Pauline Atti

Escribe tu DIARIO y transforma tu vida

EL MÉTODO NEUROCIENTÍFICO PARA DESCUBRIR TU PROPIO RELATO Y ALCANZAR TUS METAS



LAROUSSE

Índice

INTRODUCCIÓN 5

PRIMERA PARTE:
LOS FUNDAMENTOS DEL DIARIO DE ANÁLISIS 13

De lo íntimo al diario 15

El desencadenante 17
El momento del juicio 18
El diario como taller de experimentación 20

Tomar las riendas 25

Un valioso aliado: tu cerebro 27

Los fundamentos de un *journaling* bien hecho 33

Pilar n.º 1: la escritura manuscrita 34
Pilar n.º 2: la regularidad 45
Pilar n.º 3: la intención 54

Todo empieza con una visión 65

Despegue inmediato 73
Alcanzar la luna 74

SEGUNDA PARTE:
EL DIARIO DE ANÁLISIS EN LA PRÁCTICA 82

Fase 1: la escritura 87

La elección del material 87
La confidencialidad 94

Las técnicas de escritura 99
La visualización escrita 103
La escritura intuitiva 117
La escritura expresiva 131

La gratitud 145

Las afirmaciones 3D 155

Fase 2: la relectura 173

El mejor momento para la relectura 176
La reescritura activa 184
El final de un cuaderno 190

TERCERA PARTE:
EL MÉTODO, EN EL DÍA A DÍA 201

El método *journalyse* 205

El *journalyse* de la mañana 205
El *journalyse* de la noche 207
El *journalyse* de balance 210

ÚLTIMAS PALABRAS 217

BIBLIOGRAFÍA 221

INTRODUCCIÓN

«La única persona en la que estás destinado a convertirte es la persona que decides ser».

Ralph Waldo Emerson



Si preguntases a mi hijo de once años a qué me dedico, te respondería: «Es *journalyste*». Evidentemente, por escrito captas un matiz, ¡pero en lenguaje oral es distinto! Cuando se lo preguntaban, yo siempre me sentía un poco avergonzada y obligada a rectificarle:

«No, hijo, no debes responder esto, ¡van a pensar que soy periodista!». «Pero, mamá, yo sé que tú eres *journalyste* con "y", y este es tu oficio, ¿no? Escribes en un diario todos los días, y hablas del diario con la gente en internet».

OK. *Touché*.

Está en lo cierto: escribo en un diario de análisis (lo que también se llama *journaling*) todos los días, comparto a través de mi sitio web y mis redes información en torno a este concepto que he desarrollado, y acompaño a toda una comunidad de *journalystes* motivados por mis cursos en internet.

Me encanta lo que hago, porque se ajusta perfectamente a tres valores indispensables que he definido para mi actividad: la creatividad, la libertad y la flexibilidad.

- **La creatividad,** porque transmitir mi concepto me exige ser imaginativa. Utilizo mis palabras y mis dibujos para compartir mi visión de la escritura introspectiva y despertar en los demás el deseo de implicarse en esta práctica tan enriquecedora.

- **La libertad,** porque soy mi propia jefa, y soy yo quien decide cuándo quiero trabajar. Gano mi dinero de forma independiente de mi tiempo, ya que vendo información: programas de escritura *online*, que, por la magia de internet, se envían automáticamente cuando se realiza un encargo, ya sea desde Francia, Perú o Nueva Zelanda.

- **Y la flexibilidad,** porque todo cuanto necesito para gestionar mi empresa y mi equipo es un ordenador y una conexión a internet.

Por lo tanto, soy *journalyste* de oficio, y si he llegado a crear esta actividad-pasión que no se ajusta a ninguna casilla definida es porque comprendí que salir de ellas solo dependía de mí, en última instancia.

Desde hace más de siete años llevo un diario para reinventar mi vida. Es decir, hace dos mil setecientos cuarenta y tres días —en el momento que escribo estas líneas— que presto atención a mis pensamientos, mis deseos, mis ideas y mi intuición. Y, de algún modo, también llevo a cabo un acto de resistencia: resistencia contra las cosas preestablecidas, los «deberías» y todas las voces que no son las mías.

En su libro *La guerra del arte*, Steven Pressfield nos dice que «la mayoría de nosotros tenemos dos vidas: la que vivimos y la que somos capaces de vivir». Estoy completamente de acuerdo con ello. Cada uno de nosotros, en el fondo del corazón, tiene una vida mucho más

rica que la que vivimos: un mundo de sueños, ideas, esperanzas y ambiciones que, por diversas razones, se queda silenciado.

