

Agora é a hora de apenas ouvir

Nós nos comunicamos para sermos compreendidos e entender os outros. Se estamos conversando e ninguém está nos ouvindo (talvez nem mesmo nós mesmos), não estamos nos comunicando de forma eficaz. Existem duas chaves para uma comunicação efetiva e verdadeira. A primeira é a escuta profunda. A segunda é a fala amorosa. Escuta profunda e fala amorosa são os melhores instrumentos que conheço para estabelecer e restaurar a comunicação com os outros e aliviar o sofrimento.

Todos nós queremos ser entendidos. Quando interagimos com outra pessoa, especialmente se não praticamos a consciência do nosso próprio sofrimento e ouvimos bem a nós mesmos, estamos ansiosos para que os outros nos entendam imediatamente. Queremos começar nos expressando. Mas falar primeiro assim normalmente não funciona. Ouvir profundamente precisa vir primeiro. Praticar a atenção plena do sofrimento - reconhecendo e abraçando o sofrimento em si mesmo e na outra pessoa - dará origem ao entendimento necessário para uma boa comunicação. Quando ouvimos alguém com a intenção de ajudar essa pessoa a sofrer menos, isso é uma escuta profunda.

Quando ouvimos com compaixão, não somos pegos em julgamento. Um julgamento pode se formar, mas nós não nos apegamos a isso. A audição profunda tem o poder de nos ajudar a criar um momento de alegria, um momento de felicidade e para nos ajudar a lidar com uma emoção dolorosa.

Ouvir profundamente é uma prática maravilhosa. Se você pode ouvir por trinta minutos com compaixão, você pode ajudar a outra pessoa a sofrer muito menos. Se você não praticar plena atenção da compaixão, não poderá ouvir muito. A atenção plena da compaixão significa que você ouve com apenas uma intenção - ajudar a outra pessoa a sofrer menos. Sua intenção pode ser sincera, mas se você não praticou primeiramente ouvindo a si mesmo e não praticou a atenção plena da compaixão, pode perder rapidamente sua capacidade de ouvir.

A outra pessoa pode dizer coisas cheias de percepções erradas, amarguras, acusações e culpas. Se não praticarmos a atenção plena, suas palavras provocarão irritação, julgamento e raiva em nós, e perderemos nossa capacidade de ouvir com compaixão. Quando irritação ou raiva surgem, perdemos nossa capacidade de ouvir. É por isso que temos que praticar, para que durante todo o tempo de ouvir, a compaixão possa permanecer em nossos corações. Se pudermos manter nossa compaixão viva, as sementes de raiva e julgamento em nossos corações não serão regadas e não brotarão. Temos que nos treinar primeiro para podermos ouvir a outra pessoa.

Tudo bem se você não estiver pronto para ouvir em determinado momento. Se a qualidade da sua audição não for boa o suficiente, é melhor pausar e continuar outro dia. Não se esforce muito. Pratique a respiração consciente e a caminhada consciente até que esteja pronto para realmente ouvir a outra pessoa. Você pode dizer: "Quero ouvi-lo quando estiver no meu melhor. Tudo bem se continuarmos amanhã?"

Então, quando estivermos prontos para ouvir profundamente, podemos ouvir sem interromper. Se tentarmos interromper ou corrigir a outra pessoa, transformaremos a sessão em um debate e isso arruinará tudo. Depois de ouvirmos profundamente e permitirmos que a outra pessoa expresse tudo em seu coração, teremos a chance de, mais tarde, lhe fornecer um pouco da informação de que ele precisa para corrigir sua percepção - mas não agora. Agora apenas ouvimos, mesmo que a pessoa diga coisas erradas. É a prática da atenção plena da compaixão que nos mantém ouvindo profundamente.

Você tem que ter tempo para olhar e ver o sofrimento na outra pessoa. Você deve estar preparado. A escuta profunda tem apenas um propósito: ajudar os outros a sofrer menos. Mesmo que a

pessoa diga coisas erradas, expresse amargura ou culpa, continue a ouvir com compaixão enquanto puder. Você pode dizer isso para si mesmo como um lembrete:

Estou ouvindo essa pessoa com um único propósito: dar a essa pessoa a chance de sofrer menos.

Mantenha o propósito único de ouvir profundamente em seu coração e em sua mente. Enquanto a energia da compaixão estiver te habitando, você estará seguro. Mesmo que o que a outra pessoa diga tenha muitas percepções errôneas, amargura, raiva, culpa e acusação, você está realmente seguro.

Lembre-se de que o discurso da outra pessoa pode se basear em preconceitos e mal-entendidos. Você terá uma chance depois de oferecer algumas informações para que ele ou ela possa corrigir sua percepção, mas não agora. Agora é a hora de ouvir. Se você puder manter viva sua consciência de compaixão por até trinta minutos, estará habitado pela energia da compaixão e estará a salvo. Enquanto a compaixão estiver presente, você poderá ouvir com equanimidade.

Você sabe que a outra pessoa está sofrendo. Quando não sabemos como lidar com o sofrimento dentro de nós, continuamos sofrendo e fazemos com que as pessoas ao nosso redor sofram. Quando outras pessoas não sabem como lidar com o sofrimento, elas se tornam vítimas. Se você absorve seu julgamento, medo e raiva, você se torna sua segunda vítima. Mas se você puder ouvir profundamente, entendendo que o que eles estão dizendo vem do sofrimento, então você está protegido por sua compaixão.

Você só quer ajudá-los a sofrer menos. Você não os culpa nem os julga mais.

(Do livro "The Art of Communicating" – Thich Nhat Hanh)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>
Traduzido por Leonardo Dobbin