

## LAS PÁGINAS MATUTINAS

Las preguntas de la lectura:

1. *¿Cuántas páginas se recomiendan?*
2. *¿Hay una forma correcta de escribir las páginas?*
3. *¿Cuáles son algunos adjetivos para describir las páginas matutinas?*
4. *Explica lo que es “el censor” y qué hace y dice.*
5. *¿Cómo son diferentes “el cerebro lógico” y “el cerebro artístico”?*
6. *¿Qué es la conexión entre la meditación y las páginas matutinas?*
7. *¿Cómo nos ayuda la meditación?*
8. *Presenta ejemplos de cómo ayudaron las páginas matutinas a TRES profesiones diferentes que no se consideran “artísticas”.*

Lo primero que necesitas para rescatar tu creatividad es saber dónde encontrarla. Te insisto a que lo hagas a través de un proceso que aparentemente no conduce a nada y que yo denomino «las páginas matutinas». Escribirás esas páginas cada día durante todas las semanas del curso y según espero mucho tiempo después. Yo llevo con ellas una década. Tengo alumnos que dejarían de respirar antes de abandonarlas. Ginny, guionista y productora, atribuye a las páginas matutinas la inspiración para sus recientes guiones y la visión para planificar sus programas: «Me he vuelto supersticiosa al respecto», confiesa. «Cuando estaba editando mi último programa me levantaba a las cinco de la mañana para poder escribirlas antes de ir a trabajar».

Pero ¿qué son las páginas matutinas? Son simplemente tres páginas manuscritas de estricto flujo de conciencia. Por ejemplo: «Dios mío, ha amanecido de nuevo. No tengo nada que contar, nada que decir. Tengo que lavar las cortinas. ¿Recogí ayer la ropa de la tintorería? Bla, bla, bla...». Podríamos llamarlo, sin mucha pomposidad, desaguar el cerebro, pues ésa es una de sus principales funciones.

**«Las palabras son una forma de acción, capaces de influir en los cambios».** INGRID BENGIS

**«Necesitas reivindicar como propios los acontecimientos de tu vida para pertenecerte a ti mismo».** ANNE-WILSON SCHAEF

Las páginas matutinas no pueden hacerse mal. Estas divagaciones diarias no pretenden ser arte. Ni siquiera escritura en un sentido literario. Quiero dejar esto muy claro para tranquilizar a quienes trabajan con este libro pero no son escritores. La escritura no es sino una herramienta más. Las páginas están concebidas para que nos familiaricemos simplemente con el acto de mover la mano a través del papel y volcar en él todo aquello que te pasa por la cabeza, sea lo que sea. Incluiremos todo, por nimio, tonto, estúpido o raro que pueda parecer. Las páginas matutinas no tienen por qué tener un tono brillante, aunque a veces resulte que lo tienen. La mayor parte de las veces no lo tendrán, pero sólo lo vas a saber tú porque a nadie le está permitido leer tus páginas matutinas excepto a ti. Tampoco tú debes volver a leerlas durante las siguientes ocho semanas más o menos. Sólo tienes que escribir tres páginas y guardarlas en un sobre o escribirlas en un cuaderno que no volverás a hojear. Sólo tienes que escribir tres páginas... Y tres páginas más al día siguiente.

**30 de septiembre de 1991.** *Este fin de semana Domenica y yo fuimos a Río Grande y a Pott Creek a buscar insectos para su clase de Biología. Cazamos lavanderas y mariposas. Fabricué un cazamariposas rojo que funcionó bastante bien, aunque las libélulas se nos escapaban, para gran disgusto nuestro. No conseguimos atrapar a la tarántula que se paseaba por el sendero que hay junto a nuestra casa. Disfrutamos localizándola, simplemente.*

Aunque algunas veces resulten coloristas, con frecuencia las páginas matutinas son negativas, fragmentarias, autocompasivas, repetitivas, forzadas, infantiles, malhumoradas, sosas y hasta ridículas. ¡No importa!

**2 de octubre de 1991.** *Me levanté y me dolía la cabeza. Me tomé una aspirina y me siento un poco mejor aunque estoy todavía un poco temblorosa. Quizás sí que me haya cogido esa gripe. Ya casi he terminado de deshacer todas las cajas y aún no ha aparecido la tetera de Laura, cuánto la echo de menos. Qué dolor...*

**«Una mente demasiado activa no es mente que valga».** THEODORE ROETHKE

Todos aquellos enfados, quejas, miserias que vuelcas al papel por las mañanas son precisamente las cosas que se interponen entre tú y tu creatividad. Las preocupaciones del trabajo, la tintorería, la abolladura del coche, la extrañeza en la mirada de tu amante: todo esto es lo que aturde a nuestro subconsciente y perturba nuestros días. Apúntalo.

