

# COMO EXPULSAR O FANTASMA DA PAGINA EM BRANCO

**2ª EDIÇÃO** *O Poder Mágico  
da escrita Criativa*

---

MATERIAL COMPLEMENTAR

Meu caro, você tem agora em mãos o material complementar da aula *“Como expulsar o fantasma da página em branco”*, a segunda da série de 3 aulas sobre *O Poder Mágico da Escrita Criativa!*

---

Caso você ainda não tenha conseguido assisti-la, **toque na imagem abaixo** e assista logo que terminar esta leitura, porque assim a sua experiência será muito mais proveitosa!



Na primeira aula, nós conversamos sobre a genialidade que está escondida aí dentro de você, esperando para ser libertada. Nós vimos que você já tem, dentro de si, tudo o que precisa para fazer jorrar a sua personalidade no papel e começar a escrever. Aniquilamos, passamos com um trator por cima dos três principais

mitos que barram a sua criatividade: o mito da inspiração, o mito da originalidade e o mito de que ninguém vai ler os seus textos.

Agora, neste material da segunda aula, eu vou compartilhar com você um exercício que será ao mesmo tempo um reforço do convite ao abandono dos mitos que tratamos na primeira aula, um meio de acessar o seu lado mais criativo e também uma preparação para a última aula da série O Poder Mágico da Escrita Criativa.

---

**Então, leia cada palavra aqui transcrita com muita atenção e claro: não deixe de tocar na imagem abaixo e já ativar o lembrete da terceira aula: A engenharia da escrita criativa: o método definitivo.**

---



## *Escrita: a expressão mais clara dos seus pensamentos*

Escrever, meu caro, não corresponde apenas ao ato de registrar palavras no papel; escrever é sobretudo uma manifestação externa do funcionamento interno da nossa mente — e a nossa mente nunca se cala. A escrita é justamente esse veículo maravilhoso pelo qual você consegue domá-la, articulando seus pensamentos de maneira linear, coesa e coerente.

Se você reparar bem, a primeira aula foi uma espécie de remédio amargo. Por um lado, foi um consolo, porque você percebeu que muitos dos bloqueios que te impedem de começar a escrever são espantalhos, mas, por outro, agora você não tem mais desculpas para não colocar suas ideias no papel. Não é verdade?

E pode ser que você tenha chegado a essa conclusão ontem, ou pode ser que você, mesmo antes da aula e da leitura do material de ontem, antes de eu te passar o exercício, já tenha tentado colocar a mão na massa. Contudo, quando não há um direcionamento claro como aquele que eu dei no exercício, você depara com uma espécie de inibição, de bloqueio criativo, que te impede de prosseguir. Você trava e fica ali, estanque, sem saber como começar.

Trata-se, meu caro, do fantasma da página em branco. Todo escritor, em algum momento, já sofreu desse mal — e eu aposto que você também já passou por isso, mesmo sem ser um escritor.

Quem nunca teve aquela questão familiar delicada, aquele assunto espinhoso, aquele e-mail importantíssimo no trabalho... Em que você se pegou pensando: “Mas, poxa vida, como eu vou abordar este assunto?”, “Como eu posso começar este e-mail da melhor maneira?”, “Como eu posso colocar todas as minhas intenções no papel?”, “Como eu posso tirar do meu peito todas estas inquietações, que não consigo sequer nomear direito?”.

Veja que são todas diferentes manifestações do fantasma da página em branco. Sempre, sempre que você se propõe a escrever, se convence de que isso é importante, mas trava na hora H, o fantasma está ali, diante de você.

E é dele que nós vamos tratar hoje, seguindo o nosso itinerário. Este material será muito prático, porque eu vou te apresentar um exercício para que você nunca mais sofra com tal assombração. Você vai aprender a expulsar, a exorcizar o fantasma da página em branco e encontrar todos os temas que estão pulsando dentro de você! Então vamos lá.

