

Pilar Blanco

MEDITACIÓN Y CREACIÓN LITERARIA

Aprende a vivir y a escribir mejor



Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

Pilar Blanco

MEDITACIÓN Y CREACIÓN LITERARIA

Aprende a vivir y a escribir mejor

Serendipity

Desclée De Brouwer

© Pilar Blanco, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3173-0

Depósito Legal: BI-0355-2022

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

ÍNDICE

¿Qué es este libro y cómo llegué a ciertas conclusiones?	9
1. No les regales un libro, enséñales a escribir	13
2. Cuadernos de escritor	27
3. Remedios de Oriente para desorientados	39
4. Pequeña guía de meditación	61
5. Una propuesta radical.	79
6. Próximo destino: mi interior	93
7. Fluyendo con la escritura y con la vida	119
8. La atención es un regalo	139
9. Oír, ver, sentir, saborear y escribir	163
10. El vendaval de las emociones.	209
Epílogo	249
Lecturas recomendadas y webs de consulta	251

¿QUÉ ES ESTE LIBRO Y CÓMO LLEGUÉ A CIERTAS CONCLUSIONES?

Empecé a leer y a escribir a los cuatro años y desde entonces he vivido rodeada de libros y cuadernos. La escritura y la lectura han sido compañeras, confesoras, consejeras y, también, una droga adictiva que llegó a invadir cualquier aspecto de mi vida.

A los 19 años decidí convertir esta pasión en una forma de ganarme la vida, por aquello de que “el que hace lo que le gusta nunca siente la sensación de estar trabajando”. Fue entonces cuando entré en la Facultad de Periodismo buscando lo que no existía: una universidad que enseñara a escribir. No me arrepentí, aunque creo que fue una solución a medias porque nunca fui una periodista en serio, de las que persiguen la noticia y se rompen el alma por conseguir una exclusiva. Aun así, lo hice. Escribí de terrorismo, de política, de puerros, de tráfico, de descubrimientos arqueológicos, de rock&roll y hasta de asesinatos, pero lo hice sin la fiereza imprescindible para trepar en el escalafón del reportero, porque en aquel registro de la realidad no había espacio para la creación, ni para la emoción; y a mí, lo único que me interesaba era expresar la realidad profunda a través de los mecanismos de la literatura.

Me hubiera divertido lanzarme al Nuevo Periodismo, un invento de los años 60 que convertía los hechos noticiables en una especie de



relatos literarios. Pero en España, este género no tenía cabida en los medios de comunicación, ni hubiera sido bien recibido por los periódicos de la época. Me alucinaban las plumas ágiles de García Márquez, Vargas Llosa o Tom Wolf y la libertad con que se les consentía tratar la actualidad... Pero ellos eran grandes firmas, y escribieran lo que escribieran sus experimentos se publicaban como una prueba incuestionable de genialidad y yo trabajaba para medios y emisoras en las que ocurrencias menos descocadas hubieran acabado con una fulminante patada en el trasero.

Seguí leyendo todo lo que me sorprendía y me interesaba. Me encantaba encontrar nuevos autores que afrontaban la escritura desde otras perspectivas y abrían puertas desconocidas para transportar al lector a la trastienda extraña de sus mentes oscuras. Creo que una de las fuentes de conocimiento del ser humano y de uno mismo se encuentra en los textos de autores que arrojan sus entrañas sobre el papel con una violencia volcánica. Miles y miles de letras que al combinarse de una determinada manera obran el milagro de construir obras que te arañan el alma. Algunos de ellos lo hacen con una sutileza exquisita, pero lo que tienen de eruptivo es la forma en la que brotan desde el interior para desvestir el alma, y dejar la indefensión del ser humano desnuda y brutalmente expuesta ante los ojos de un lector atento.

Durante mi trayectoria profesional de 35 años fui profesora, dirigí algunas publicaciones y, sobre todo, tuve que escribir de todo y a medida. A medida de los medios de comunicación audiovisuales en los que trabajé, de productoras, de clientes y de los caprichos comerciales que imponía el mercado editorial en cada momento. Y, por último, a demanda y con la voz de coautores que necesitaban guía y asesoramiento para escribir sus propias obras.

Este itinerario multidisciplinar me ayudó a ser más consciente de las necesidades de los demás y me permitió desarrollar destrezas



para afrontar la escritura desde la flexibilidad y a poner mis ideas y proyectos al servicio de terceros sin que mi ego tuviera quejas apreciables.

