

# **ESCRITURA INTUITIVA: CLAVES PARA LA PRÁCTICA**

*Material de distribución gratuita en la página web [lapizpapelystierra,](http://lapizpapelystierra.com)  
diseñado por María Sánchez Martínez  
(Agosto 2019)*

Te doy la bienvenida a este espacio en el que me propongo compartir contigo algunos ejercicios para conectar con tu intuición y dejar que se exprese de manera creativa a través de la escritura.

En esta primera entrega, me gustaría contarte sobre la herramienta que te propongo poner en práctica, la ESCRITURA INTUITIVA. Pero antes, te invito a conocer qué me ha llevado hasta esta manera de escribir y por qué pienso que es una herramienta poderosa para conectar con la propia intuición.

Desde que me recuerdo, viajo por la vida acompañada de un bolígrafo y un cuaderno. Lo cierto es que estos dos artilugios se han convertido en mis compañeros de aventura, y son los primeros que entran en mi bolsillo o mochila cuando salgo por la puerta, descansando hasta entonces en mi mesita de noche dispuestos a responder a un momento de inspiración que suele presentarse sin avisar.

Algunas personas me preguntan qué tipo de textos escribo. Con qué corriente literaria me identifico o qué estilo tengo. ¿Y sabes cuál ha sido siempre mi respuesta? “Pues no sé. Simplemente escribo lo que viene a mí. Trato de dibujar con palabras lo que me vive por dentro”.

Hace poco más de un año cayó en mis manos “el camino del artista”, un libro de Julia Cameron en el que la autora propone un proceso de varias semanas para vertebrar una experiencia de reconexión con la parte creativa que todas las personas llevamos dentro. En su propuesta, plantea varias herramientas de trabajo, y una de ellas son las “páginas matutinas”. Julia invita a escribir en automático tres páginas al iniciar el día con el objetivo de que esta práctica contribuya a conectar con nuestro yo creativo. Empecé a aplicar esta técnica diariamente y me dí cuenta de que no me costaba mucho hacerlo porque respondía muy bien a mi manera natural de escribir: dejar que saliera lo que quisiera salir al escenario del papel, sin filtrar por la mente, sin censurar ni juzgar. Tratando de no detenerme a revisar hasta no haber acabado. Fue entonces cuando me percaté de lo útil que es esta forma de escribir porque me permite traer al consciente aquello que habita en mi inconsciente.

Parece mágico. Pero en realidad no lo es. La escritura intuitiva es una herramienta que permite tomar conciencia de lo que habita en la “cara oculta de nuestra luna”, aquella que no vemos, pero que forma parte de nosotras igual que lo hace la cara visible.

Después he tenido la oportunidad de leer varios libros de Natalie Goldberg, otra escritora que ahonda en el proceso de este tipo de escritura y propone distintas técnicas para ponerla en práctica y desarrollar la habilidad de hacerla propia.

Fue a partir de este momento que supe que éste era el estilo con el que me identificaba. Releí algunos de mis textos y me di cuenta de que aquellos que habían sido escritos fuera de la mirada censora de la mente, que habían surgido directamente desde dentro, eran aquellos que transmitían más y mejor. En ellos viajan claves para entenderme y me sirven de aliados para conocer aspectos que me son propios y que, a través de la razón, no alcanzo a ver.

Tal vez suene un poco difícil de entender, pero con la práctica, cada cual puede hacerse una idea de lo que este tipo de escritura le puede aportar.

Ésta es justo mi intención: presentar en este espacio algunas técnicas para tomar contacto y desarrollar la habilidad de la escritura intuitiva y que cada persona pueda hacer suya esta herramienta como vehículo de expresión creativa y de autoconocimiento si así lo decide.

A partir de la semana que viene, y publicándose en este espacio el primer día de cada mes, pondré a tu disposición de manera gratuita una ficha para practicar este tipo de escritura del que te hablo.

La idea es que durante ese mes tengas la oportunidad de poner en práctica la dinámica de escritura creativa que propongo tantas veces como quieras, y que puedas compartir con otras personas interesadas cuál es tu experiencia en el hilo de comentarios al pie de la publicación de la ficha de escritura en cuestión. Además, estaré disponible en [info@lapizpapelytierra.com](mailto:info@lapizpapelytierra.com) para atender las consultas que quieras plantear surgidas a partir de tu práctica y responder a cualquier curiosidad que tengas relacionada con la propuesta.

---

Si quieres recibir cómodamente en tu correo electrónico la notificación de la publicación de las fichas mensuales para la práctica de la escritura conectada con tu intuición, suscríbete a lapizpapelytierra en la parte inferior de esta página si aún no estás suscrita.

---

**Bibliografía recomendada:**

- *Cameron, J. (2002). "El camino del artista". Ed. Aguilar. 316 pp.*
- *Goldberg, N. (2001). "La escritura, una terapia creativa". Oniro, ed. 219 pp.*
- *Goldberg, N. (2004). "El gozo de escribir. El arte de la escritura creativa". La liebre de marzo, SL. 244 pp.*

## CLAVES PARA ESCRIBIR DE MANERA INTUITIVA

- 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.
- 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. La cultura aborígen australiana lo llama *pinakari*, y el objetivo es conectar con la propia intuición, teniendo la intención de que salga desde ahí aquello que vamos a comunicar. Cuando sientas que has calmado tu mente, coge el bolígrafo y abre tu cuaderno. 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 lo que te propongas en un principio (si hay una idea que te mueve a escribir). El impulso que sientes para escribir es sólo un punto de partida, el cabo del hilo del que tirar, un elemento motivador de tu escritura. Cuando te pongas delante de la hoja en blanco, si sientes que lo que quiere expresarse va por otros derroteros, deja que así sea. Tal vez luego regreses a la idea original 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.

**DISFRUTA DE LA PRÁCTICA**

**SONRÍE Y ESCRIBE ☺**