Pues bien, conectar estas dos vidas es exactamente lo que un diario te ayuda a hacer. Es el elemento que te permite superar las incertidumbres, la postergación, los miedos y el qué dirán para pasar al otro lado, a esa parte de ti que sabe lo que quieres, lo que vales, y que no puede ser desbloqueada de ningún otro modo. La gente a menudo dice que es beneficioso hablar para vivir una vida plena. Y es cierto. Más que nada, tenemos la necesidad de sacar fuera lo que hay en nosotros, de exteriorizar nuestros pensamientos, nuestras reflexiones, nuestras emociones.

Pero hay una gran diferencia entre hablar de las cosas y ponerlas por escrito. Hablar no es algo estructurado, y no es previsible. Y el habla es efímera, olvidamos lo que decimos y la manera como lo decimos. La escritura es diferente. Fomenta la creación de un relato y una estructura. Es capaz de transformar nuestro bullicio mental en un idioma comprensible. Y algo todavía mejor: nos permite conservar un registro de ello.

Y eso nos da un poder enorme.

Verás, estoy convencida de que nuestro recurso más valioso es nuestra capacidad de pensar. Es un privilegio increíble poder reflexionar, imaginar, proyectarse y planificar. Esa vocecita en la cabeza que todos tenemos

y que, sin embargo, es imposible «ver» está en la base de todo lo que nos rodea: todo lo que observamos a nuestro alrededor fue creado inicialmente por un pensamiento.

La vida que llevas es resultado, asimismo, de un proceso de pensamiento, ya sea de la vivienda donde resides, tu trayectoria académica, la persona con la que compartes tu vida, tu bienestar físico, los objetivos que decides proponerte... Todo ello es resultado de un diálogo interno que puede ser consciente o inconsciente. Pero son tus pensamientos los que dan forma a tu realidad.

Desafortunadamente, este recurso no lo convierte en una garantía. Tener la capacidad de pensar no nos confiere automáticamente el dominio del curso de nuestra vida, al igual que disponer de un pincel no nos transforma instantáneamente en artistas de talento. Cuando no lo explotamos, al final nos sometemos a los pensamientos de los demás, pasamos a vivir nuestra vida por defecto. Y especialmente hoy en día, en la era de lo digital y la inteligencia artificial, en que todo está hecho para que piensen por nosotros.

Ahí radica el poder enorme que tenemos si llevamos un diario: podemos explotar nuestra capacidad de pensar para crear deliberadamente nuestra vida. Porque cuando adquirimos el hábito de estar atentos a nuestros pensamientos, de trasladarlos a papel, podemos desenredarlos, examinarlos, retocarlos, revisitarlos y, sobre todo, elegirlos.

Y algo aún más importante: cambiando nuestros pensamientos, remodelamos nuestro propio cerebro. La ciencia nos lo confirma actualmente: nuestro cerebro evoluciona y se desarrolla a lo largo de nuestra vida, en función de la manera como lo empleamos. Ello significa que, si utilizas todos los días tu diario para dar vida sobre el papel a la persona que realmente quieres ser, haces más que transcribir tus aspiraciones: estás reprogramando tu cerebro. Sí, bajo su apariencia de cuaderno anticuado en realidad se oculta una herramienta increíble, capaz de transformar tu vida.

Esta es la filosofía del diario de análisis: con la punta de tu bolígrafo, puedes modelar tu realidad, trazar los contornos de tu futuro y definir tu propia identidad.

Y en esta obra te indico exactamente cómo hacerlo.

«El mayor descubrimiento de nuestra generación es que los seres humanos pueden cambiar su vida modificando su actitud mental».

William James

Primera parte

LOS FUNDAMENTOS DEL DIARIO DE ANÁLISIS

«Lo que distingue a los diaristas es su amor por la escritura y su obsesión por el tiempo».

Philippe Lejeune



De lo íntimo

Muchas personas —y sin duda la mayoría de las que han hecho de la escritura su oficio— normalmente han probado a llevar un diario durante la infancia o la adolescencia. No es mi caso. Y no es que esta práctica no me atrajese, sino que la idea de que alguien me pudiese leer me daba pánico. Además, revelarse sobre el papel me parecía un acto de un atrevimiento increíble. *¿Quién era yo para pretender ser capaz de expresar una idea, desarrollar una reflexión o tener una opinión?* Atreverme a escribir lo que resonaba en mi mente equivalía a demostrar a aquellos que me leerían —incluso a mí misma— que yo era insignificante.

