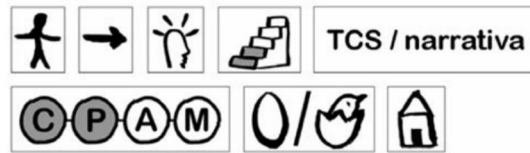


## LA CARTA DE DESPEDIDA



### *Descripción:*

Solicitamos a la persona que escriba una carta de despedida a su problema en la que, tras agradecer los servicios prestados, detalle las razones por las que quiere prescindir de él. Por ejemplo: «Querida bulimia: Ésta es una carta de despedida. Sé que a lo largo de estos cuatro años me has hecho mucha compañía e incluso me has hecho creer que eras mi mejor amiga, pero me he dado cuenta de que ya no tienes nada que aportarme. Al contrario, ahora veo cómo te has interpuesto entre mis padres y yo, cómo me has llevado a alejarme de mis amigas y de cómo eres en parte la responsable de que rompiera con Carlos. En estos años me has estado chupando la sangre, robándome mucha energía, haciendo que dedicara muchísimas horas a ti y a tus rollos con la comida. Incluso has conseguido que fuera peor en los estudios y que dudara sobre mi carrera. (...) Estoy harta. Quiero volver a disfrutar de mi vida, recuperar a mis amigas, llevarme bien con mi familia. Quiero poder levantarme por la mañana sin agobiarme por lo que comeré o no ese día, disfrutar de las cosas que hago, poder salir y pasármelo bien, concentrarme en los estudios. (...) Pero, sobre todo, quiero volver a SER YO MISMA. Por eso te digo: HASTA NUNCA».

### *Indicaciones:*

Empleamos esta tarea para motivar a los consultantes para el cambio, y está indicada en todos aquellos casos en que la persona se halla en situación ambivalente, en fase contemplativa, porque, por un lado, desea superar su problema, pero, por otro, teme las consecuencias negativas de enfrentarse a él.

### *A tener en cuenta:*

Esta tarea resulta más fácil para el consultante si durante la sesión se ha externalizado el problema, convirtiéndolo en un enemigo externo («la bulimia», «el agobio», «los nervios»...) contra el que luchar.

### *Variantes*

«La carta de despedida» no sólo puede servir en los momentos iniciales de la terapia, puesto que también es un buen recordatorio de las razones que la persona tiene para cambiar. En ese sentido, puede ser útil incluirla dentro de «La caja de recursos» descrita más abajo (pág. 106). Otra opción es pedir a la consultante que todos los días copie a mano el último párrafo de su carta. A veces, planteamos la carta, no como de despedida, sino como una «Carta de despido» o incluso como una «Declaración de guerra».

### *Fuente:*

Esta tarea narrativa fue propuesta por Michael White y David Epston (1980).