

SILVIA ADELA KOHAN

# Escribir en 21 días

---

Encuentra tu voz  
y libera tu creatividad



RBA

© Silvia Adela Kohan, 2020.  
© de esta edición digital: RBA Libros, S.A., 2020.  
Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.  
[www.rbalibros.com](http://www.rbalibros.com)

REF.: ODBO753  
ISBN: 9788491877066

Composición digital: Newcomlab, S.L.L.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Todos los derechos reservados.

## Índice

- Portada
- Créditos
- Dedicatoria
- Introducción. Por qué este método
- 1. Instrucciones para sacar el mejor partido
- 2. Secretos y condiciones
- 3. Pilares para un viaje literario de tres semanas
- 4. 21 ejercicios para reunir el material
- 5. El emocionante día 22
- 6. 21 claves esenciales del oficio asociadas a los ejercicios
- 7. Variantes para otras series de 21 días
- 8. Ideas para armar tu libro

A MIS HIJAS, VALERIA, ERICA Y KONI-LUISELA, QUE ME ENSEÑARON LA VERDAD DEL CORAZÓN

## **INTRODUCCIÓN POR QUÉ ESTE MÉTODO**

Cuando alguien me dice que su sueño sería escribir, pero no escribe, o que escribe y se bloquea, inmediatamente le propongo lo siguiente: «Prueba este método infalible: escribe durante siete minutos cada día durante 21 días y verás que fluyes naturalmente». «¿Siete minutos?», se asombra. No obstante, ese asombro es el primer peldaño hacia la iluminación de algo que hasta ese instante parecía imposible.

Ante los resultados obtenidos, llegué a la conclusión de que a todo el mundo le convendría probarlo, ya sea para comenzar una novela o para creer en uno mismo (condición esencial para que la gente crea en ti). Antón Chéjov ya sugería que, si uno quería trabajar en su escritura, antes o paralelamente tenía que trabajar en su vida. A mayor autoconocimiento, mayor capacidad creativa.

Si bien en un principio me planteé difundir este método como activador de ideas, vivencias y claves para la creación literaria, al comprobar que la fusión interior de las dos vertientes (literaria y terapéutica) las retroalimentaba, me dije: «El secreto reside en avanzar en ambas direcciones». Y así lo he planteado.

## **BASES**

En los capítulos 2 y 3 presento las bases del método, los beneficios que se obtienen de él y las instrucciones para llevarlo a la práctica, siguiendo la idea que formuló E. L. Doctorow en una entrevista: «Escribir es como conducir una noche con niebla. Solo ves hasta donde alumbran tus faros, pero puedes hacer todo el viaje así». No es necesario ver adónde vas, ni tu destino, ni lo que pasará durante el trayecto. Solo tienes que ver unos metros por delante de ti.

## **PRIMERA ETAPA**

En el capítulo 4 encontrarás 21 ejercicios para tu práctica de siete minutos diarios, con retos, preguntas y citas de filósofos, psicólogos, artistas, escritores y científicos. La fragmentación dinamiza la creación, la linealidad la frena. Por lo tanto, podrás inventar una nueva forma metodológica: la tuya.

## **SEGUNDA ETAPA**

El capítulo 5 contiene una enriquecedora guía para ampliar los 21 textos resultantes desde dos puntos de vista: uno trabaja el área creativa y el otro, el área terapéutica.

En el capítulo 6 se presentan diferentes pautas y trucos para revisar el material reunido día tras día.

### **TERCERA ETAPA**

El capítulo 7 propone tres variantes de ejercicios para otros períodos de 21 días de escritura. De hecho, es habitual que cada ciclo impulse el siguiente, debido al grado de satisfacción que se alcanza con cada uno. Puedes escoger partir de cero o de una serie de ejercicios insólitos que cuestionan o ponen patas arriba lo establecido, así como otras opciones.

Por último, en el capítulo 8 se ofrecen diversas ideas para armar tu libro con el material recopilado.

En suma, como preparación previa, te aseguras de los beneficios del método y lees las instrucciones para llevarlo a la práctica. En la primera etapa, escribes libremente y a diario durante 21 días, desde los sentimientos, las vísceras o el espíritu. En la segunda, registras desde la observación, amplías tus escritos e indagas en ti. En la tercera, revisas desde la mente y compones tu libro.

A través de los logros de tantos alumnos de distintas edades y nacionalidades, he comprobado y sigo comprobando que los sueños particulares se cumplen.

