

Escucha

Cuando te pido que me escuches y empiezas a darme consejos no has hecho lo que te pedía. Cuando te pido que me escuches y empiezas a decirme por qué no debería sentirme así estás pisoteando mis sentimientos. Cuando te pido que me escuches y sientes que tienes que hacer algo para resolver mi problema, me has fallado por extraño que parezca.

Escucha, todo lo que te pido es que me escuches, no que hagas o digas, sólo que me escuches. Cuando haces algo por mí que puedo y debo hacer por mí mismo, contribuyes a mi miedo y mi debilidad. Pero cuando aceptas, el simple hecho de que siento lo que siento, por irracional que sea, entonces puedo dejar de intentar convencerte y dedicarme a entender qué está detrás de ese sentimiento irracional. Y cuando esto está claro, las respuestas son evidentes y no necesito consejo. Los sentimientos irracionales tienen sentido cuando entendemos lo que está detrás de ellos.

Así que por favor escucha y sólo óyeme. Y si quieres hablar, espera un minuto que te llegue el turno y te escucharé.