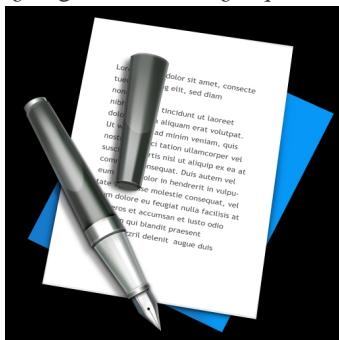


El método de la energía creativa



¿Te gusta escribir? ¿O quizá te gustaría, pero no te atreves a lanzarte?



Inspirándome en las aportaciones de **Julia Cameron** en su obra "**El camino del artista**", que te recomiendo sin duda, me gustaría contarte hoy algunas cosas sobre "**El Método de la Energía Creativa**".

Se trata de **estimular tu energía de forma instantánea y hacer que las palabras fluyan sobre el papel sin interrupción**.

Es una forma de romper ese 'caparazón' de temor y escribir con el estímulo que procede de la liberación de la energía contenida, de desviar esa voz interior que te detiene, esa voz crítica que puede hacerte repetir la misma frase una y otra vez.

Es una manera sencilla y divertida de escribir, que te permite 'perderte' en la magia de la creación, como si volvieras a ser un niño. Significa acompañar las palabras con imágenes que te estimulan, que te inspiran.

Significa entender tu propia energía creativa, encender tu 'chispa', yendo hacia dondequiera que te lleve.

¿Cómo comienza?

[Roberta Allen](#), una conocida escritora americana, relata el comienzo de uno de sus seminarios de escritura creativa del siguiente modo:

¿Cuando miré a los alumnos de aquel curso, ví sus caras serias. Esto debe ser un trabajo serio, pensé, aunque mi clase se llamaba escritura creativa?.

Para mí la escritura ha sido siempre algo divertido, así que no podía entender que para ellos no fuera lo mismo.

Ellos me miraban extrañados, embutidos en sus asientos, cuando yo les dije esto, pero accedieron a hacer el primero de lo que yo

llamaba ejercicios de 5 minutos.

El primero era ?Escribe sobre una mentira?. Tienes cinco minutos. Empieza ya? Sólo me llevó dos ejercicios comprobar cómo sus caras se iban iluminando al ver en tan poco tiempo que conseguían escribir breves historias completas??

Lo importante en la escritura creativa no son las palabras que escribes, sino la energía que hay detrás de esas palabras.

El borrador puede perfeccionarse, las palabras pueden corregirse, pero la **energía**-el impulso de escribir- es el que cuenta realmente. Sólo utilizando tu energía puedes encontrar lo que de verdad te inspira, no sólo en tu escritura, sino también en tu vida.



¿Cómo funciona?]

- Coloca a tu lado un reloj o un cronómetro.
- Cada ejercicio tiene un tiempo limitado, entre 5 y 30 minutos.
- Debes comenzar a escribir instantáneamente, antes de tener la oportunidad de pensar.

El límite de tiempo **concentra tu energía** mientras el ejercicio **focaliza tu atención** sobre un tema concreto o una imagen determinada.

En el momento en que comienzas a escribir, eres un buceador sumergiéndote en lo desconocido.

Permitiéndote a ti mismo escribir libre y espontáneamente permites que tu voz se manifieste.

Al mismo tiempo, cuando dejas que tu voz te lleve en cualquier dirección, descubrirás un mundo de imágenes inesperadas y de asociaciones que no ¿vendrían hacia ti? por ninguna otra vía.

¿Cómo abordar los ejercicios?

En los ejercicios debes permitirte a ti mismo escribir lo que te venga a la cabeza -no importa lo absurdo, triste, oscuro o malo que te pueda parecer-.

Debes darte permiso a ti mismo para mantener la mente tan abierta como la de un niño, concederte permiso para jugar.

Si tú mismo interrumpes tu escritura, no obtendrás una verdadera **energía**, ya que no accederás a aquellas cosas que te mueven, que te hacen ser quien eres.

Además, no llegarás a disfrutar de este proceso que, por otra parte, te permitirá aprender de ti mismo y de tu experiencia.