### *O seu novo desafio: uma página inteira!*

O que eu vou lhe ensinar aqui estava restrito, até hoje, aos meus alunos da Oficina de Escrita Criativa. É um exercício que eu venho aperfeiçoando ao longo de muitos anos e que agora vou compartilhar de graça. Portanto, preste atenção, pois ele

pode mudar a sua vida, ainda que você não queira, não pretenda ser um escritor. O exercício é realmente transformador.

Veja bem: eu, você, todos nós temos aquilo que a gente chama de consciente e inconsciente, não é? Com certeza você já ouviu falar nesses termos... E o exercício de escrever é uma atividade em que consciente e inconsciente estão presentes. Acontece que, num primeiro momento, é o inconsciente que precisa fluir livremente, usando tudo o que existe na sua memória, todas as emoções, todos os incidentes, todas as cenas de que você recorda, todas as características da sua personalidade e todas as associações que você, durante toda a sua vida, armazenou nas regiões mais profundas do seu ser.

Ao mesmo tempo, a mente consciente tem a função de controlar, combinar e discriminar todos esses materiais. A mente consciente só classifica, lista, estabelece diferenças, faz discernimentos — ela não é criativa, e isso é bom, porque a gente precisa disso. O problema é que ela de antemão censura a mente inconsciente.

O inconsciente vai oferecer ao escritor todos os modelos imagináveis: modelos de personagens, modelos de cenas, modelos de situações, modelos de argumentações, modelos de respostas emocionais. Já o consciente vai realizar a tarefa de decidir quais modelos são, por exemplo, mais particulares e quais são, ao contrário, mais universais, ou seja, podem ser experimentados por um grande número de pessoas e, portanto, podem ser mais úteis ao escritor.

O inconsciente cria tipos e vai acrescentando a eles traços especiais, não importando quais sejam esses traços, quais sejam essas características: podem ser as mais loucas ou as mais óbvias. E realmente não importa porque, depois, o consciente vai fazer a seleção e o aprimoramento desses tipos.

Então, o que nós podemos deduzir de tudo isso?

Em primeiro lugar, temos de chegar à conclusão de que todos os nossos textos estão e estarão sempre carregados de informações pessoais, e isso é perfeitamente normal. Na verdade, isso é inseparável do ato de escrever. Em alguma medida você sempre vai falar de si mesmo.

Mas não devemos encarar o fato como uma possibilidade de que os textos se transformem, por causa dele, em coisas monótonas, que não vão despertar o interesse dos leitores. E por que não? Porque o inconsciente deixa tudo transbordar, sem censura, porém depois o consciente vai trabalhar para alterar, recombina e introduzir elementos de surpresa ou de novidade a cada novo texto.

Todas as histórias, todos os textos nascem do inconsciente. É no inconsciente, nessa zona da nossa mente que nós não conhecemos, que as histórias e os textos sempre nascem. E se tudo surge do inconsciente, dessa zona sobre a qual nós não temos nenhum controle, as ideias podem surgir completamente desordenadas, ou vagamente delineadas; ou até mesmo assombrosamente precisas, minuciosas. E está tudo bem. Num primeiro momento, é para ser assim mesmo.

Eu sei que isso tudo parece um pouco abstrato, mas agora a coisa vai ficar concreta, você vai entender. O que eu vou te mostrar é como você pode ensinar o seu inconsciente a fluir por meio do canal da escrita. E digo mais: a partir do seu inconsciente, podem brotar textos maravilhosos. Esse exercício eu venho testando e ensinando aos meus alunos ao longo de muitos anos e tem dado os melhores resultados.

Na primeira aula eu não pedi a você para que escrevesse cinco linhas sobre qualquer coisa, não é? Muito bem. Agora nós vamos dar um passo a mais. Eu vou pedir para você escrever uma página inteira, uma folha A4 de um caderno comum. Mas você não vai escrever baseado numa observação de um objeto ou de uma pessoa.

