

LAS DOS HERMANAS

Cierta tarde de verano, dos hermanas, Tristeza y Rabia, fueron a refrescarse a un estanque. Como es normal, la Rabia se desnudó con rapidez y se zambulló en el agua, mientras la Tristeza, con languidez, se quitaba la ropa.



- ¡Date prisa! ¡Está muy buena! –apremió la Rabia.

Pero al poco tiempo de entrar la Tristeza en el estanque, la Rabia ya se había cansado y salió a toda prisa hacia la orilla. Con la velocidad a la que iba, se vistió con lo primero que encontró y no se dio cuenta de que era la ropa de Tristeza. Ni siquiera se sintió incómoda.

En cambio, Tristeza estuvo en el agua mucho más tiempo hasta que salió casi aburrada del baño. Cuando fue a vestirse, descubrió que su hermana se había puesto su vestido y, con resignación, se endosó la ropa de Rabia.

No te extrañe si, en ocasiones, lo que aparentemente son expresiones de rabia, no esconden otra cosa que la tristeza de una dolorosa pérdida. También verás que detrás de muchas tristezas hay una rabia reprimida.

Para profundizar

- *Conecta con tu rabia.* ¿Tienes motivos para sentirte así? ¿Alguien te ha hecho daño? ¿No? Entonces, pregúntate: ¿Qué duelo estoy evitando?
- *Conecta con tu tristeza.* ¿Qué pérdida estás llorando? ¿Nada en concreto? ¿No será que no te permites expresar la rabia? ¿Tienes motivos para estar enfadado?

En un caso o en otro, recuerda que lo más sano es dejar fluir y expresar lo que en cada momento corresponde, sin revestirla de nada distinto.