

## TE ESCUCHO... TE ENTIENDO

Una de las experiencias más cálidas y más enriquecedoras que podemos experimentar en la relación con otra persona, es la de tener la posibilidad gratuita de ser escuchados. Sentirnos escuchados, nos descansa, nos libera, nos alivia, nos dispone a escuchar a los demás y ciertamente nos mejora el humor frente a las dificultades.

La experiencia de sentirnos escuchados es equivalente a sentirnos recibidos por alguien que ha dispuesto de sí y de su tiempo para nosotros. Es una experiencia que nos permite hacer contacto profundo con otra persona, en quien hemos depositado “cosas importantes” de nuestra vida haciéndolas común... cosas que a partir de ese momento, se transforman en “cosas importante compartidas”.

Esta es la experiencia de escuchar activamente. Escuchar activamente... con actividad y no pasivamente... escuchar poniendo algo de nosotros... poniéndonos nosotros mismos en el acto de escuchar.

Todos tenemos una inmensa necesidad de ser escuchado, porque a través de la palabra le damos forma, color, sonido, cuerpo a nuestro mundo interior que, mientras no sale de nosotros nos recorre en lo oculto y en la soledad. Sentirnos escuchados se traduce en la experiencia de *habernos podido compartir con otro, y mientras esto no ocurra no habremos podido hacer contacto con el modo más pleno de hacernos personas... ser recibido y escuchado por otro cuando nos compartimos hablando.*

Escuchar activamente es recibir la interioridad de la otra persona, disponernos a tomar lo que tiene para decirnos, tal cual lo tiene, sin buscar cambiarlo, sin juzgarlo, sin aconsejar, sin calificar... sino tratando de comprender lo que dice, cómo lo dice, para qué lo dice y qué significado tiene para ella.

Escuchar activamente es entender al otro desde él, desde sus esquemas, sus sentimientos, sus ideas, sus dificultades y posibilidades, y todo lo que este misterioso mundo significa para él. Es algo así como “entender al otro desde su lugar “con sus propios zapatos”, pero habiéndonos “*quitado primero los nuestros*”.

Escuchar activamente supone *detener nuestro propio pensamiento mientras la otra persona habla, poniendo toda la carga de concentración en el modo completo que tiene de conversar: palabras, gestos, tonos, ritmos, pausas, significados.* Escuchar activamente a otro es “estar abierto para recibirlo y aceptarlo tal cual es”.

¿Para qué escuchar activamente? Para ENTENDER a la otra persona, para comprenderla aunque no estemos de acuerdo con sus ideas.

¿Cómo darnos cuenta que estamos escuchando activamente? Algunas pistas podrán ayudarnos... Escuchamos activamente cuando...

- Escuchamos sin pensar en las respuestas que daremos, sólo prestando atención.
- Tratamos de entender los significados de lo que el otro dice.
- No damos nada por obvio, preguntamos honestamente y no suponemos nada.
- No interrumpimos.
- Dejamos correr pacientemente los silencios en la conversación, a veces son tan sanos... sin tratar de completar las frases del otro con nuestras ideas, ni diciéndolas ni pensándolas.
- No pensamos en otra cosa mientras la otra persona habla.
- No juzgamos, ni valoramos lo que escuchamos, sólo aceptamos, recibimos y entendemos.

Concederle a otro la oportunidad de hablar y de ser escuchado es algo de bajo costo y de alto impacto en nuestras relaciones. Todos tenemos inmensa necesidad de ser escuchados. Todas las personas “merecen ser escuchadas” y ser reconocidas en su valor como personas más allá de lo que tengan para decir.

Sin duda que aprender a escuchar activamente es tarea de *tiempo completo, nos exige invertir tiempo, esfuerzo y trabajo, nos demanda toda la vida y sólo se aprende haciéndola*. Aprender a escuchar es uno de los desafíos más valiosos para hacer de nuestras relaciones espacios y oportunidades de sano crecimiento personal.

***Si te pido que me escuches...***

***Si te pido que me escuches... no me apures,  
Pues te estoy pidiendo tiempo.***

***Si te pido que me escuches... no me interrumpas,  
Pues necesito hablar.***

***Si te pido que me escuches... no me des consejos,  
No necesito soluciones... necesito que me entiendas.***

***Si te pido que me escuches... no pienses qué me contestarás,  
No necesito respuestas... sólo quiero que recibas lo que tengo para decir.***

***Si te pido que me escuches... no tienes que estar de acuerdo conmigo,  
Sólo quiero comprensión.***

***Si te pido que me escuches... no me ayudes a hablar,  
Mis silencios son parte de lo que tengo para decir.***

***Si te pido que me escuches... necesito  
De tu presencia abierta,  
De tu oído atento,  
De tu corazón cálido,  
De tu pensamiento detenido.***

*Si te pido que me escuches... por favor, no hagas otra cosa...  
Sólo escúchame y me habrás ayudado a ser un poco más yo mismo.*