



La Terapia del Diario es una herramienta poderosa de desarrollo personal y bienestar, pero como cualquier enfoque, tiene sus limitaciones y contraindicaciones. Es esencial que el Coach de Terapia del Diario las conozca bien para orientar su práctica de manera ética y responsable.

Un primer límite se refiere a las personas que sufren de trastornos psiquiátricos severos, como la depresión mayor, los trastornos bipolares, los trastornos psicóticos o los estados límite. Para estas personas, la introspección provocada por la escritura puede a veces agravar los síntomas, reactivando traumas o alimentando ruminaciones negativas. Kathleen Adams enfatiza que en estos casos, la Terapia del Diario sólo puede ser un complemento a un seguimiento terapéutico y medicamentoso, y debe ser practicada bajo la supervisión de un profesional de la salud mental.

Las personalidades obsesivas también pueden encontrar dificultades con la escritura introspectiva. Su tendencia al perfeccionismo y al sobrecontrol puede llevarlas a intelectualizar en exceso su experiencia de vida, a juzgarse duramente o a perderse en detalles insignificantes. Para ellos, puede ser beneficioso comenzar con ejercicios muy estructurados y factuales, antes de explorar gradualmente una escritura más libre y emocional.

Otro riesgo de la Terapia del Diario es el de reforzar las ruminaciones y los remordimientos, cuando se practica sin guía. Algunas personas tienden a dar vueltas a sus problemas y emociones negativas, sin lograr tomar distancia o encontrar soluciones. La escritura puede entonces convertirse en un desahogo que mantiene el sufrimiento, en lugar de ser una herramienta de transformación. El papel del coach es estar atento a estas espirales negativas y proponer ejercicios que abran nuevas perspectivas.

La cuestión de la confidencialidad también es una limitación que debemos tener en cuenta. Algunas personas pueden temer que sus diarios sean leídos por sus seres queridos indiscretos, lo que las censura en su expresión. Otras pueden tener reticencias a entregar elementos íntimos al coach, por miedo al juicio o al uso inapropiado. Por lo tanto, es crucial aclarar el marco de confidencialidad y proponer alternativas si es necesario (diario codificado, almacenamiento seguro...).

Otro posible escollo es el de hacer de la escritura un fin en sí mismo, desconectado de la vida real. Algunas personas pueden refugiarse en su diario y descuidar actuar concretamente sobre su situación. Encuentran en la escritura un espacio de libertad y creatividad, pero les cuesta transferir estos logros a su vida cotidiana. El coach debe entonces ayudarles a hacer el puente entre las tomas de conciencia sobre la página y los cambios en su vida.

Finalmente, la Terapia del Diario encuentra sus límites frente a las problemáticas que requieren una atención multidisciplinaria, como las adicciones, los trastornos alimentarios, las violencias sufridas... Si la escritura puede ser un soporte útil en estas situaciones, no puede sustituir a un acompañamiento médico, psicológico y social adaptado. El coach debe saber orientar hacia los profesionales competentes, y ajustar su intervención en complementariedad.

A pesar de estas limitaciones, la Terapia del Diario sigue siendo un enfoque con vastas posibilidades, que puede beneficiar a un gran número de personas. La clave es utilizarla de manera ajustada e integrada, teniendo en cuenta las especificidades de cada persona. Como resume bellamente Christina Baldwin, "el diario es un espejo en el que podemos mirarnos con honestidad y compasión. Pero es a nosotros a quienes les corresponde decidir qué hacer con lo que vemos". El papel del Coach de Terapia del Diario es ayudar a mirar en este espejo con lucidez y benevolencia, y a extraer aprendizajes para vivir y florecer mejor, paso a paso.

Puntos clave :

- La Terapia del Diario tiene limitaciones y contraindicaciones que un coach debe conocer bien para una práctica ética y responsable.
- No es adecuado para personas que sufren de trastornos psiquiátricos severos (depresión mayor, trastornos bipolares, psicosis, estados límite), excepto como complemento supervisado a un tratamiento terapéutico y medicamentoso.
- Las personas obsesivas se beneficiarán de comenzar con ejercicios muy estructurados antes de una escritura más libre.

- Sin guía, la Terapia del Diario puede reforzar las rumias y remordimientos negativos. El coach debe detectar estos ciclos y proponer ejercicios que abran nuevas perspectivas.
- La confidencialidad debe ser aclarada, se pueden proponer alternativas si es necesario (diario codificado, almacenamiento seguro).
- La trampa es hacer de la escritura un fin en sí misma desconectada de la vida real. El coach debe ayudar a transferir los beneficios a la vida diaria.
- Para los problemas que requieren un enfoque multidisciplinario (adicciones, trastornos alimentarios, violencias...), la Terapia del Diario es un complemento, pero no reemplaza a un seguimiento médico, psicológico y social adecuado.
- La clave es utilizar la Terapia del Diario de manera ajustada e integrada, teniendo en cuenta las especificidades de cada persona.