

Diario de terapia

Una de las herramientas más poderosas que tenemos en la terapia del niño interior en este momento es, precisamente, el diario de terapia, un complemento bastante poderoso y maravilloso en el tratamiento de sanar el niño interior.

El diario de terapia nos permite tanto a el terapeuta como va el paciente dar pasos agigantados y durante el proceso.

Aunque es una herramienta que se puede integrar casi en cualquier proceso terapéutico, en el campo del niño interior es una herramienta indispensable pues ese niño interior que antes fue un niño herido, maltratado, abusado o abandonado, una vez logre estar sano, requerirá más herramientas, recursos y elementos que continúen impulsando este proceso de recuperación y excelencia integral.

Después de 10 años trabajando en el campo del niño interior, propongo esa poderosa herramienta, el **diario de terapia**, el cual actuara como compañero en el camino desde el inicio hasta el final del proceso, manteniéndose en el tiempo como una herramienta de autoayuda, autogestión y gerencia de sí mismo, permitiéndole al paciente integrar en su nuevo estilo de vida un empoderamiento que surge desde las profundidades de su ser y no de terceras causas.

Una vez terminado el proceso, el diario de terapia continuará siendo una guía personal y espiritual, un libro de las sombras donde su propia magia le ayuda a crecer bebiendo de su propia sabiduría interior.

El diario de terapia es personalizable

El diario de terapia que yo uso con mis pacientes de ninguna manera es un documento estándar, pues tiene variaciones y se ajusta de acuerdo con el caso y al paciente que está en tratamiento.

A continuación, voy a describir algunos pasos del diario de terapia, con el fin de aclarar que es y como se aplica, teniendo en cuenta la pertinencia de acuerdo con el caso y si es oportuno aplicar dicha herramienta.

Existen muchas formas creativas y efectivas en que la escritura de un diario puede usarse en el tratamiento.

Algunos ejemplos de ejercicios e indicaciones de revistas que se pueden ver en la terapia incluyen:

- **Registro con fotografías:** el paciente elige fotografías personales y pasa tiempo en la sesión escribiendo respuestas a una serie de preguntas sobre las fotografías.
Las preguntas pueden incluir cosas como
-"¿Qué sientes cuando miras estas fotos?" O "
- ¿Qué quieres decir a las personas, lugares o cosas en estas fotos?"
- **Escritura de cartas:** se le pide a la persona en terapia que escriba una carta a alguien sobre varios problemas que está experimentando.
Pueden elegir escribirle a cualquier persona, incluidas las personas que conocen, partes de sí mismos o alguien que han perdido.
Por ejemplo, una persona puede escribir una carta a un padre fallecido para contarle por lo que está pasando.
- **Entradas de diario con tiempo:** esta es una buena técnica para usar con aquellos que tienen dificultad para enfocar sus pensamientos.
El terapeuta y la persona en terapia deciden trabajar sobre un tema general y luego la persona en terapia tiene una breve asignación de tiempo, generalmente de 5 a 10 minutos, para escribir sobre ello.
- **Troncos de oraciones:** El terapeuta proporciona una serie de oraciones abiertas para que la persona en terapia las complete.
Por ejemplo, el terapeuta podría sugerir: "Lo que más me preocupa es ..."
o "Tengo problemas para dormir cuando ..." o "Mi recuerdo más feliz es ..."

- **Lista de 100:** el terapeuta le pide a la persona en terapia que enumere 100 elementos que se relacionan con un tema elegido. Este proceso probablemente resultará en la repetición de ciertos elementos o patrones que el terapeuta y la persona revisarán y discutirán. Los ejemplos de indicaciones de la lista incluyen 100 cosas que me entristecen, 100 razones para levantarme por la mañana, 100 cosas que amo o 100 cosas que quiero hacer con mi vida.
- **Diálogo:** en esta técnica, el terapeuta y la persona en terapia primero elegirán dos posiciones, partes, o puntos de vista dentro, ya sea de la persona en terapia o de fuentes externas. La persona en terapia escribirá un diálogo entre estas dos entidades. Este proceso puede aumentar la conciencia sobre una lucha psicológica o proporcionar perspectivas alternativas al respecto. Por ejemplo, el terapeuta podría sugerir que la persona en terapia establezca una conversación entre su yo presente y su yo futuro.

Recomendaciones para elaborar el diario de terapia:

- Asegure su privacidad:** guarde los materiales de su diario en un lugar seguro.
- Regrese a lo que ha escrito:** guarde todo lo que escriba, cuando corresponda, y revíselo con frecuencia. El proceso de volver a lo que ha escrito no solo puede darte inspiración para la escritura futura, sino que también puede ofrecer una perspectiva de cuán lejos que ha llegado.
- Tómese tiempo:** el uso de ejercicios de escritura programados puede ayudarlo a evitar el bloqueo del escritor y ayudarlo a acceder al material inconsciente relevante.
- Escriba libremente:** es importante callar a su crítico interno e ignorar la necesidad de editar tu trabajo. La escritura terapéutica de un diario no pretende ser bonita ni gramaticalmente correcta; pretende ser emocional y sincera con cada ejercicio realizado.

□ **Sea honesto consigo mismo:** Honrar sus pensamientos, sentimientos y experiencias con la autenticidad que merecen. Se logra más trabajo cuando la escritura esta hecha por el verdadero yo del paciente.

El diario de terapia en el tratamiento del niño interior se convierte en una brujula que le llevará a otro nivel de excelencia personal.

Referencias:

1. Adams, K. (1999). A Brief History of Journal Therapy. In *Center for Journal Therapy*. Retrieved from <http://journaltherapy.com/journal-to-the-self/journal-writing-history>
2. Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2010). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *BJPsych Advances*, 11(5). doi:10.1192/apt.11.5.338
3. Camilleri, V. A. (2007). *Healing the Inner City Child*. London, England: Jessica Kingsley Publishers.