

### **Eu te entendo o suficiente?**

Se você quiser fazer alguém feliz, pergunte: "Eu o entendo o suficiente?" "Eu a entendo o suficiente?" Muitas pessoas relutam em falar porque temem que o que dizem seja mal entendido. Há pessoas que sofrem muito; elas não são capazes de nos falar sobre o seu sofrimento interno. E temos a impressão de que nada está errado - até que seja tarde demais.

Esperar tem sérias consequências. As pessoas podem se isolar, podem acabar de repente com uma amizade ou relacionamento, e podem até cometer suicídio. Algo incomodava aquela pessoa há muito tempo, mas ele ou ela fingia que tudo estava bem. Talvez medo ou orgulho atrapalhe. Ouvindo e olhando com atenção plena e concentração, podemos descobrir que há um bloco de sofrimento nessa pessoa. Vemos que ela sofreu muito e não sabe lidar com o sofrimento interior. Então ela continua sofrendo e fazendo outras pessoas sofrerem também. Uma vez que você viu isso, de repente sua raiva não está mais presente. A compaixão surge. Você tem o insight de que ela está sofrendo e precisa de ajuda, não de punição.

Se precisar, você pode pedir ajuda. Você pode dizer: "Querido, eu quero te entender mais. Quero entender suas dificuldades e seu sofrimento. Eu quero ouvir você porque quero amar você". Quando gastamos um tempo para olhar mais profundamente, podemos ver pela primeira vez o grande bloco de sofrimento naquela pessoa. Alguém pode fingir que não sofre, mas isso não é verdade. Quando você é capaz de ouvir com compaixão, outras pessoas têm a chance de falar sobre suas dificuldades.

Em qualquer relacionamento, você pode querer verificar se entendeu a outra pessoa. Se é um relacionamento harmonioso, em que a comunicação é boa, então a felicidade está presente. Se a comunicação e a harmonia existem, isso significa que existe compreensão mútua. Não espere até que a outra pessoa tenha rompido o relacionamento ou esteja cheia de raiva para fazer a pergunta importante "Você acha que eu te entendo o suficiente?" A outra pessoa dirá se você não a entendeu o suficiente. Ela saberá se você é capaz de ouvir com compaixão. Você pode dizer: "Por favor, me diga, por favor, me ajude. Porque eu sei muito bem que, se eu não entender você, vou cometer muitos erros". Essa é a linguagem do amor.

A pergunta "Você acha que eu te entendo o suficiente?" não é apenas para relacionamentos românticos, mas para amigos, familiares e qualquer um com quem você se importe. Pode até ajudar em um ambiente de trabalho. Se você mora com um membro da família, um parceiro romântico ou um amigo, pode pensar que, porque vê essa pessoa todos os dias, sabe muito sobre ela. Mas isso não está correto. Você sabe apenas um pouco sobre essa pessoa. Você pode ter vivido com alguém por cinco, dez ou vinte anos, mas pode não ter olhado profundamente para essa pessoa para compreendê-la. Você pode ter feito o mesmo com você mesmo. Você viveu com você mesmo toda a sua vida. Achamos que já entendemos quem somos. Mas a menos que tenhamos escutado profundamente a nós mesmos, com compaixão e curiosidade e sem julgamento, podemos não nos conhecer muito bem.

Se você esperar até que os membros da família morram, será tarde demais para pedir que eles compartilhem mais sobre si mesmos. É bom quando uma criança de qualquer idade se senta com um pai e pergunta sobre suas experiências, sofrimentos e fontes de felicidade. Apenas sente e ouça. Com a respiração atenta e ouvindo a nós mesmos, nossa capacidade de ouvir e olhar se expande profundamente, e podemos encontrar a oportunidade para uma comunicação e conexão muito maiores com nossos pais e nossos entes queridos.

Quando você vê que a outra pessoa está sofrendo por dentro, a compaixão nasce em seu coração. Você pode querer fazer algo para ajudar essa pessoa a sofrer menos. Sua escuta compassiva e fala amorosa já farão muito para mudar a situação. Então você pode sentar-se com a pessoa e, em conjunto, obter insights sobre quais outras ações concretas, se houver, são necessárias para ajudar a situação. Ouvir com compaixão não é a única coisa que podemos fazer quando alguém está sofrendo, mas é quase sempre o primeiro passo.