**«Los acontecimientos de nuestras vidas suceden como una secuencia en el tiempo, pero en la significación que adquieren para nosotros mismos encuentran su propio orden, el hilo continuo de la revelación».** EUDORA WELTY

Las páginas matutinas son la principal herramienta para la recuperación de la creatividad. Como artistas bloqueados solemos criticarnos de manera despiadada, y aunque el resto del mundo nos vea como artistas realizados nosotros sentimos que no hacemos lo suficiente y que lo que hacemos nunca está bien. Somos víctimas de nuestro propio yo perfeccionista, de un crítico interiorizado, eterno y canalla —el Censor—, que se aloja en la parte izquierda de nuestro cerebro y no para de lanzar un constante flujo de puntualizaciones que aparecen disfrazadas de verdades.

El Censor nos dice cosas tan maravillosas como: «¿A eso lo llamas tú escribir? Parece una broma. ¡Si ni siquiera sabes puntuar! Y si no lo has conseguido hasta ahora, no lo lograrás jamás. Ni siquiera sabes escribir sin faltas de ortografía. ¿De dónde te has sacado que eres creador?». Y así una y otra vez. Márcate esta regla: recuerda siempre que las opiniones negativas de tu Censor no son la verdad. Esto hay que practicarlo; si vas todos los días directamente de la cama a la página, aprenderás a evitar a tu Censor.

Ni hay una forma incorrecta de escribir las páginas matutinas, ni cuenta la opinión del Censor. Deja que él siga con su palabrería (que lo hará) y que tu mano corra por la página. Puedes escribir también sus pensamientos, si quieres, y observar cómo disfruta lanzándose a la yugular de tu creatividad. No lo dudes: la aspiración del Censor es atraparte. Y es un enemigo muy astuto: cuanto más espables tú, más lo hará él. «Así que has escrito una única obra de teatro, ¿no?», te dirá tu Censor, «Pues eso es todo». «Así que has dibujado tu primer boceto...», comentará, «No es precisamente un Picasso».

\*Piensa que tu Censor es como una serpiente de dibujos animados, que se desliza por el Edén de tu creatividad bisbiseando maldades para desmoralizarte. Si no te gusta la idea de imaginar una serpiente, busca otra caricatura para tu Censor (por ejemplo, el tiburón de Jaws) y táchalo. Ponlo donde sueles escribir o pegado dentro de tu cuaderno. Sólo identificando al Censor con el nimio y sibilino personaje que es lograrás despojarlo de buena parte del poder que ejerce sobre ti y sobre tu creatividad. Más de un alumno ha colgado una foto poco favorecedora de su padre o de su madre, el que haya sido responsable de introducir al Censor en su psique, y lo ha denominado Censor. El objetivo es dejar de escuchar la voz del Censor como si fuera la de la razón y aprender a oírla como el mecanismo represor que en realidad es. Las páginas matutinas te ayudarán a ello.

Las páginas matutinas son innegociables. Jamás te las saltarás o las reducirás, independientemente de tu estado de ánimo o de las cosas desagradables que te diga tu Censor. Siempre pensamos que debemos tener el humor adecuado para escribir, pero no es así. Las páginas matutinas te demostrarán que tu estado de ánimo no importa. Algunos de los mejores trabajos surgen justo en esos días en los que piensas que todo lo que haces es una porquería. Con las páginas matutinas dejarás de juzgarte y te pondrás a escribir. No importa si estás cansado, refunfuñón, distraído o estresado: tu artista es un niño y necesita alimentarse. Las páginas matutinas serán el alimento de tu niño artista, así que escríbelas. Tres páginas sobre cualquier cosa que se te pase por la cabeza, eso es todo lo que tienes que hacer. Si no sabes qué escribir, entonces escribe «No sé qué escribir». Hazlo hasta que hayas llenado tres páginas. Haz lo que sea para llenar esas tres páginas. Cuando la gente me pregunta «¿Por qué hay que escribir las páginas matutinas?», yo bromeo: «Para llegar al otro lado». Piensan que no hablo en serio, pero sí, las páginas matutinas nos llevan al otro lado: de nuestros miedos, de nuestra negatividad, de nuestros altibajos. Sobre todo, nos alejan de nuestro Censor. Más allá de su charlatanería encontraremos el sosiego de nuestro equilibrio, el lugar donde se oye una voz clara y suave que reconocemos de inmediato como la de nuestro Creador y como propia.

