

Tengo un diario íntimo y (a veces) es más útil y barato que pagarle al psicólogo

Se puede decir que mi diario ha viajado, cosa que mi psicóloga no hizo. El verano pasado fui a Bolivia de mochilera: llegué (llegamos) hasta un pueblo a orillas del Lago Titicaca, pasé por La Paz y a la vuelta estuve en el Salar de Uyuni, el más grande del mundo. Mi diario —él no lo sabe, pero en realidad nació como agenda— me acompañó durante los 25 días de viaje y fue quien escuchó mis quejas y se sorprendió con mis historias. Además, tuvo el privilegio de tirarse lomo arriba en el Salar y sacarse fotos rodeado de 12 mil km² de sal. Mi psicóloga estuvo tomando sol en la Costa argentina.

Desde muy chica tengo la costumbre de mantener un diario: escribo pensamientos, reflexiones, anécdotas, historias. Pero desde chica también tengo la costumbre de ir al psicólogo: le cuento mis miedos, mis problemas, mis angustias. Recién este año descubrí que un diario puede ser un medio casi tan útil —¡e infinitamente más barato!— para descargarse como un profesional. El diario está disponible a toda hora y en todo lugar: solamente hay que abrirlo y escribir. Un psicólogo generalmente nos dedica 45 minutos a la semana y nos permite una que otra llamada desesperada, pero no está de manera incondicional en nuestras vidas. El diario está dispuesto a recibir todo tipo de información, desde la más triste y problemática hasta la más vergonzosa y divertida, y ¡jamás nos juzgará por nuestra manera de pensar! El psicólogo, en cambio, nos declarará locos o cuerdos según lo que exponamos en los pocos minutos de terapia.

El diario parece ser el mejor compañero de aventuras y de viajes, pero lamentablemente siempre tendrá ciertas falencias imposibles de resolver. Escribir un diario es una manera de hablarse a uno mismo, de plasmar en el papel los sentimientos para deshacerse de ellos —o al menos para tomar cierta distancia y poder analizarlos—. Pero un diario nunca, jamás, podrá darnos una respuesta sobre aquello que no nos deja dormir —al menos el mío todavía no habla—. El psicólogo nos brinda, aunque a un precio muchísimo mayor, algo fundamental: el *feedback*, la interacción con el otro. Sólo el psicólogo nos ofrece un verdadero vínculo comunicativo (a menos que, claro, escribamos un diario para luego llevárselo a nuestro psicólogo, lo cual sería un tanto absurdo).

Escribir un diario también es comunicación, pero es una comunicación intrapersonal, con el propio yo. Es útil para ordenar nuestros pensamientos y sacar lo que tenemos adentro, pero no es suficiente para aquellos temas en los que necesitamos una mirada y ayudita externa. La comunicación destinada a resolver nuestros conflictos más profundos debe ser, en un primer momento, interpersonal, *con el otro*, para recién después poder ser con uno mismo. Y en estos casos, el psicólogo es de gran ayuda. Ahora, encontrar el psicólogo **adecuado** es otro tema... en eso el diario le saca ventaja.

Tengo un diario íntimo, y me escucha sin cobrarme. Tengo un diario íntimo, pero lamentablemente nació mudo. Tengo un diario íntimo, y me acompaña a todos lados. Tengo un diario íntimo, y sabe todo de mi vida. Que no se entere, pero a mi diario le faltan varias vidas para recibirse de psicólogo.