Sin embargo, no era mala alumna en la escuela. O, mejor dicho —¡porque desde aquí veo a mis padres frunciendo el ceño mientras me leen!—, era de aquellas de quienes afirmaban: «Posee las capacidades, pero debe aplicarse más». Lo cierto es que en educación primaria todo marchaba bien, no había nada muy complicado en el horizonte. Pero un día, en clase de tercero, tuvimos que hacer nuestra primera redacción. No me acuerdo del tema exacto, solo que, contrariamente a las preguntas habituales que tenían por objeto comprobar si habíamos aprendido bien la lección, esa vez

debíamos dar curso libre a nuestra imaginación. Y nos iban a puntuar.

¡QUÉ HORROR!

La idea de ser juzgada por lo que pensaba me bloqueó por completo. Fui incapaz de garabatear ni media frase, y entregué la hoja en blanco. Resultado: un cero desolador, y una vergüenza que no pude quitarme de encima hasta mucho tiempo después.

Sobra decir que la escritura y yo no nos llevábamos nada bien. Cuando lo pienso, sin duda fue por ello por lo que siempre me ha gustado el dibujo. En este ámbito, era consciente de que todavía estaba aprendiendo, y me parecía mucho más aceptable cometer errores. Además, por medio de mis dibujos me resultaba más fácil medir mi evolución y mis progresos; en cambio, todo es muy distinto cuando se trata de evaluar la calidad de una idea o un pensamiento. No percibía la reflexión como una competencia que también se pudiese perfeccionar y desarrollar con el tiempo y la práctica, como en el caso del dibujo.

Así que, contrariamente a las palabras de Philippe Lejeune citadas más arriba, no fue el amor a la escritura lo que me incitó a llevar un diario.

De hecho, fue una obsesión por el tiempo lo que me empujó a hacerlo.

◆◆ EL DESENCADENANTE

Cuando se acercaba el décimo cumpleaños de mi hija tuve una crisis de angustia. Esos diez años de vida, que habían pasado a una velocidad desconcertante y anunciaban el final simbólico de su infancia, me afectaron enormemente. Mi hija se iba a hacer mayor, atravesaría los tumultos de la adolescencia, viviría sus propias experiencias, se afirmaría, se apartaría de nosotros y nos miraría, a su padre y a mí, bajo una nueva luz. Nos iba a juzgar. Y, ante esta imagen, mi corazoncito se encogió. Ese período mágico, en que nosotros éramos sus ídolos y los mejores padres del mundo, llegaba a su fin.

Me parecía que esos diez años habían transcurrido solos, sin esperarme, y me di cuenta de que en ningún momento me había preparado para una tarea de tal envergadura. Fui una madre joven a los 24 años, y sobre todo me había centrado en transmitir correctamente a mi hija los fundamentos de la vida en sociedad, del bien y del mal, y el «sé buena y pórtate bien en la escuela, cariño». Pero nunca había reflexionado sobre el modelo que deseaba ser para ella, en el que ella podría inspirarse y apoyarse para avanzar con serenidad por su propia vida.

Recuerdo haber tenido la sensación de que me sujetaban por el cuello, y ver como el tiempo se me escapaba entre los dedos. Sentí la necesidad apremiante de detenerlo, de parar ese tren en marcha por el que

me dejaba llevar, para mirar dónde me encontraba y así poder elegir por mí misma la dirección que deseaba tomar.

A partir de entonces empecé a llevar un diario. Para mí, era una manera de fijar el tiempo y, a la vez, de reflexionar por fin sobre mi vida.

◆◆ EL MOMENTO DEL JUICIO

Fue como una vuelta al cole; solo que, esta vez, iba a estudiarme a mí misma.

Saqué el bolígrafo, abrí uno de mis numerosos cuadernos (nunca rellenados) y empecé a redactar mi diario.

Es cierto que, pensando en mi vida, podía marcar varias casillas sobre el papel: tenía treinta y cuatro años, estaba casada, tenía dos hijos sanos y trabajaba por mi cuenta para mi marca de joyas y accesorios, creada conjuntamente con una de mis hermanas. No obstante, lo que el diario reflejaba coincidía curiosamente con mi pasado escolar: «Tiene las capacidades, pero debe aplicarse más».

Era cierto, mi vida parecía resumirse exactamente en eso. Yo tenía todo cuanto necesitaba y, sin embargo, me dejaba llevar como una niña mimada, instalada cómodamente en una vida fácil.