O desafio aqui é o seguinte: você vai sentar, vai colocar a caneta no papel, vai começar a escrever e só vai parar quando preencher a página. Você vai escrever o que vier na sua cabeça. Atenção: é o que vier na sua cabeça mesmo; o sonho que você teve durante a noite, as atividades do dia anterior, uma conversa real ou imaginária, o seu exame de consciência. Não importa. Siga um critério fundamental: não pense no que vai escrever. Não racionalize. Isto é muito, muito importante: não pense no que você vai escrever.

Quando você pensa no que está escrevendo, está abafando o seu inconsciente, que é o seu lado criativo. Esqueça por completo as suas qualidades críticas; pense que não faz diferença se você escreve sentado na cama ou na mesa da cozinha, ou ainda se você escreve à mão ou num computador. Apenas escreva do começo ao fim da página, sem parar.

## *Abaixo a tirania do anão e liberdade ao gigante!*

Você precisa entender como a sua mente funciona: imagine que, na sua cabeça, existem duas partes, separadas por um alçapão. Esse alçapão está fechado com um cadeado e, além disso, sentado em cima do alçapão, está um anãozinho, que não é um anãozinho da Branca de Neve, mas é um desses duendes que têm verrugas na ponta do nariz.

Debaixo do alçapão, preso neste outro lugar, está um gigante, que fica esmurrando a porta do alçapão e gritando o tempo inteiro que ele quer sair. Esse gigante é enorme, visto que carrega dentro dele todas as forças que existem no nosso inconsciente, todas as ideias, todas as nossas memórias, todos os nossos sentimentos; é dele toda a força criativa.

Esse gigante somos nós; esse gigante, meu caro, é você. E o exercício que passei vai fazer com que você arranque o duende de cima do alçapão, abra a porta e deixe o gigante falar. Ou seja: tal exercício é uma libertação.

No entanto não pense que é fácil fazer isso. Não é. O nosso duende, o nosso lado consciente, a nossa razão, as censuras que nós temos vão estar sempre tentando impedir que você escreva com liberdade. É aquela voz que diz para você o seguinte: “Que ideia ridícula você teve”. Ou: “Se seu pai estivesse vivo, ele jamais permitiria que você escrevesse isso”. Ou: “Imagina se a tua esposa lê isso, o que ela vai pensar de você?”. Ou ainda: “Você acha que sabe escrever? O que seus amigos diriam

se lessem isso no seu Instagram? Você vai virar motivo de gozação para o resto da vida”. Essa é a voz do duende. É essa voz que você vai calar com o exercício aqui proposto.

Mais uma vez, então, como nós vimos antes, a base de tudo é a coragem. É a coragem. Sem ela, você não vai conseguir fazer esse exercício.

Depois de fazer esse exercício, você vai descobrir que ele começa a dar frutos. O trabalho real de escrever já não vai parecer tão árduo ou cansativo. Você vai perceber que conseguiu abrir um canal de contato com o seu gigante, com o seu inconsciente, e conseguiu expulsar da sua cabeça, por alguns momentos, o duende da censura.

E, se você for dedicado, se fizer a sério mesmo isso, vai começar a perceber que todo o material bruto que a vida te oferece pode ser transformado em texto. Só que isso só vai ficar nítido se você fizer o exercício. Na teoria, na conversa, você não vai experimentar tal efeito.

Então, recapitulando, estas são regras do exercício: logo pela manhã, você vai escrever uma página do começo ao fim, sem parar e sem pensar no que está escrevendo. Você vai simplesmente escrever deixando a escrita fluir livremente ao longo de uma página. Não tenha medo se o que vier à sua cabeça forem coisas alucinantes, moralmente censuráveis, não. Deixe fluir.