**1**

## **INSTRUCCIONES PARA SACAR EL MEJOR PARTIDO**

Escribimos porque intentamos interpretar la vida (para nosotros mismos y para los demás).

En este sentido, los textos que reúnas en estos 21 días pueden funcionar como el material previo o definitivo de una novela o de un libro de relatos, como un diario de meditaciones, como un activador de recuerdos, como una revelación de tu estilo personal o como una exploración de tus sentimientos reales. Pueden ser parte de una novela o de un viaje interior para conocerte mejor. O la indagación sobre tu vida para esa novela. O un libro de poemas. El lenguaje proporciona ideas si te dejas llevar.

Los espacios en blanco que aparecen tras cada ejercicio están destinados a lo que escribas durante los siete minutos propuestos.

Suele ser habitual que quien llega al día 21 desee repetir. Así pues, otra opción es poner en práctica este método en tres períodos de 21 días, con tres o cuatro días de descanso entre ellos.

Los motivos de quienes lo han practicado con éxito son increíblemente variados. A continuación, presento algunos de esos motivos, que plantean metas concretas del oficio, deseos y dudas particulares:

---

**Alfonso:** para encontrar el centro temático de su autobiografía.

**Mónica:** para darle un sentido artístico a sus carencias.

**Verónica:** para practicar una nueva forma de escribir por fragmentos.

**Ester:** para iniciar una novela y no abandonarla.

**Rafa:** para ampliar la vida de su protagonista.

**María Julia:** para descubrir su estilo.

**Amaia:** para superar una crisis emocional.

**Charo:** por su necesidad de reunir recursos para liberarse.

**Óscar:** para transformar lo autobiográfico en ficción.

**Jordi:** para escribir artículos más cercanos.

**Maite:** para que la protagonista de su novela le revelase más cosas sobre ella.

**Elisa:** para atreverse a decir lo que no había dicho hasta ese momento y encontrar el tono.

**Rubén:** para encontrar su propio ritmo y averiguar si lo suyo era la poesía o el cuento.

**Muchos:** para superar su bloqueo. Es común que el placer de escribir se vea cercenado por la parálisis. «Estoy seco», suelen decir, o «atascado», y eso puede llevar a abandonar principios y más principios en un cajón. ¿Qué hacer? Depende de la dificultad surgida. Tal vez, el material desarrollado pide una pausa para madurarlo. Mientras tanto, si es tu caso, el medio más eficaz para superar el bloqueo son las notas diarias y fragmentarias tomadas durante el lapso que te marques en lugar de dejar de escribir.

Con este viaje, se suele llegar a un cruce de caminos totalmente inesperado, literarios o de revelaciones personales.

A todos les abrió puertas. De hecho, el mundo está lleno de puertas y ventanas que no vemos si miramos siempre en la misma dirección.

## RECOMENDACIONES

## (BENEFICIOSAS PARA TI)

No leas este libro de un tirón. No es un libro más. Es un lugar especial para dejarte ir, liberar ideas que no sabías que habitaban en tu interior, vencer el pudor, crear. Déjate sorprender ante esta nueva propuesta práctica.

Hazlo así:

**1. Escribe cada día durante siete minutos** (número mágico) —ni menos ni más, esto es lo importante— y preferiblemente a la misma hora: de madrugada, por la mañana, al mediodía, por la tarde, por la noche, sin detenerte a pensar durante esos minutos. Las instrucciones son dos:

- 1) no levantar el bolígrafo del papel o los dedos del teclado durante ese lapso, y
- 2) dar por finalizado el ejercicio al llegar a los siete minutos, aunque deseas continuar escribiendo.

De este modo se produce la tensión necesaria para que surja la verdadera energía creativa. Por otra parte, está comprobado que la práctica más eficaz no es la que propone la libre expresión absoluta, sino la que requiere, a la vez, cierta limitación.

Te aconsejo que realices los ejercicios en el orden en que aparecen en el capítulo 4. Parte de la primera imagen o idea que te venga a la cabeza y déjate llevar por lo que te transmita, e improvisa durante esos siete minutos sin saber adónde llegarás. Escucha tus palabras y nada más. Por ejemplo, si el ejercicio pide «Escribe sobre lo que escondes en el fondo de tu silencio», no busques entre tus pensamientos un hecho en sí, escribe la primera ocurrencia que aparezca (sin censurarla) —da igual que la hayas experimentado, soñado o inventado— y sigue hasta que se acabe el tiempo.