Después de una larga trayectoria profesional volví a la universidad para profundizar en la escritura creativa, la meditación y el mindfulness. La nueva formación proporcionó a la experiencia y al aprendizaje anterior la hondura y sentido que necesitaba para escribir y leer desde la práctica de la atención. Un nuevo enfoque que cambia y redirecciona todo lo vivido y convierte la escritura y la meditación en dos valiosos compañeros de viaje para disfrutar de una interioridad plenamente satisfactoria.

Este libro reúne parte de la información e intuiciones que recogí a lo largo del camino. Mi objetivo ha sido convertir este material en una herramienta para abrir nuevas ventanas a la comprensión y a la conexión de diferentes disciplinas que se enriquecen y retroalimentan mutuamente. Los medios para conseguirlo serán el descubrimiento y análisis de técnicas y textos de algunos de los mejores autores del panorama literario internacional, las prácticas de mindfulness y diferentes propuestas de escritura creativa para experimentar y canalizar tus habilidades como narrador.

El programa también supone un intento de desmitificar la escritura como un acto sagrado al que solo deben acceder esos pocos elegidos que parecen hiperdotados de nacimiento para contar historias. La escritura es un bien de la humanidad que permite organizar, entender y expresar sentimientos, emociones y sucesos; volcar sobre el papel todo aquello que no contamos al psicólogo ni a nuestros seres más allegados. El papel es un buen amigo, sabe mostrarnos el mapa conceptual de nuestras reflexiones y colocarlo delante de nuestros ojos y de nuestra conciencia. También sabe guardar secretos. Animar a las personas a escribir es invitarlas a expresar su interioridad y a ganar destreza en la noble tarea de narrar acontecimientos.



¿Te apuntas a esta fusión inspiradora?

Los objetivos de esta propuesta son ambiciosos, pero asequibles, y están encaminados a ser un buen escritor y una mejor persona. Aunque el fruto más importante de este recorrido es trabajar e incrementar el bienestar personal a través de la observación, la aceptación y la resiliencia y facilitar las herramientas para vivir una vida más plena y consciente.

Se me ocurren estos diez beneficios, pero cada uno puede descubrir cómo puede ayudarle en su enfoque y circunstancia emprender esta aventura.

1. Integrar las prácticas de relajación, meditación y mindfulness en la rutina diaria.
2. Conseguir mayor conexión con uno mismo y con los demás.
3. Mejorar el autoconocimiento y la escritura creativa mediante la elaboración de un diario de escritor y de prácticas.
4. Desarrollar la atención para vivir y escribir disfrutando también de los pequeños detalles.
5. Aprender a fluir con los cambios de la vida y con la escritura.
6. Familiarizarse con el funcionamiento de los sentidos y su papel en el desarrollo de la atención y de la creación literaria.
7. Descubrir la utilidad de las emociones, su gestión y técnicas para plasmarlas en textos narrativos.
8. Organizar el discurso y expresarse de una forma más original y eficaz desde el centramiento y la atención plena.
9. Potenciar el enfoque creativo para afrontar situaciones diversas por medio de la expresión escrita y la práctica del mindfulness.
10. Avanzar en las técnicas y habilidades de la escritura creativa como un medio de comprensión personal y expresión artística.

La inversión es de menos de 10 euros. Las herramientas, lápiz y papel.

Y para disfrutar de los resultados solo se necesita una actitud ilusionada y una dedicación comprometida.



1

NO LES REGALES UN LIBRO, ENSÉÑALES A ESCRIBIR

De periodista a *ghost writer*

Nueve meses después de defender mi TFM del Máster de Creación Literaria, mi vida personal y profesional dio un giro inesperado: me convertí en escritora por encargo y empecé a escribir libros de ficción y divulgación a nombre de otros. Ese fue el comienzo de una doble vida profesional que duraría varios años: mi actividad como periodista y escritora en la luz y un importante volumen de trabajo en la sombra. Soy eso que los ingleses llaman una *ghost writer*; y que dicho así, parece algo divertido y misterioso, pero que en nuestro idioma viene a ser el “negro” de toda la vida.

