



DÍA INTERNACIONAL DE LA ESCUCHA

RECIBA LA BIENVENIDA AL DÍA INTERNACIONAL DE LA ESCUCHA **Nuestra escucha es nuestro regalo para usted – No pedimos nada a cambio**

Somos gente normal que le ofrecemos nuestro tiempo y atención

Háblenos: ¿cómo se siente hoy?

Cuéntenos, ¿cómo está usted experimentando su vida? (durante 5 minutos, 15 minutos, o un poco más...).

Somos gente pacífica, que escuchamos en un clima de amabilidad. Estamos celebrando un Día Internacional de la Escucha hoy (y mañana) a nivel mundial.

Somos simplemente personas escuchando

No estamos vendiendo nada, ni tratando de conseguir su dinero o su voto.

No estamos tratando de convencerle de nada.

No estamos ofreciendo asesoramiento ni tratamiento psicológico pero tenemos una lista de lugares donde usted puede encontrarlo.

Buscamos respuestas constructivas a un mundo lleno de problemas

La celebración de este Día Internacional de la Escucha es el resultado de muchas personas escuchando en todo el mundo, que representamos a muchas tradiciones, profesiones y ámbitos de la vida, trabajando juntas. No promovemos ninguna doctrina, política o visión religiosa, no perseguimos ningún resultado, y no estamos comercializando ningún producto. No tenemos una idea de cómo va a ir este evento de hoy. Si va bien, esperamos conseguir que sea reconocido como un evento anual. Únase a este viaje: ¡estamos para escucharle a usted! Veamos qué es lo que pasa.

Qué es lo que creemos

Podemos pasarnos días, semanas, años, tal vez toda la vida sin que de verdad se nos haya escuchado. Y entonces, cuando experimentamos la conexión de escuchar y de que se nos escuche, sentimos que es un derecho humano básico. Creemos que el mundo sería un lugar mejor si se valorase más la escucha. Nuestra escucha se trata de recibir lo que quiera que sea que esté experimentando usted, sin transformarlo ni cambiarlo, sin intentar arreglarlo, sin discutir y sin querer convencer para que usted esté de acuerdo con algún punto de vista nuestro. Cuando usted sienta que se le ha escuchado en profundidad, podrá comprender mejor su propia vida y su propio interior, y, a menudo, cuando se han escuchado con claridad sus sentimientos, usted experimentará una mayor apertura hacia los sentimientos de otras personas.

Cómo escuchamos

El requisito básico de nuestra escucha es estar presente con usted, ofreciéndole nuestra atención.

Guardamos silencio todo lo que usted necesite hasta que encuentre lo que realmente quiere decir.

A menudo le repetimos lo que ha dicho usted, repitiendo sus palabras para que pueda comprobar si le hemos comprendido correctamente y si sus palabras encajan con lo que quiere decir en realidad. Es posible que le hagamos alguna pregunta para aclarar puntos, pero recuerde, usted dirige la conversación y no es necesario que ocurra nada especial.

Estamos intentando honestamente escucharle a usted, oír cómo es la vida para usted, hoy.

Qué es lo que no hacemos

No damos consejos, no tomamos partido, no discutimos, no juzgamos, no interpretamos.

Al final solo vamos a preguntarle: "¿Cómo ha sido para usted haber conversado hoy conmigo?". Nos despierta la curiosidad saber el impacto de este evento. Pero, por supuesto, no es necesario que responda. Esto no es un estudio ni una investigación.

Recursos locales

- Teléfono de la Esperanza (www.telefonodelaesperanza.org).

- ANAR (www.anar.org): escucha a niños, niñas y adolescentes, y a sus familiares y personas próximas.