
* **ESCUCMAR** *

- * **Escuchar** es quizás el más hermoso regalo que podemos hacer a una persona... Significa: Tú eres importante para mí, eres interesante, me alegro de que estés aquí.
- * Sólo puedo **escuchar** si guardo silencio...Alguna vez les habrá llamado la atención cómo con frecuencia un diálogo se interrumpe con: "Ciertamente como a mí, cuando..." o: "Yo también lo he experimentado cuando..." A menudo lo que el otro quisiera contar es utilizado como ocasión para poder hablar de uno mismo.
- * **Escuchar** significa en primer lugar contener los propios pensamientos, nuestros monólogos y regalar al otro toda la atención. Aceptamos que él entre en nosotros como en nuestra casa, donde desearía descansar un rato cómodamente en nuestro sillón.
- * **Escuchar** significa desasirse de lo que nos ocupa para abrirse al otro.
- * **Escuchar** es como un paseo con un amigo. Nos adaptamos a su paso, estamos cerca de él sin acosar. Avanzamos con él, nos detenemos con él, volvemos con él... sencillamente así... por él.
- * En la **escucha** tampoco debiéramos tener una respuesta preparada para el otro, pues quizás él mismo ya tiene en su interior una respuesta a sus preguntas. Tampoco debiéramos intentar ponernos en su lugar para darle en seguida buenos consejos o igualmente para tenerle que comprender.
- * **Escuchar** significa más bien encontrar con aceptación a la persona que quiere hablar conmigo para verle como él mismo se ve. No tenemos derecho a darle a entender que tendría que ser de otra forma. Nuestra **escucha** tiene que indicar que estamos abiertos positivamente ante sus motivos, sus experiencias, sus decisiones, sin querer pedir aclaraciones, sin juzgar. Le dejamos tiempo y espacio para encontrar por sí mismo su propio camino.

- ✦ *En la **escucha** no podemos desear que el otro sea como éste o aquel. En lugar de esto, debiéramos intentar descubrir sus cualidades especiales. Nos quisiéramos esforzar especialmente por aquel que sufre, lo cual no significa que en seguida tengamos que tener preparada una aclaración o solución para su vida. Sólo podemos darle la posibilidad de que se desahogue sobre esto para encontrar por sí mismo su propio camino y quizás una salida.*
- ✦ *El aprender a **escuchar** es también para nosotros mismos un ejercicio caritativo para encontrar salida de la propia aflicción...*
- ✦ ***Escuchar** significa dar algo al otro de lo que quizás no se nos ha dado aún nunca: reconocimiento... tiempo... presencia afectuosa.*
- ✦ *Quien puede **escuchar** no vive ya más en la superficie. Penetra en la profundidad de la vida.*

André Gromolard

www.vacarparacon-siderar.es