

José-Vicente Bonet, sj.

65

**EL DIARIO ÍNTIMO:
BUCEANDO HACIA EL YO PROFUNDO**

(3ª edición)

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Preámbulo	11
I. Escribir	15
1. Memorias, Diarios, Diarios Íntimos	17
2. ¿Qué? ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Cómo?	25
3. Día-a-día	33
II. Explorar	39
1. Recapitulación para empezar	43
2. Hitos de mi vida	45
3. El Baúl de mis recuerdos	49
3.1. Sin orden ni concierto	50
3.2. Encrucijadas/Semillas	51
3.3. Serendipity	54
3.4. Sincronicidad	57
4. Mi Presente y Otros Capítulos	63
5. El Segundo Viaje	71

III. Profundizar	75
1. Mi relación con Personas	79
2. Relación con MI Cuerpo	85
3. Relación con mis Obras, mis Colectivos, Acontecimientos	91
4. La Sabiduría de los Sueños	105
5. La Sabiduría del Espíritu	111
5.1. El sentido de la vida	114
5.2. Hitos de mi camino espiritual	116
5.3. Compañeros de camino	118
5.4. Mi presente espiritual	122
5.5. Vivencias espirituales	125
5.6. Mantras personales	127
Epílogo	133
Apéndice: Iniciación al Diario Íntimo Ampliado	137
Bibliografía.	141



PREÁMBULO

“Para vivir de verdad necesitamos viajar al interior de nosotros mismos. Asistir con asombro a nuestra continuidad discontinua, a nuestra identidad que se re-crea a través de un crecimiento personal y social. Necesitamos conocernos para desde ahí dialogar, con verdad, con el entorno, vivir en autenticidad nuestros pasos por los distintos caminos de la historia.

¿Por qué necesitamos viajar al interior de nosotros mismos? Porque ‘todo fluye’.

Al río de tu vida no le puedes frenar con un dique (ideológico, afectivo, existencial, religioso,...)

Tu vida nace de su fuente, sigue su cauce y si quieres ser consciente tienes que fluir con ella sin que te asusten los rápidos y cascadas,

sabiendo descansar en sus remansos, alimentar sus acequias, recibir sus afluentes

y dirigirte con una consciencia serena hacia el mar.

No debes anclarte en ninguna idea, persona, situación, experiencia, que te impida el fluir, navegar,

abrirte a la vida que tú haces y a la VIDA que te hace...

Viajar al interior de tu persona

es buscar la identidad que te permita decir tu palabra auténtica a la vida”

J.A. García-Monge



Cuando leí por primera vez este inspirado texto,
vi en él reflejado el porqué y el para qué,
la meta y el proceso,
que este Diario Íntimo
se propone propiciar
por medio de la escritura:
viajar al interior de nosotros mismos,
“en un barco de papel y pluma”:
escribir, explorar, profundizar,
para vivir de verdad,
sin frenar el inevitable fluir
del río de nuestra vida,
sin anclarse en ninguna doctrina,
persona o situación,
abriéndose sin miedo
a la vida que nosotros hacemos
y a la Vida que nos hace.

*Sólo me aclararé y reconstruiré
como lo hice siempre:
escribiendo al impulso de la necesidad.
No tanto la de mostrar mi mundo a los demás
cuanto la de descubrirme a mí mismo,
para vivir en total plenitud
lo que estoy viviendo...*

J.L. Sampedro



PREÁMBULO

El hallazgo fortuito de *Monte Sinaí* en una pequeña librería,
a donde había ido a comprar el periódico del día,
fue para mí todo un descubrimiento,
un caso, tal vez, de serendipity.
El breve volumen estaba en un rincón, casi olvidado.
Me atrajo el nombre del autor,
uno de mis favoritos, y el bajo precio.
El título me era desconocido.
Lo abrí por curiosidad, me cautivó de inmediato,
y lo leí de cabo a rabo sin interrupción.
Era un Diario Íntimo escrito por el autor
no tanto para publicarlo
cuanto para aclararse y re-construirse,
para vivir en plenitud lo que estaba viviendo,
en este caso, su recuperación en el Hospital Monte Sinaí,
en Nueva York,
del infarto casi mortal que había sufrido.
Su objetivo y otros rasgos
se aproximaban sorprendentemente
a los del Diario Íntimo que proponemos a continuación
cuya redacción estaba entonces a punto de comenzar.