**2. Antes de empezar a escribir un ejercicio nuevo, no leas NUNCA el texto del día anterior** (y menos aún se lo des a leer a

otra persona). Prohibido. Es decir, si empiezas a escribir el día 1, no leerás ninguno de los textos hasta el 22. Aquí hemos seguido una afirmación de Carl Jung. En *El libro rojo*, declara: «Todo lo que podemos obtener en seguida nunca es interesante. La espera sirve para sublimar el deseo y hacerlo más poderoso».

- 3. Al día siguiente, vuelve a escribir con la mente vacía**, con igual disposición y con la convicción de que vas a terminar lo que has empezado y de que algo se moverá en tu interior.
- 4.** Tras un máximo de tres períodos de 21 días, llega el gran momento: **lee lo que has escrito con la ayuda de la guía del capítulo 5**. Una vez reunidos los 21 escritos, el día 22 escoges un espacio que te resulte placentero, no hay uno mejor que otro. El mejor es el que cada uno prefiera. Ernst Jünger escribió sus diarios en las mismas trincheras durante la Primera Guerra Mundial. Puede ser la cama, un tren, un bosque, un bar, una playa... Y al final, es muy probable que te sorprendas y te preguntes: «¿Esto lo he escrito yo?».
- 5. Corrige los textos** con las pautas de los capítulos 6 («21 claves esenciales del oficio») y 8 («Ideas para armar tu libro»). Saca partido de ellas, revisa el conjunto y aplícalas según tus fines literarios.
- 6.** En el capítulo 7 encontrarás variantes **para escribir otras tres series de 21 días**, con un descanso de unos tres o cuatro días entre cada tanda.

Un dato que hay que tener en cuenta: Fred Vargas dice que escribe sus novelas en 21 días y las corrige en 60.

Otro dato: Robert Louis Stevenson escribió cada capítulo de *La isla del tesoro* en un lapso aproximado de quince minutos. Durante unas vacaciones, escribió el primer capítulo mientras su hijastro pintaba sobre un papel el mapa de una isla en la que imaginó un tesoro enterrado, y

siguió como una rutina más de las vacaciones. Cada día escribía un nuevo capítulo, se lo leía en voz alta a su familia y ellos hacían comentarios y propuestas.

Otro dato: Georges Simenon creaba una novela en una semana. Tenía guías telefónicas de las principales ciudades del mundo y, cuando necesitaba un personaje, tomaba la guía y elegía un apellido y un nombre. Lo apuntaba en un sobre, lo repetía muchas veces, paseaba imaginando a sus padres, su abuela y sus maestros, e incluso se aprendía su número de teléfono. Entonces se preguntaba qué acontecimiento podría cambiar su vida y, tan pronto como lo encontraba, ya tenía el primer capítulo de la nueva novela. A partir de ahí, el personaje era lo más importante, quien llevaba el mando. «Solo me entero del final cuando acabo», decía.

Otro dato lo aporta William Faulkner, que explicó en una entrevista: «Para *Mientras agonizo* disponía de todo el material. Compuse la obra en unas seis frenéticas semanas, durante el tiempo libre que me dejaba mi trabajo manual de doce horas al día. Sencillamente me imaginé un grupo de personas y las sometí a catástrofes naturales universales, como la inundación y el fuego».

## **OTROS BENEFICIOS**

El beneficio total proviene de las metas parciales. La confianza que transmiten los 21 textos estimula la creatividad y facilita el camino hacia la gran meta final. Son

fragmentos como los de un diario íntimo o las anotaciones de una agenda, que se realizan con libertad. En consecuencia, te permiten perfilar tu propia voz, necesaria tanto para la creación literaria como para la escritura terapéutica.

De hecho, lo que se suele llamar inspiración, ese súbito chispazo, no es sino el resultado de algo que estaba rondando en tu interior. La creencia de que la inspiración «llega» conduce a un estado de pasividad: esperamos la repentina aparición de la mejor idea, como se espera a Godot, personaje que nunca llega en la obra de Samuel Beckett. La pasividad lleva al bloqueo.

En cambio, la ventaja de acumular textos distintos durante un tiempo limitado permite estar en movimiento y crear, de forma tal que llega un momento en el que se atisba no solo la idea, sino también su desarrollo, y poco a poco se iluminan las sombras.

