

ESCRITURA AUTOMÁTICA: CLAVES PARA LA PRÁCTICA

*Material de distribución gratuita en la página web lapizpapelystierra.com,
diseñado por María Sánchez Martínez
(Agosto 2018)*

CLAVES PARA ESCRIBIR EN AUTOMÁTICO

- Elige a tus compañeros de viaje: algo para escribir (lápiz, bolígrafo, pluma...) que deslice bien sobre el cuaderno que también has elegido para que recoja tus ideas.
- Lee la consigna. Ponte en situación y, antes de disponerte a escribir, conecta con tu intuición. Para ello, te sugiero algo que yo practico y me da muy buen resultado: detenerme un par de minutos con la atención puesta en mi propia respiración, tratando de no pensar en nada. Si aparecen pensamientos, no te aferres a ellos, obsérvalos y déjalos pasar.
- Cuando sientas que has calmado tu mente, coge el bolígrafo y abre tu cuaderno. Vuelve a leer la consigna y deja que salga a escena lo que quiera salir. Déjate llevar.
- Importante: no condiciones tus ideas. Empieza a escribir aunque te dé la sensación de que no tienes nada que brindarle al papel. Si no sale nada, escribe justo eso: “parece que no tengo nada concreto que escribir pero me mantendré aquí, en movimiento, abierta a lo que quiera venir... etc, etc, etc...” Escribe cualquier cosa. Tenga o no que ver con la propuesta. La consigna pretende ser un punto de partida, el cabo del hilo del que tirar, un elemento motivador de tu escritura. Si sientes que lo que quiere expresarse va por otros derroteros, deja que así sea. Tal vez luego regreses a la consigna o tal vez no. Lo importante es escribir sin dejar de hacerlo. No importa tanto la velocidad a la que lo hagas, sino no dejar que tu mano escritora se detenga. Como dice Natalie Goldberg, es la única manera de que tu mano editora no la alcance. Mantente en movimiento. Escribe. Deja que surja lo que quiera que sea. No hay criterio ni escala de medida. Todo lo que quiera salir, estará bien. Tampoco importa cómo lo expreses ni qué palabras utilices. Siéntete libre para que sean tus sentimientos y emociones las que guíen tu escritura. Ése es el modo de ser más auténtica con el momento que te vive justo en el instante que derramas la tinta sobre el cuaderno. Nadie te va a leer salvo tú misma si quieres que así sea.
- También es importante que cuando acabes de escribir, no revises lo que ha salido de ti. Deja que descanse sobre el papel. Guarda el cuaderno y no leas lo que has escrito hasta que pasen uno o dos días. Déjalo reposar. Luego, si quieres, vuelve al texto. Léelo para ti. Primero sin corregir nada. Déjate sentir lo que escribiste y estate atenta a lo que quiera que sea que te quiera decir. Unas veces son textos más planos. Otros más significativos. No importa. Todos están bien. Algunos días te reconocerás más en lo que has escrito. Otros no tanto. Pero presta atención sobre todo a si aparecen cuestiones curiosas entre líneas que te pueden ayudar a entender algún aspecto de tu cotidiano. A veces aparecen. Otras no. Todas las prácticas son valiosas, porque se trata justo de eso, de practicar. Con el tiempo puede que aparezcan incluso claves que te ayuden a decantarte para tomar decisiones en las que te sientes bloqueada. No, no es magia. Todas las respuestas están en ti. Únicamente se trata de alejarnos de la mente para conectar con nuestra intuición y entonces aparecen. Se hacen visibles. Porque en realidad, siempre han estado ahí.

¡¡FELIZ AVENTURA!!

**DISFRUTA DE LA PRÁCTICA Y RECUERDA:
SI NO ES DIVERTIDO, NO ES SOSTENIBLE 😊**