La cosa no deja de ser tronchante, teniendo en cuenta que mi primer apellido es Blanco y el segundo podría reconvertirse en Plurilópez con el pertinente sufijo. El segundo contrasentido es que no me importa publicar libros con firma ajena; de hecho, mi sueño infantil era ser una buena escritora parapetada detrás de un mejor seudónimo. En cierta manera lo he conseguido –lo de esconderme digo– pero, en lugar de un nombre ficticio, mis escondrijos son una docena de personas muy reales.



Seguro que más de uno está pensando en lo injusto que resulta que otro se apropie de tus habilidades y plantifique su firma en libros ajenos con el mismo desparpajo que lo haría si fueran propios. Sin embargo, esta producción colaborativa, en la que una parte pone la posición y la fama y la otra la destreza, es un clásico en cualquier época y ámbito social: las ideas brillantes de algunos directivos provienen directamente de sus asistentes; los grandes pintores contaban en su taller con una cuadrilla de doradores y discípulos que les hacían el trabajo duro; los políticos tienen sus asesores y guionistas y los cantantes, sus letristas. Así que mi labor se encuentra muy cerca de la de estos personajes adjuntos que participan en la obra de otros profesionales de una manera activa, aunque no tengan visibilidad ni reconocimiento público.

Quienes aun crean que los que solicitan los servicios de un ayudante editorial son unos auténticos caraduras, quiero decir en su defensa que todo el mundo está en su derecho de poder difundir sus experiencias y conocimientos utilizando la ayuda profesional que considere conveniente.

De hecho, la mayoría de los coautores tienen mucho que decir, pero no encuentran la forma o el tiempo de escribirlo porque nunca lo han hecho antes, ni se habían visto en la necesidad de meterse en semejante berenjenal. Hasta que un editor espabilado piensa: este método o este enfoque o esta vivencia tiene interés para un mercado potencial importante y deberíamos darle visibilidad. Al individuo en cuestión le proponen hacer un libro y, en vez de una buena noticia, el encargo se convierte en un puñetazo en el hígado. Este aterrador empujón al vacío los enfrenta al espanto de un centenar de folios en blanco que deben ser escritos antes de que el tema pierda actualidad. ¿Qué puedo explicar, cómo voy a empezar, sabré enlazar las ideas, mantenerme en la ruta correcta sin perderme en mil jardines?... A la mayoría le encantaría hacerlo. Se mueren de ilusión por escribir un libro. Un libro es casi una criatura, una experiencia mística que te



convierte en autor de una obra que podría perdurar más allá que tu propio recuerdo. Algo de lo que los lectores podrían seguir hablando décadas después de que hayas desaparecido del planeta.

Se lo piensan, lo intentan, emborronan documentos, llegan a hacer incluso un guion más o menos coherente; y después de tirarse de los pelos, llaman al editor y le confiesan que se encuentran en un callejón sin salida. Entonces aparezco yo y les explico la forma en la que ambos lo vamos a conseguir. Escribir en nombre de otros no es frustrante, es un ejercicio de empatía y humildad, que tiene como objetivo ayudarles a visualizar los contenidos que quieren compartir y cómo los quieren expresar.

Mi tarea continúa enseñándoles a ordenar y dar sentido a todo el material recopilado por medio de un guion que se va reordenando y completando a medida que la obra avanza. En esta fase, además de la experiencia en el campo de la escritura, tiro de ciertas artimañas pedagógicas de mis años como profesora.

Una vez tenemos todas las piezas listas para ser montadas, debemos encontrar una voz narrativa con la que el coautor pueda identificarse y fluya de su mente sin esfuerzo. Una voz que se deje conducir con elasticidad y frescura y que resulte coherente con el tipo de libro que quiere escribir y con el lectorado al que va dirigido.

En cada proceso es imprescindible buscar caminos afines entre autor y coautor para trabajar y desarrollar esa conexión profunda que permite avanzar en plena sintonía hacia el objetivo final: volcar sobre el papel lo que guarda en su mente. Y lo mejor de todo es que, recorriendo ese camino, muchos de ellos comienzan a perfilar capítulos con ligereza y maestría, y al acabar la obra se sienten capaces de escribir un segundo libro aprovechando la inercia del primero. ¿Cómo puede ser posible? ¿Es que cualquiera puede escribir un libro? La verdad es que esa es mi teoría. Como dicen muchos manuales, aprender a hacer tal o cuál cosa, ni es tan difícil ni entraña tantos misterios. De hecho, *es relativamente fácil, si alguien te enseña cómo hacerlo.*

