Kaapi
Centro de Psiquiatría Integrativa y Dinámica

GUÍA PRÁCTICA

GUÍAS PRÁCTICAS KAAPI

El diario de integración

Escribir es una forma de pensar con la mano. Un diario te ayuda a recoger lo que aparece en la experiencia, a ver cómo cambia con los días y a llevarlo a tus sesiones. No necesitas escribir bien: solo escribir con honestidad.

Antes de la inmersión

Empieza el diario una o dos semanas antes. Te ayudará a clarificar tu intención y a conocer el punto de partida.

- [ ] ¿Qué me trae a este proceso? ¿Qué me gustaría comprender, transformar o soltar?
- [ ] ¿Qué temo de la experiencia? ¿Qué espero de ella?
- [ ] ¿Cómo están hoy mi cuerpo, mi ánimo, mis relaciones, mi trabajo?
- [ ] Si pudiera hacerme una sola pregunta para la inmersión, ¿cuál sería?

El mismo día y el siguiente

La memoria de la experiencia es frágil, como la de un sueño. Escribe pronto, sin ordenar ni juzgar:

- Imágenes, colores, sonidos, sensaciones del cuerpo
- Personas, lugares o recuerdos que aparecieron
- Emociones, aunque no tengan explicación
- Frases o ideas que se sintieron importantes
- Lo que fue difícil y lo que fue luminoso

Si las palabras no alcanzan, dibuja. Un garabato, un color o un símbolo también son escritura.

Las semanas siguientes

Vuelve al diario dos o tres veces por semana. Algunas preguntas que pueden guiarte:

Mirar hacia adentro

- ¿Qué parte de la experiencia sigue presente?
- ¿Qué entendí que antes no veía?
- ¿Qué emoción aparece cuando lo recuerdo?
- ¿Qué parte de mí necesitaba ser escuchada?

Mirar hacia afuera

- ¿Qué quiero hacer distinto en mi vida diaria?
- ¿Qué relación me gustaría cuidar o cambiar?
- ¿Qué pequeño paso puedo dar esta semana?
- ¿Qué noto que se repite, y qué me dice eso?

Un ejercicio: la carta

Escribe una carta a alguien o a algo que apareció en tu experiencia: una persona, una parte de ti, tu cuerpo, tu yo de la infancia. Luego escribe la respuesta, como si esa persona o esa parte te contestara. No la envíes. Llévala, si quieres, a tu sesión.

Recomendaciones

- Usa una libreta solo para esto. El papel favorece una escritura más lenta y más tuya.
- Escribe la fecha en cada entrada para ver el recorrido.
- No releas para corregir. Relee para descubrir.
- El diario es tuyo. Compartes de él solo lo que quieras.

En nuestros talleres de navegación trabajamos la escritura de diario en grupo. Pregúntanos por las próximas fechas.