Conviene en este punto distinguir entre el cerebro lógico y el cerebro artístico. En Occidente preferimos el cerebro lógico, que establece categorías. Es un cerebro que piensa de forma ordenada, lineal, que percibe el mundo de acuerdo con categorías conocidas: un caballo será el resultado de una cierta combinación entre determinadas partes de animales que componen un caballo; un bosque en otoño se concibe como una serie de colores que componen un «bosque en otoño». El cerebro mira un bosque en otoño y registra: rojo, naranja, amarillo, verde, dorado.

**«La poesía entra muchas veces por la ventana de la irrelevancia».** MARY CAROLINE RICHARDS

El cerebro lógico ha sido y sigue siendo nuestro cerebro de supervivencia. Funciona a base de principios conocidos. Cualquier aspecto desconocido se percibe como incorrecto y posiblemente peligroso. Le gusta que las cosas sean como soldaditos disciplinados desfilando en línea recta. Es el cerebro al que solemos escuchar, en especial cuando nos decimos que debemos ser sensatos. El cerebro lógico es nuestro Censor, esa voz en off que reconsidera y se arrepiente una y otra vez. Ante algo original, como pueda ser una frase o un boceto, dirá: «¿Qué narices es eso? ¡Está mal!». El cerebro artístico es nuestro inventor, nuestro niño, nuestro científico loco particular. Es el que nos dice «¡Vaya, está genial!». Relaciona cosas dispares (por ejemplo, un barco puede ser lo mismo que una ola y ésta lo mismo que un caminante), identifica un coche de carreras con un animal salvaje: «El lobo negro nos empujó aullando hasta aquel bar de carretera...». El cerebro artístico es nuestro cerebro creativo, holístico. Inventta patrones y descubre matices. Ve un bosque en otoño y piensa: «¡Qué precioso ramillete! ¡La piel de la tierra es una majestuosa alfombra de oro!». Porque el cerebro artístico realiza asociaciones libres y es espontáneo, establece nuevas conexiones, combina distintas imágenes para invocar nuevos significados. Es el responsable de hallazgos tales como que en la mitología escandinava se llame

«caballo de olas» a un barco o que el personaje de La guerra de las galaxias tenga por nombre Skywalker. ¿Por qué hablamos ahora del cerebro lógico y del cerebro artístico? Porque las páginas matutinas mandan al cerebro lógico al banquillo para que juegue el cerebro artístico. El Censor es un residuo de nuestro cerebro de supervivencia, el que se encargó de que decidiéramos entre permanecer a salvo en la selva o aventurarnos hacia el prado: nuestro Censor examina el prado de nuestra creatividad para detectar si hay bestias peligrosas. Y cualquier pensamiento inédito puede parecer peligroso a nuestro Censor. Sólo le gustan las frases, cuadros, esculturas o fotografías que ha visto muchas veces con anterioridad: frases seguras, cuadros seguros. Nada de improvisaciones, de experimentos, de garabatos, de apuntes. Haz caso a tu Censor y te dirá que todo lo nuevo es erróneo, nocivo, terrible. ¿Quién no estaría bloqueado si cada vez que intentase sacar los pies del tiesto alguien (tu Censor) se riera de él? Las páginas matutinas te enseñarán a pasar de esas burlas y te permitirán distanciarte de la negatividad de tu Censor. Puede que te resulte útil concebir las páginas matutinas como una suerte de meditación, aunque no sea la clase de meditación que conoces o incluso aunque no estés familiarizado en absoluto con esa práctica. De hecho, puede que tus páginas no te resulten espirituales o meditativas, sino más bien negativas y materialistas, pero son una vía válida que induce a la introspección y nos ayuda a hacer cambios reales en nuestras vidas.

**«Tal vez la inspiración sea una forma de superconsciencia o quizá de subconsciencia, no sabría decir. Pero estoy seguro de que es la antítesis de la consciencia de uno mismo».** AARON KOPLAND

