

Escribir una carta de amor a mi enemiga

He aquí un ejercicio de escritura que con frecuencia recomiendo a clientes, pacientes y amigos, el cual tiene un gran poder para integrar elementos de la psique que han sido alienados, lastimados, o rechazados. He adaptado este ejercicio de las enseñanzas de Thich Nhat Hanh:

- 1) Personifica la cualidad interna o la experiencia (es decir, emoción dolorosa, sensación física, o hábito mental, por ejemplo, ansiedad, dolor crónico de espalda, hiper-criticidad), y escríbele como si fuera una entidad separada.
- 2) Reconoce y expresa las maneras en las que esta cualidad te ha servido o tratado de beneficiarte (por ejemplo, la ansiedad trata de mantenerte alejado del peligro, el dolor trata de decirnos que alguna parte de nosotros ha sido lastimada para que cuidemos de ella y no la hирamos más; la auto-critica trata de mantenernos motivados, aceptables, productivos).
- 3) Comunica las maneras en las que has sido duro o has sentido aversión en contra de esta experiencia; o las maneras en las que no le has dado el espacio que ella necesitaba, tanto en el pasado como en el presente.
- 4) Escribe, de la manera más amorosa que te sea posible, las formas en las que esta experiencia ha sido un obstáculo en tu vida, una dificultad, y las maneras en las que has sido lastimado por ella.
- 5) Haz una petición, pídele a esta experiencia que cambie, o al menos que te permita a ti cambiar a sus ojos. Hazle saber que tú has madurado, posiblemente superado esta estrategia, y que en este punto de tu camino tienes otras herramientas disponibles. Sobre todo, hazle saber que ya no la odiarás cuando surja, que intentarás entenderla y escuchar con cuidado lo que te quiera decir.