

Claves para escribir un diario

María Ángeles Molina

1.- Hazte con un cuaderno lo suficientemente grande como para ir incluyendo tus anotaciones, fotos, cartas (que no se envían), recuerdos, dibujos...

2.- El objetivo no es crear una obra de arte, sino darte la oportunidad de expresar, liberar lo que llevas dentro.

3.- Busca un momento del día en que puedas sentarte a escribir sin interrupciones (apaga móvil, televisión... y avisa que vas a estar ocupado para evitar distracciones).

4.- Escribe en el diario regularmente, de forma constante. En caso de que estés siguiendo un proceso de terapia, después de cada sesión (y en un plazo máximo de 24 horas) es importante recoger la experiencia, lo que se ha movilizado, aquellas cosas de las que te has hecho consciente...

5.- Puedes llevar al papel los sueños que te resulten interesantes. Hay personas a las que les es útil tener un papel y lápiz sobre su mesilla de noche, evitando así la pérdida de detalles y la fidelidad del mismo.

6.- Si te propones metas u objetivos, intenta ser muy concreto con respecto a qué quieres conseguir, cuándo, cómo, dónde, qué hacer para lograrlo... Por ejemplo, sustituye "yo quiero dejar mi trabajo actual" por "yo quiero trabajar como veterinaria" o "no quiero fumar" por "quiero mejorar mi salud física". El objetivo que te propongas ha de ser realista.

7.- Es importante no perder la espontaneidad, la creatividad, concederse la libertad de expresión.

8.- Utiliza la primera persona del singular: te servirá para hacerte responsable de tus propias acciones, pensamientos... El objetivo no es escribir sobre mí, sino desde mí.

9.- No interpretar ni juzgar. Deja libre paso a las experiencias presentes, sin juzgarlas ni criticarlas, es algo imprescindible para integrar las diversas partes de nuestra personalidad. Del mismo modo, al intentar interpretar nuestra realidad, lo que hacemos es racionalizar nuestra propia experiencia: me pierdo en hipótesis para no sentir lo que hay en este momento.

10.- En ocasiones, te puede ser de mucha utilidad transformar tus preguntas en afirmaciones. De esta manera, puedes tantear cómo te

sientes al afirmarlo, qué te suscita, te aporta información sobre posibles miedos, bloqueos, juicios...