Veamos qué beneficio puede proporcionarte la meditación, pues hay muchos puntos de vista sobre su práctica. Los científicos se refieren a ella en términos de hemisferios cerebrales y de técnicas para pasar de uno a otro: el movimiento que va del cerebro lógico al cerebro artístico, de la prisa a la lentitud, de la superficie al fondo. Un coach, cuyo objetivo es mejorar la salud en el mundo de la empresa, considerará en primer lugar la meditación como una técnica contra el estrés. Las personas que se encuentran en una búsqueda espiritual preferirán verlo como parte de un proceso de acercamiento a Dios. Los artistas y los expertos en creatividad la reconocen como una vía de inspiración. Todas estas perspectivas son válidas hasta cierto punto. Pero no es un punto que sirva de gran cosa. Efectivamente la meditación alterará nuestro hemisferio cerebral, reducirá nuestro estrés, pulsará una tecla interior que nos conectará con nuestra creatividad y nos servirá de inspiración. Sin duda, por cualquiera de estas razones, la meditación merece la pena. Pero todos estos valores, incluso combinados entre sí, no son sino construcciones intelectuales para lo que en esencia es una experiencia de plenitud, de autenticidad y de poder. Se medita para descubrir la propia identidad, el verdadero lugar que ocupamos en el universo. A través de la meditación alcanzamos y reconocemos al fin nuestra conexión con un poder interior que tiene la capacidad de transformar nuestro mundo exterior. Dicho de otro modo, la meditación nos proporciona no sólo la visión de una luz interior, sino además el poder para efectuar cambios expansivos en nuestra vida. La visión por sí misma es un consuelo intelectual. El poder es una fuerza ciega que tiene tanta capacidad para destruir como para construir. Sólo cuando aprendamos a unir de manera consciente ese poder y esa luz empezaremos a sentir nuestra verdadera identidad como seres creativos. Las páginas matutinas nos ayudarán a forjar esa unión, como si fueran un walkie-talkie espiritual con el que conectarnos directamente con nuestro Creador interior. Ésta es la razón por la que las páginas matutinas suponen una práctica espiritual. Resulta imposible escribir las páginas matutinas durante un cierto periodo de tiempo sin entrar en contacto, de forma inesperada, con ese poder interior. Estuve escribiendo estas páginas durante muchos años antes de darme cuenta de que son el camino para llegar a una firme y clara conciencia de uno mismo, la pista que seguimos por nuestro interior hasta encontrarnos a un tiempo con nuestra creatividad y con nuestro creador.

**«Todo vuelve siempre a la misma necesidad: si profundizas lo suficiente llegas a una roca de verdad, por dura que sea».** MAY SARTON

Las páginas matutinas dibujan nuestro mapa interior. Sin ellas nuestros sueños podrían seguir siendo terra incógnita; lo sé porque los míos estuvieron allí. Con ellas la luz interior se combina con el poder del cambio expansivo. Es muy difícil quejarse de algo todas las mañanas, todos los meses, sin sentir el impulso constructivo de actuar. Las páginas nos rescatan de la desesperación y nos empujan hacia salidas con las que ni siquiera habíamos soñado. La primera vez que escribí páginas matutinas estaba viviendo en Taos, Nuevo México. Había ido hasta allí para intentar poner orden en mi vida (aunque aún no sabía qué orden). Era la tercera vez consecutiva que una película se había ido al garete por políticas de los estudios. Los guionistas están acostumbrados a esta clase de desgracias, pero yo me sentía como si hubiera sufrido un aborto. La acumulación de desastres se convirtió en catástrofe. Quería abandonar el cine porque éste me había roto el corazón. No quería que murieran antes de tiempo más criaturas nacidas de mi cerebro. Me fui a Nuevo México para reparar mi corazón y para tratar de ver si existía algo más que pudiera querer hacer.

Mientras vivía en una pequeña casa de adobe orientada al norte, hacia Taos Mountain, empecé a practicar la escritura de las páginas matutinas. Nadie me dijo que lo hiciera ni sabía de nadie que lo practicara, simplemente escuché una persistente voz interior que me dijo que debía hacerlo, así que lo hice. Me senté en una mesa de madera mirando hacia Taos Mountain y me puse a escribir.

**«Cuanto más escuchas a tu sabiduría interior, más la fortaleces, como si fuera una habilidad o un músculo».** ROBBIE GASS

Algunas veces, como hemos visto, la respuesta parece improvisada o demasiado fácil. He llegado a creer que la palabra parecer es la adecuada porque con mucha frecuencia cuando pongo en práctica este tipo de consejos resultan ser justo lo que necesitaba, mucho más que otros más complicados. Y para que quede constancia afirmo: las páginas son mi particular forma de meditación y las escribo porque funcionan.