Certa vez, uma aluna, depois que começou a praticar o exercício, me procurou e disse: “Professor, eu estou muito angustia-

da, porque quando eu começo a escrever sem censura só surge o pior tipo de pornografia na minha cabeça, e eu sou uma pessoa católica, ou seja, eu não poderia estar escrevendo essas coisas. O que eu devo fazer?”. Eu lhe respondi: “Fique tranquila, escrever não quer dizer que você está fazendo essas coisas. Na verdade, ao escrever, você está expulsando, do seu inconsciente, todas essas coisas, está se libertando delas. Se você continuar escrevendo, lentamente, esses temas vão desaparecer e vão ser substituídos por outras coisas mais profundas, mais verdadeiras, mais essenciais. Não pare”. Depois de três meses, nós conversamos novamente, e ela me disse que eu estava certo, que agora o que ela escrevia era exatamente quem ela era.

### *O que disse o gigante?*

O passo seguinte, depois de fazer o exercício, é você ler o que produziu. E por que você vai ler? Com qual intuito? Ora, precisamente para tentar descobrir quais os gostos e os talentos que você tem.

Mas há uma forma correta de ler o seu texto: você precisa ler como se ele tivesse sido escrito por um estranho e não por você. Agora entra em jogo a mente consciente, então o segredo é ler sem pressa, calmamente, como se o material tivesse sido escrito por outra pessoa.

Esqueça que o texto é seu. Esqueça também a sua ambição de ser escritor ou de produzir textos incríveis; esqueça a esperança de se tornar escritor; esqueça o medo do que você pode encontrar nesse texto que vai ler. E, vou repetir, pense que esse

material todo pertence a outro escritor; outro escritor que veio pedir a sua ajuda para avaliar o que ele produziu.

O que vai acontecer quando você começar a leitura? Você vai encontrar repetições, frases interessantes, ideias que utilizam às vezes as mesmas fórmulas de expressão e também repetições até mesmo na maneira de compor as frases. Não importa. Vá lendo atentamente.

Desse exercício, perceba, podem surgir os mais diferentes tipos de escritor: do contista ao romancista, do autor de histórias infantis ao cronista. O importante é você perceber, calmamente, lendo e relendo o que produziu, por quais caminhos a sua imaginação viaja e quais os temas que são mais próximos de você.

Quase sempre, quando meus alunos da Oficina fazem esse exercício, eles se entusiasmam — e então começam a produzir mais e mais textos, com grande animação. E isso é ótimo, porque a produção espontânea, sem uma forma prevista, serve para mostrar aquilo que eu falei durante a campanha inteira d'O Poder Mágico da Escrita Criativa: você é maior do que você pensa, dentro de você há esse gigante que precisa ser libertado, meu querido!

### *O próximo passo*

O resultado desse exercício é que, na terceira e última aula da série, quando eu lhe mostrar os aspectos positivos do que você mesmo escreveu, você vai perceber que está em suas mãos um

diamante bruto, pronto para ser lapidado, transformado em um texto genial, memorável.

Mas para isso você precisará de algumas ferramentas, não é mesmo? Assim como o ourives tem a sua pinça, as suas lixas, a sua broca para dar acabamento na gema, você também precisará dispor de um arsenal para transformar a sua ideia bruta em uma joia. E é exatamente isso o que nós vamos ver na próxima aula, meu caro.

Eu vou te apresentar as ferramentas da técnica literária e, é claro, eu sei que já tem muita gente aguardando ansiosamente, porque a aula “Engenharia da escrita criativa: o método definitivo”, a última da nossa série sobre O Poder Mágico da Escrita Criativa, será também ocasião de abertura das inscrições para a próxima turma da nova, da novíssima Oficina de Escrita Criativa.

*Portanto, toque na imagem abaixo, ative o lembrete automático para não perder a próxima aula e prepare-se, meu caro, prepare-se para se tornar meu aluno na Oficina de Escrita Criativa e estudar comigo a vida inteira! Esteja na aula ao vivo e você vai entender exatamente do que estou falando. Até logo!*

---



---

**2ª EDIÇÃO** *O Poder Mágico da escrita Criativa*