



Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a sermonearme, no me siento escuchado/a.

Cuando te pido que me escuches y comienzas a explicarme lo que debería sentir, me siento agredido/a.

Cuando te pido que me escuches te pido que estés aquí, que estés presente en este instante tan frágil en el que me busco la palabra, tal vez desafortunada, inquietante, injusta o caótica. Tengo necesidad de tu escucha, de tu tolerancia, de tu paciencia, para decir tanto lo más difícil de decir como lo más sencillo de ser dicho.

Sí, simplemente que me escuches... sin excusas ni acusaciones, sin que sea privado/a de mi palabra.

Lo único que te pido es que me escuches. Lo más cerca de mí posible. Simplemente te pido que acojas lo que intento expresar. No tengas miedo de mis balbuceos o de mis exclamaciones. Mis contradicciones, por incoherentes que sean, son importantes para mí. A través de tu escucha, trato de descubrirme, trato de encontrarme a mí mismo/a.

No, no tengo necesidad de consejos. Puedo actuar por mí mismo/a y también me puedo equivocar. Tengo derecho a equivocarme. No soy un/a inútil, puedo estar desanimado/a, dudoso/a... pero no soy un cero a la izquierda. Si actúas en mi lugar, contribuyes a aumentar mi temor, acentúas mi frustración y aumentas mi dependencia.

Cuando me siento escuchado/a, puedo restablecer las relaciones, puedo establecer puentes entre mi historia y las cosas que me pasan, puedo ligar acontecimientos, situaciones, reencuentros o emociones para hacer de todo esto la trama de mis interrogaciones, para tener así la escucha de mi vida.

Sí, tu escucha es apasionante, y terapéutica. Por favor, escúchame y siente mis emociones. Y si tú también quieres hablar, espera sólo un instante que pueda acabar y yo también te escucharé, y mucho mejor si me he sentido entendido/a.