

## A QUIÉN CONTARLO

- ¿Me quiere y respeta esa persona?
- ¿Le interesa mi bienestar?
- ¿Confío en esa persona?
- ¿Me siento segura con esa persona?

“Si puedes contestar “sí” a todas estas preguntas, has elegido a la persona que probablemente te va a comprender y apoyar.

Dile a tu amigo/a (pareja, hermano, hermana, primo, prima) que deseas contarle algo muy personal y delicado, y pregúntale si es un buen momento para hablar. Sugierele que si no lo es, ya encontrarás otro momento. Cuando lo preguntes, cerciérate antes de que esa persona no tiene que salir al trabajo dentro de cinco minutos. También dale la oportunidad de posponer la conversación o de prepararse para escuchar.

Si hay algunas reacciones que deseas, o no deseas, díselo. Tal vez deseas que te escuche, pero no deseas que te de un montón de consejos. Tal vez deseas que te haga preguntas, o tal vez que te escuche en silencio. Tal vez deseas que te tenga abrazada mientras lo dices, o tal vez deseas que ni te toque. A veces las personas desean prestar su apoyo pero no saben como hacerlo, o no saben qué preguntar. Un buen amigo o una buena amiga agradecerá que se lo digas.

Y si deseas que lo que vas a decir quede en secreto, dilo también. Aunque es importante romper el silencio, hazlo a tu propio ritmo y con personas de tu elección.

Escuchar la verdad sobre la vida de una persona es un privilegio y un honor, cuando se cuenta a alguien la propia historia, la otra persona debería recibirla como tal. Pero como no siempre es así, es necesario estar preparada ante las posibles reacciones negativas.

Es posible que algunas personas se sientan amenazadas. Otras se van a mostrar insensibles y escandalizadas. A esas personas tal vez la historia les recuerda el abuso que sufrieron ellas mismas.

Aunque te vas a encontrar con algunas reacciones antagónicas o insensibles, es importante contarlo. Se produce una eliminación de malas hierbas en las relaciones cuando una manifiesta quién es y cómo se siente realmente. Es posible que algunas relaciones no resistan el desafío, y entonces habrá que lamentarlas junto con las otras pérdidas.

Aunque es probable que te encuentres con reacciones poco satisfactorias, también habrá otras que sí lo sean. Es importante contar con amigos o amigas con los cuales ser totalmente sincera, y la única manera de crear esa amistad es compartir tu auténtico yo. Cuando se hace patente esa confianza, es posible sentir verdadera intimidad.”