

CARTA POR ABUSO:

Hola

Te escribo para decirte algo importante.

Lo que hiciste conmigo cuando yo era pequeña no estuvo bien. Yo era inconsciente, inocente e ignorante de lo que significaba realmente lo que hacías conmigo.

Nunca planeé, deseé o provoqué esas situaciones porque ni las quería, ni las necesitaba. La intención y la voluntad eran tuyas. Tú planeaste, buscaste y provocaste ese abuso de autoridad, porque de no ser yo tan pequeña no te hubieras atrevido a usarme para tu placer. Además, eras totalmente consciente de lo malicioso y dañino de tus acciones porque sino no te hubieras esforzado en hacerlo en secreto.

Nunca diste la cara ni te hiciste cargo de tus acciones, dejándome a mí sostener la vergüenza y la culpa que te correspondían a ti y solo a ti.

Me hubiera gustado tener la fuerza para frenarte, para delatarte delante de todos y para darte tu merecido, pero no pude y ese “no hacer nada” también me hirió profundamente.

Durante muchos años me he sentido indigna, impotente y vulnerable. Me robaste mi inocencia, mi poder interior y mi alegría vital. Y he tenido que vivir sobrellevando todas las secuelas durante años.

Ahora ya no soy pequeña, ya soy capaz de hacerte frente y de decirte alto y claro desde mi corazón:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Adiós.

(Tu nombre o firma)

Copia esta carta a mano añadiendo el nombre de la persona que abusó de ti, escribe en las líneas discontinuas el mensaje que te salga del corazón para él. Al final firmala con tu nombre o firma.

Después de escribir la carta LÉELA CADA DÍA DURANTE 10 DÍAS (1 sola vez es suficiente).

Si al acabar ese período sientes una sensación de Paz en tu corazón, el ejercicio habrá finalizado.

Si no sientes Paz, deberás revisar tu corazón y reconocer si existen emociones intensas de venganza o culpa que debas tratar en más profundidad.