¿Desempleado? Escriba una carta de amor

autor Rosalinda Delgado

Las cartas de amor no son sólo cartas románticas escritas por enamorados en el día de San Valentín. John Gray, el famoso autor de “Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus”, presentó en su revolucionario libro la técnica de la carta de amor en el proceso de curación emocional. El Dr.Gray ayudó a muchas personas con esta técnica y ganó millones de dólares con su libro. El propósito básico de la carta de amor del Dr.Gray es desencadenar el coraje, el miedo y el resentimiento hacia una persona o una situación, para que el amor y el positivismo puedan fluir libremente y nuevamente de la persona. La carta de amor es una herramienta muy efectiva de comunicación y puede ayudar a las personas que se sienten frustradas con una relación, o que han perdido algo que amaban, a exteriorizar sus verdaderos sentimientos y recobrar la actitud positiva.

Una persona que ha recibido el papelito rosado (Pink Slip) o sea, que ha perdido su empleo, experimenta sentimientos de pérdida: coraje, frustración y resentimiento. Estos sentimientos pueden impedir que la persona consiga otro empleo y fracase en una entrevista, pues el negativismo puede salir a relucir en un momento inesperado, provocando la rabia, la incomodidad y por consiguiente, impidiendo el éxito en el logro de su meta: conseguir trabajo.

La técnica de escribir es usada por psicólogos y ‘life coaches’ para ayudar a las personas a abandonar sentimientos negativos de su vida. La comunicadora y coach mexicana Gaby Vargas ha escrito y hablado de la técnica de Gray, la cual va mas allá de la mera escritura. El Dr. Gray, ha sido más específico con la técnica de la carta de amor, pues explica paso a paso como redactarla. Muchos “coaches” no recomiendan que la carta se envíe, escribirla es suficiente para lograr la curación. Quien la escribe, puede guardarla dentro de un libro, en un cajón o quemarla en la chimenea. La curación se logra al escribirla, no al enviarla.

La carta de amor del Dr. Gray tiene cinco etapas.
Cada etapa puede ser un párrafo o una página, veamos:
- Coraje y culpa. En primer párrafo se expresan los sentimientos de coraje por la perdida que algo muy valioso para quien las escribe, el empleo. Puede incluir frases como: “Estoy muy disgustado por…”, “Me da rabia que…”, “No me gustó…” o “Estoy harto de…”
- Dolor y tristeza. El segundo párrafo, la persona describe sus sentimientos de tristeza, desilusión y decepción en frases como: “Me siento triste y apenado que…”, “Me ha dolido mucho…” o “Ha sido una gran decepción...”
- Miedo. En el tercer párrafo, la persona menciona sus miedos e inseguridades. Escriba frases como: “Tengo miedo de no poder…” o “Temo que jamás encontrare otro empleo como…”
- Culpa y remordimiento. En el cuarto párrafo, la persona expresa sentimientos de culpa y arrepentimiento. Se utilizan frases como: “Siento mucho que…” o “Me arrepiento de…”
- Amor. En el quinto párrafo es donde la persona describe los sentimientos de perdón y comprensión que estaban opacados por la rabia
y el coraje. Puede incluir frases como: “Se que no fue una decisión suya…” o “Entiendo la posición financiera de la compañía” o “Se que la economía tuvo mucho que ver…’.

En el cierre de la carta el Dr. Gray aconseja que la persona escriba sus deseos. “Quisiera…”

Hay que recordar que el propósito de esta carta de amor es lograr restaurar la actitud emocional y el positivismo. El escritor no debe editarla, ni justificarse, sino escribir lo que siente y como lo siente. La honestidad es imperativa, hay que abrir el corazón y volcar todos los sentimientos en el papel. El papel lo aguanta todo. Es importante escribir cada etapa de la carta y no parar de escribir hasta llegar al amor y al perdón.

La técnica de la carta de amor del Dr. Gray puede utilizarse en todos los aspectos de la vida. Puede escribirse a una persona fallecida, a la pareja, al padre o la madre, a un hermano distante, al banco (que le quitó su casa), y hasta a Dios por llevarse a un ser querido.

Esta versión de la carta de amor no le devuelve el empleo a nadie, pero abre las puertas de la esperanza. Devuelve la actitud que todos necesitamos para movernos hacia delante y seguir viviendo la vida con positivismo para lograr un mejor futuro.