*Como el roble está latente en el fondo de la bellota,
la plenitud de la persona humana,
la totalidad de sus posibilidades creadoras y espirituales
está en el fondo del ser humano incompleto
que espera en silencio la oportunidad de aflorar*

Ira Progoff



La bellota y el roble
es una metáfora fundamental
del Diario Intensivo de Progoff,
a quien tanto deben este libro y su autor.

La Bellota simboliza la psique profunda,
en sentido jungiano,
que impulsa y dirige el crecimiento
de la persona en todas sus dimensiones
hacia la plenitud simbolizada por el Roble.

Este impulso creativo de la bellota
se transmite de maneras tan diversas
como la vida misma.

Progoff adoptó y desarrolló la escritura estructurada
del Diario Íntimo –que llamó Diario Intensivo–
como vehículo privilegiado para esa transmisión.

El autor de este libro,
aceptando las premisas de Progoff
e inspirándose, sin confinarse, en el Diario Intensivo
que ha practicado y compartido durante más de 20 años,
propone una versión libre y personal de Diario Íntimo
que lleve el sello de su propia experiencia.



Parte I

ESCRIBIR

Escribir es revivir
Escribir es reflexionar
Escribir es caminar
Escribir es madurar
(Diarista Anónimo)

1

MEMORIAS, DIARIOS, DIARIOS ÍNTIMOS

Nada menos íntimo que un Diario Íntimo

(Juan de Mairena/A. Machado)

La literatura memorialista –Memorias y Diarios, por mencionar dos variantes del género– goza de buena salud en España últimamente, aunque, en contraste con otros países europeos como Francia e Inglaterra, no haya sido así en el pasado. En realidad, Crónicas y Memorias de todo tipo se han escrito siempre. Desde las *Confesiones* de San Agustín y aún antes, pasando por las menos edificantes confesiones de Anaïs Nin a mediados del siglo XX, hasta nuestros días y, por lo que se ve, en un futuro indefinido.

Memorias y Diarios abren el baúl de los recuerdos y los consignan al papel, más o menos censurados. Los recuerdos del memorialista, de su propia vida interna y/o externa, y de lo que haya observado en su entorno personal, social, profesional. Por eso se la ha llamado “literatura del yo”, no necesariamente



en el sentido peyorativo del “ego”, sino sencillamente porque el escritor escribe directa y selectivamente lo que él reconoce haber vivido personalmente.

Abundan las Memorias de todo tipo: Memorias políticas, literarias, artísticas, bélicas, personales,... Los Diarios se distinguen de las Memorias en que se van escribiendo cronológicamente, a golpe de calendario, por así decirlo, día tras día, aunque no se escriba todos los días. Las Memorias no tienen porqué ajustarse al calendario. Los Diarios, por definición, sí. Diarios interminables que duran años y años, y Diarios cortos, de pocos meses. También existen obras de ficción escritas en formato de Diario, como *El Diario de un Cura de Aldea* de Bernanos, o *El Diario de Bridget Jones*.

Los Diarios se distinguen entre sí, no sólo por la personalidad del autor, sino también por los temas predominantes. Y así tenemos Diarios Espirituales tan conocidos como los de Teresa de Lisieux o Juan XXIII, y otros más mundanos como los de Evelyn Waugh, Salvador Pániker y un largo etcétera. Una categoría especial del Diario Personal es el *Diario Íntimo*, que hoy por hoy conoce un auge inusitado en España.

Manuel Alberca, profesor de literatura de la Universidad de Málaga, recoge, y estudia en su reciente libro, *La escritura invisible. Testimonios sobre el diario íntimo* (Sendoa), muestras originales y anónimas de los diarios íntimos de 32 personas, entre 20 y 53 años, de todo el país, seleccionadas entre las 100 que respondieron a su anuncio en dos revistas pidiendo correspondencia con diaristas de toda España. Como resultado de su estudio Alberca reflexiona “sobre la importancia de escribir en la esfera de la dignidad personal, como autoconocimiento y como expresión”.