Siempre recomiendo, tanto de entrada como en algunas fases de la elaboración de un libro, escribir fragmentos autónomos —una escena, una reflexión, una imagen, un detalle— en lugar de avanzar de modo cronológico, algo que generalmente desemboca en bloqueo. Los fragmentos admiten variaciones, responden al juego, al rompecabezas. Precisamente, este método es ideal para seguir esta recomendación, puesto que te obliga a continuar avanzando.

Por otro lado, la prohibición de leer lo que has escrito el día anterior tiene dos ventajas: por una parte, te evita la

tentación de corregirlo «en caliente»; por otra, te proporciona la distancia suficiente para desdoblarte y convertirte en un lector objetivo, que es lo ideal para evaluar tu propia producción.

Los propósitos de crear y ocuparse de uno mismo, ejes vertebradores de este libro, están íntimamente relacionados. Las dos direcciones en que puedes llevar a cabo esta práctica te permiten escucharte para escribir y escribir para escucharte.

De hecho, uno de sus pilares es un axioma de la neurociencia, la regla de Donald O. Hebb, según la cual, al estar la conducta y el sistema nervioso relacionados, la práctica diaria de una situación da lugar al hábito y puede cambiar la plasticidad del cerebro y predisponer el circuito neuronal. Asimismo, dicha práctica también estimula la constancia, componente esencial del talento. Dicho de otro modo, disuelve los bloqueos y te estimula a escribir como un acto de vida.

Estoy convencida de que todo el mundo debería escribir. Si lo haces sin frenos, se te revelan parcelas desconocidas de tu propia biografía, con las que nutrirás tu voz, tu estilo, tu tema. Tanto si creas desde cero la novela de tu vida como si ya tienes pensado todo el argumento, tu creatividad no tiene principio ni fin; el secreto es despertarla, respetar los impulsos naturales y alcanzar tu esencia. Por consiguiente, esta rutina de escritura te conduce a la introspección, funciona como un oráculo interior y te permite crear con mayor libertad.

**2**

## **SECRETOS Y CONDICIONES**

Es sabido que nos impulsan más las actitudes y las creencias que los instintos. Así pues, para nuestra práctica aquellas son factores determinantes del éxito: debes confiar en que llegarás a buen puerto. «No suelen ser nuestras ideas las que nos hacen optimistas o pesimistas, sino que es nuestro talante optimista o pesimista el que hace nuestras ideas», afirmaba Miguel de Unamuno en su obra *Del sentimiento trágico de la vida*.

### **DEJARSE FLUIR ES EL SECRETO**

Ten en cuenta que fluir no es escribir mucho, como creen algunas personas cuando les sugiero que lo hagan, sino escribir con naturalidad.

En principio, escribir esporádicamente entorpece la fluidez. Es como salir a correr: si no lo haces con frecuencia, te faltará soltura, mientras que si corres durante varias horas en un mismo día, ejercerás una presión muscular excesiva. No puedes salir a correr solo media hora a la semana, pero tampoco correr en un día lo que deberías hacer en una semana completa.

Fluir es divagar durante los siete minutos destinados al ejercicio. Es admitir las palabras como vienen y espantar

las dudas como si fueran moscas, es adentrarse en una zona real e irreal a la vez.

### **Un caso especial**

Dean Koontz es un autor americano de thrillers a quien la fluidez le activa la intuición. Increíblemente, en 1981 publicó *Los ojos de la oscuridad*, la historia de un virus llamado Wuhan-400 que era «el arma perfecta». Serendipia o sincronía histórica, no se sabe, pero en una entrevista explicó que, mientras estaba trabajando en una novela, «entró en su cabeza» este mensaje: «Me llamo Odd Thomas. Llevo una vida inusual». Y añadió: «Fue como escuchar a alguien hablar, lo reconocí como el inicio de una historia. Anoté esta frase en un bloc de notas amarillo con rayas que tengo. Y aunque jamás escribo a mano porque luego me cuesta entender lo que he escrito, lo hice durante horas y horas. Cuando me detuve, había acabado el primer capítulo de *Odd Thomas*. Supe que iba a ser una serie, a pesar de que nunca había escrito ninguna antes. Y durante mucho tiempo me pregunté: “¿De dónde vino este personaje?”. Todavía no lo sé. Pero escribí ocho libros sobre Odd Thomas».

Koontz afirmó lo siguiente acerca de su proceso: «Solía escribir a partir de unas pinceladas. Pero cuando comencé a escribir *Extraños*, que terminó teniendo numerosos personajes y aproximadamente un cuarto de millón de palabras, decidí no hacer ningún esbozo y empecé con una premisa y un par de personajes interesantes. Creo que fue