

Poucas experiências são mais devastadoras e potencialmente aniquilantes do que perceber a invalidação de meus sentimentos e intenções por parte de alguém com quem me relaciono e interajo na vida. "Não gosto de ser tratada como se fosse outra pessoa. Sinto-me como se não estivesse ali", a Barry Stevens escreveu. Eu também não gosto, ainda que essa outra pessoa seja eu mesma, há minutos, dias ou anos atrás. Poucas experiências são mais libertadoras do que perceber que muito pouco ou quase nada disso tem a ver comigo, como indivíduo. Mas perceber isto e poder contemplar compassivamente a outra pessoa e a mim em nossa atualidade e inteireza requer um estado de presença do qual eu só sou capaz de desfrutar se estiver me cuidando, buscando apoios, proporcionando a mim mesma espaço, tempo e companhia para ouvir aquelas vozes que me recriminam e ao outro que teimam em gritar na minha cabeça, e entender do que, na realidade, elas estão falando. Porque elas sempre estão falando dos muito legítimos motivos para estarmos agindo como estamos. Afinal, se considerarmos a interdependência que nos une, cuidar de mim é cuidar de nós. É me auto-responsabilizar pela minha influência na vida da outra pessoa. Os conflitos funcionam como atualizações do sistema e, quando bem cuidados, nos levam a lugares de muita potência e conexão. Não-violência é cuidar deles de forma que eles se tornem fontes de transformação e transmutação para, cada vez mais, reforçarmos a consciência da unicidade que nos define e nos conecta (14/12/16)