Entonces, por una vez, decidí hacerme cargo de mi vida. A decir verdad, no tenía otra opción, ya que iba directamente a darme de bruces con un muro.

Por otra parte, fue la primera revelación que tuve con la escritura: cuando sacas todas esas cosas de tu interior para anotarlas claramente, te resulta mucho más difícil ignorarlas.

En mi caso, comprendí que en el ámbito profesional yo era un desastre. Desde hacía seis años estábamos pendiendo de un hilo, pero esta vez no podía volver a esconder la cabeza bajo tierra: nuestra pequeña empresa de creación no nos llevaba a ninguna parte.

Ni a mi hermana ni a mí nos llamaba la parte de gestión de la empresa. Nos habíamos lanzado a esa aventura un poco por casualidad, con mucha ilusión, sin duda, para tener grandes experiencias, pero sin una ambición real. Nos encantaba crear, pero no soportábamos vender. Por ello, obviamente, ganar dinero nos generaba un estrés constante que, tal como he comprendido ahora, incidía en el resto de mi vida: mi pareja, mi familia y mi salud. En resumen, si no me implicaba más, esta vez podía perder todas mis capacidades...

Así que escribí con una nueva intención: hacerme cargo de mi vida profesional y personal. Tenía que encontrar soluciones, y pronto. Y la escritura, increíblemente, resultó ser mi mejor herramienta.

◆◆ EL DIARIO COMO TALLER DE EXPERIMENTACIÓN

Evidentemente, no os mentiré acerca de mi diario: aquello no funcionó desde el principio. Desarrollar el hábito de la escritura es lo más difícil, y sería igualmente desacertado decir que basta con llenar páginas para que todo se transforme.

El truco es que no hay ninguna «regla» para llevar un diario, lo cual por un lado es muy liberador, pero, por otro, también puede hacer que esta práctica sea un poco confusa. En mi caso, yo no pretendía solo documentar mi vida, sino que quería mejorarla, y rápidamente, a ser posible. Por ello, como la falta de estructura y de método no me ayudaban, me interesé más por las técnicas que pudiesen existir y por los beneficios de la escritura. De hecho, inicialmente fue mi instinto lo que me había empujado a escribir, pero ahora me daba cuenta de que las ventajas de esta práctica estaban ampliamente demostradas y reconocidas por la ciencia.

Y así fue como, poco a poco, leyendo, aprendiendo, probando y ajustando, desarrollé mi propio método. Mi diario era un taller de experimentación que me permitía trabajar en mí misma y, a la vez, descubrir e interesarme por todo un universo al que antes era hermética: la psicología, las neurociencias y el desarrollo personal.

Así, a lo largo de las palabras, luego las páginas y luego los cuadernos, mis pensamientos se fueron aclarando,

mis decisiones se ajustaron, mi identidad se reafirmó y mi vida se fue transformando paulatinamente.

Actualmente voy por mi decimoctavo diario, y desde el principio:

- he podido identificar un gran número de mis bloqueos y, poco a poco, consigo liberarme de ellos;
- mis temas de interés se han multiplicado y mi creatividad se ha enriquecido;
- mi relación de pareja es más sólida hoy de lo que lo ha sido nunca (¡y eso después de veintitrés años de relación!);
- he desarrollado cualidades que creía estaban fuera de mi alcance, como la perseverancia y la autodisciplina;
- gradualmente he ido adoptando hábitos de vida sanos, que han tenido efecto en mi salud, mi bienestar y mi cuerpo;
- he ganado en confianza;
- he invertido en mí misma para aprender y formarme, lo cual me ha permitido recuperarme rápidamente después del cierre de nuestra empresa (y en un ámbito de actividad que estaba en el polo opuesto de lo que yo hacía al principio);

- he encontrado mi camino;
- he incrementado mis ingresos;
- he reducido el tiempo que dedico a trabajar;
- y, puesto me estás leyendo, ¡he escrito y publicado un libro!

Concretamente, ha habido dos cambios:

- En primer lugar, centro mi atención en el futuro. En lugar de dar vueltas a lo que no funcionaba en mi presente o buscar respuestas en el pasado, he hecho todo lo contrario: he girado mi mirada hacia la visión ideal de mi futuro.
- En segundo lugar, esta práctica se ha convertido en un marco de actuación. Me di cuenta de que no era un simple diario íntimo, sino la herramienta que me ayudaba a transformar mi vida. Por lo tanto, ¡era el momento de tomármelo en serio!

Este cambio de enfoque supuso una diferencia radical. En el capítulo siguiente te contaré por qué a ti te sucederá lo mismo.