.

Kohan, Silvia Adela, *Puntuación para escritores y no escritores*, Alba, Barcelona, 2010.

Kristeva, Julia, *Semiótica 1 y 2. Fundamentos*, Madrid, 1969.

Lahire, Bernard, *Sociología de la lectura*, Gedisa, Coll. L.E.A., Barcelona, 2004.

Lanza Castelli, G, *El diario personal como herramienta en la psicoterapia. Expressing Emotions*, The Guilford Press, Nueva York, Londres. 1997.

Laphanche-Pontalis, *Diccionario de psicoanálisis*. Editorial Labor, Barcelona, 1974.

Lepore, S. J., Smyth, J. M., *The Writing Cure*. American Psychological Association, Washington. DC., 2002.

Malugani, Marilla. *Las psicoterapias breves*. Herder, Roma. 1987.

Marina, José Antonio y María de la Válgoma, *La magia de escribir*. Plaza y Janés, Barcelona, 2007.

Millás, J. J., *Entre la literatura y el periodismo*. Conferencia de Juan José Millás. 13 de febrero de 2005. Foro Complutense.

Oulipo, *La littérature potentielle*. Gallimard, París, 1973.

Pennebaker, J. W., *Writing as a means of healing; studies show benefits*. HealthFacts, 1991.

Proust, Marcel, *El tiempo recobrado*. Alianza. Madrid, p. 246, 1969.

Ricœur, Paul, *Tiempo y narración I. Configuración del tiempo en el relato histórico*. Siglo XXI, México, 1995.

Riquer, Martín de, *Aproximación al Quijote*. Biblioteca Básica Salvat, Estella, Navarra, 1970.

Rubin, David C. (edit.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory*. University Press, Cambridge, 1996.

Salinas, Pedro, *Defensa de la carta misiva y de la correspondencia epistolar*, en ensayos completos, Tomo II. Taurus, Madrid, 1981.

Steiner, George, *Errata*. Siruela, Barcelona, 1998.

Todorov, Tzvetan, *Mikhail Bakhtine: le principe dialogique*. Senil, París, 1981.

Vila-Matas, Enrique, *Perder teorías*. Seix Barral, Barcelona, 2010.

VV. AA., *Escribir y Publicar*. Revistas, Entrevistas a escritores, Barcelona, 1997-2011.

VV. AA., *Escritores*, Barcelona, Grafein, 2009.

# Créditos

ALBA

GUÍAS + DEL ESCRITOR

Edición en formato digital: mayo de 2013

© Silvia Adela Kohan, 2013

© de esta edición:

Alba Editorial, S.L.U.

Baixada de Sant Miquel, 1 bajos

## 08002 Barcelona

© Diseño de cubierta: Pepe Moll

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-8428-872-5

Depósito legal: B-9.994-13

Conversión a formato digital: Alba Editorial [www.albaeditorial.es](http://www.albaeditorial.es)

# ALBA

Alba es un sello editorial que desde 1993 ha emprendido una labor de recuperación de literatura clásica (Alba Clásica y Maior), así como de ensayo histórico, literario y memorístico (Colección Trayectos). Asimismo, merece una especial mención la colección Artes Escénicas, dedicada a la formación de actores y la colección Fuera de Campo conocida por la publicación de textos de formación cinematográfica y literaria en todos sus ámbitos. También destacan sus originales y vistosos libros de cocina, así como sus Guías del escritor destinadas a aficionados y profesionales de la escritura. Por todo ello le fue concedido el Premio Nacional a la Mejor Labor Editorial, 2010. En 2012 ha incorporado a su catálogo dos nuevas colecciones, Contemporánea (dedicada a la ficción de hoy) y Rara Avis (clásicos raros de los siglos XIX y XX).

Consulta [www.albaeditorial.es](http://www.albaeditorial.es)

Alba Editorial, S.L.U.

Baixada de Sant Miquel, 1 bajos

## 08002 Barcelona

T. 93 415 29 29

[info@albaeditorial.es](mailto:info@albaeditorial.es)

# Índice

Bienvenido, bienvenida

PRIMERA PARTE. El diván y la pluma

1. Escribir para vivir mejor
2. La práctica en el taller
3. Los vericuetos del mundo interno
4. Hasta que llega el temido bloqueo
5. Hay palabras que curan y palabras que enferman
6. Más herramientas útiles
7. En primera persona: técnicas para desmenuzar tu historia
8. El diálogo como baúl de sorpresas

SEGUNDA PARTE. El escritor pone la realidad en su sitio

1. Los procesos del escritor
2. Escoge tu formato literario

ANEXO. Biblioterapia y cineterapia. De la lectura y el cine a la escritura

1. Tu verdad en la novela o el cine
2. Cómo funciona la lectoterapia: lees y te encuentras
3. Cómo funciona la cineterapia

Referencias bibliográficas

Créditos

ALBA