



Carta a los padres

Indicaciones

La idea es escribir una carta dirigida a tus padres con la tranquilidad de saber que no tienes que entregársela nunca. Esta carta es únicamente para ti.

Mientras escribes, intenta no censurarte ni pensar si lo que dices es justo, exagerado o correcto. Lo importante es que sea auténtico.

Si no sabes por donde empezar, puedes dejarte guiar por estas preguntas:

- ¿Hay algo que sientes que te gustaría expresarles a tus padres y no lo haces por miedo a hacerles daño o "generar" un conflicto? Escríbelo.
- ¿Qué te dolió en tu infancia? Cuéntales.
- ¿Que te hubiera gustado que hubiese sido diferente? Dilo claro.
- ¿Sientes que perdiste algo?
- ¿Cómo te esta afectando tu infancia a día de hoy? Expícales lo que cargas.

No te preocupes por escribir "bonito" ni por responder a todas las preguntas. No hay que forzar, ni hacerlo bien. Es imposible hacerlo mal. Todo eso también forma parte del proceso. Puedes responder a las preguntas que te nazca o a ninguna y escribir lo que tú sientas que quieres decirles a tus padres sin seguir ningún guion.

Escribe desde la niña que fuiste, no desde la adulta que intenta comprenderlos. Durante unos minutos no intentes justificar sus motivos ni explicar por qué actuaron así. Ya habrá tiempo para eso. Ahora el objetivo es que tenga voz la parte de ti que necesitó algo y no lo recibió.

Cuando sientas que la carta está terminada, no hace falta hacer nada con ella. Puedes guardarla, quemarla o compartirla con alguien con quien te sientas segura. Si te apetece comentarla con alguien, estoy aquí. Escríbeme, me encantará que me compartas la experiencia y cómo te sientes, sin coste económico alguno. Y si se te ha movido algo que necesitas atravesar, cuenta conmigo. A veces se abren temas que necesitan tiempo para procesar y no tienes porque hacerlo sola.

En el caso de que tu mente te diga algo como: "que desagradecida, con todo lo que han hecho por ti", tranquila, no te machaques por favor. Si quieres seguir con el trabajo, te adelanto que iremos hacia el agradecimiento. Y lo sentirás. Pero a veces se necesita atravesar cierto dolor para llegar a la paz.