**«De la conciencia de las verdaderas condiciones de nuestras vidas es de donde debemos extraer la fuerza y las razones para vivir».** SIMONE DE BEAUVOIR

Un último apunte: las páginas matutinas funcionan con pintores, con escultores, con poetas, con actores, con abogados, con amas de casa, con cualquier persona que quiera ser más creativa. No son una herramienta destinada sólo a los escritores. En absoluto: estas páginas no están concebidas únicamente para escritores. Los abogados que las escriben juran que les vuelven más eficaces ante los Tribunales. Los bailarines aseguran que mejoran su equilibrio, y no sólo su equilibrio emocional. De hecho, los escritores, que muestran un afán lamentable por escribir las páginas matutinas (en lugar de, simplemente, hacerlas), son quienes más dificultades tienen en comprobar su efecto. Lo que sí descubren es que su escritura se vuelve de pronto más suelta, más libre, más fácil. En resumen, más allá de tus limitaciones o de tu trabajo habitual, las páginas matutinas te funcionarán. Timothy, un millonario estirado, adusto y cascarrabias, empezó a escribir las páginas matutinas con escéptico desdén. No quería hacerlas sin tener la seguridad de que iban a funcionar. Esas malditas páginas no llevaban etiqueta, no estaban garantizadas por Dun and Bradstreet [2]. Parecían estúpidas y Timothy odiaba las cosas estúpidas. Timothy era, para entendernos, un jugador serio: tenía tal cara de póquer que parecía en sí mismo un farol de hierro forjado, más que un buen jugador de cartas que estuviera tirándose un farol. Su impenetrable fachada era tan oscura, reluciente y costosa como la caoba, algo entrenado durante años en reuniones de consejo de dirección. Ninguna emoción alteraba la inamovible superficie de este hombre: era un monumento a la mística masculina.

**«Pintar no es más que otra forma de llevar un diario».** PABLO PICASSO

**«La experiencia, incluso para un pintor, no es exclusivamente visual».** WALTER MEIGS

«Vale, de acuerdo...», transigió Timothy, aunque sólo porque había pagado un buen dinero para que alguien le obligara a hacerlo. Al cabo de tres semanas el arrogante y atildado Timothy se transformó en un embajador de las páginas matutinas. Le convencieron los resultados. Empezó —¡Dios nos libre!— a disfrutar un poquito de su creatividad: «Compré cuerdas para esa vieja guitarra que tenía por ahí», registró una semana. Y añadió: «Arreglé mi equipo de música. He comprado unas maravillosas grabaciones de música italiana». Aunque vacilaba en reconocerlo, incluso ante sí mismo, sus bloqueos con la escritura se estaban deshaciendo y en cuanto amanecía él ya estaba escribiendo por propia voluntad con sus cantos gregorianos de fondo. No todo el mundo se enfrenta con tanta animadversión a las páginas matutinas. Phillys, una chica bien de largas piernas, que durante años había escondido su inteligencia bajo una capa de belleza y vivía a la sombra de su marido, empezó a escribir las páginas matutinas con un entusiasmo enorme, aunque superficial, pues por dentro estaba convencida de que a ella no le servirían. Habían tenido que pasar diez años para que se permitiera a sí misma escribir algo más que una carta o una lista de la compra. Pero un mes después de empezar con las páginas matutinas, y como surgiendo de la nada, Phillys escribió su primer poema. Después de tres años con las páginas matutinas ha escrito poemas, conferencias, programas de radio y un libro de ensayo. Anton, hosco pero agradecido a sus páginas matutinas, logró desbloquearse como actor. Laura, una talentosa pero también bloqueada escritora, pintora y música, descubrió que las páginas matutinas la conducían hasta su piano, su máquina de escribir y sus pinceles. Es posible que emprendas este curso con una agenda concreta de lo que quieres desbloquear, pero es posible que con estas herramientas llegues a liberar áreas creativas que habías obviado durante mucho tiempo o cuya existencia incluso ignorabas. Ingeborg, que usó las páginas para superar ciertos bloqueos como escritora, pasó de ser una de las críticas musicales más reconocidas en Alemania a componer música por primera vez en veinte años. Estaba alucinada y me hizo varias llamadas exaltadas desde el otro lado del Atlántico para compartir sus buenas noticias. Con frecuencia los alumnos más resistentes a las páginas matutinas acaban por ser los que más las aprecian. De hecho, odiar las páginas matutinas es muy buena señal. Estar encantado con ellas también lo es, si sigues escribiéndolas incluso cuando de repente dejen de gustarte. La actitud neutral es la tercera postura, pero no es más que una estrategia de defensa que podría estar ocultando desgana. Esta desgana disfraza la pregunta «¿de qué sirve todo esto?», y preguntarse «¿para qué sirve esto?» no es más que miedo. Y el miedo a su vez significa que estás secretamente desesperado. Así que vuelca tus miedos en la página. Vuelca cualquier cosa en la página. Escribe tres páginas sobre lo que sea.

**«La musa más potente de todas es nuestro propio niño interior».** STEPHEN NACHMANOVITCH

**«En la cima de la risa el universo se lanza a un caleidoscopio de nuevas posibilidades».** JEAN HOUSTON