

## **LAS CARTAS BASURA: PARA EXPRESAR LA RABIA DE MANERA SALUDABLE**



La rabia es el sentimiento que se produce naturalmente al recibir un daño o vivir una frustración. Nos entra un deseo muy fuerte de responder con agresividad a la persona o situación origen de nuestro mal. Es un sentimiento que nos carga de energía negativa.

Pero la educación recibida, que ha señalado a la rabia como sentimiento dañino, ha generado una represión de sus manifestaciones: enfadarse es malo. Ocurre entonces que, con frecuencia, nos callamos ante el daño que recibimos y nos tragamos nuestra rabia. Es habitual, sobre todo en personas complacientes (ver Asertividad), que la rabia acumulada la soltemos explotando con las personas más vulnerables o cercanas y en los momentos menos apropiados.

*Una rabia no expresada a tiempo se convierte en rencor o resentimiento.*

La energía acumulada de la rabia afecta a nuestro equilibrio corporal, porque tiene un fuerte componente psicosomático, y si no solucionamos nuestros conflictos emocionales con la rabia, podemos llegar a enfermar. Es pues necesario que esa energía negativa no se quede dentro de nosotros para no hacernos daño; hay que sacarla fuera, pero en la forma adecuada para que tampoco dañe a los demás.

Una manera muy sencilla de poderlo hacer son las llamadas **cartas-basura**. Una carta basura es un texto escrito conscientemente que me permite expresar mi rabia para después **tirla a la basura** y desprenderme de esa energía. El objetivo fundamental no es decirle algo a alguien, sino sacar de mí lo que me hace daño. Es una herramienta imprescindible en aquellas ocasiones en las que me es imposible dialogar con la persona que me hace daño, porque ya no está o porque no puedo encontrar las condiciones mínimas para expresarme con seguridad y/o asertividad.

## **Cómo hacer una carta basura**

1. Recuerda los acontecimientos o las personas que te provocan tu rabia. En algunos casos son evidentes; en otros, muchas pequeñas y continuas agresiones.
2. Coge papel y boli y escribe una carta dirigida a esas personas, circunstancias o situaciones responsables de tu dolor. No te coartes. Deja que fluyan por tu mano los insultos guardados, los malos deseos, las fantasías perjudiciales... Siente que no te dejas nada en el tintero de tu herida.
3. Cuando acabes de escribir, despídete (es un cierre) y firma (es tu deseo). No releas la carta y DESHÁCETE de ella de una manera expresiva: la quemas, la rompes en pedazos o la tiras. Son palabras que no tienen que quedarse en ti.
4. Comprueba cómo ha bajado tu nivel emocional y que estás más sosegado y tranquilo.

Siempre que lo necesites puedes repetir este ejercicio.