

Desde que este grupo foi criado eu tenho relutado em escrever aqui contando sobre como a prática da Comunicação Não-Violenta tem contribuído para que eu consiga re-significar as experiências que vivi durante meu casamento e minha separação. Primeiro, por um certo pudor em me expor demais, algo que sinto relativamente bem cuidado pelo fato deste ser um grupo menor e fechado. Também tem a questão da dor que é reavivada a cada vez que falo disto que ainda está muito vivo como experiência e como memória. Mas pensar que posso contribuir com aquilo que tenho vivenciado para cocriarmos outras formas de lidar com estas situações e torná-las menos dolorosas ou, ainda mais do que isso, para vê-las como oportunidades de estreitar conexões, me motiva a querer compartilhar o que tenho vivido.

Outra coisa que me fez escolher ficar quieta até agora foi ter lido em vários posts a referência a relacionamentos com pessoas consideradas narcisistas. Queria elaborar melhor meu desconforto com isto antes de comentar, para que pudesse fazê-lo de uma forma mais cuidadosa. Tenho percebido que os diagnósticos, por vezes, nos ajudam a lidar com dores que são grandes demais, ao oferecerem explicações plausíveis para comportamentos que não conseguimos compreender ou explicar de outras formas. Porém, se estamos nos propondo a procurar maneiras diferentes de cuidar destas questões - e, pra mim, é por isso que estamos nos propondo a abordá-las à luz da Comunicação Não-Violenta - eu faço um convite para que nós procuremos não nos entregar aos rótulos e tentemos enxergar as pessoas por trás deles. Para mim, como psicóloga inclusive, faz muito mais sentido pensar no chamado narcisismo não como um transtorno psiquiátrico, mas como um comportamento altamente encorajado por uma sociedade que se organiza de uma forma doentia. De acordo com os ensinamentos da não-violência, o que queremos é condenar e combater as estruturas e sistemas que agem contra a vida, não as pessoas. Isto de forma alguma exime ninguém da responsabilidade por nossas escolhas, mas nos ajuda a enxergar o outro de uma forma mais compassiva e conectada com nossa própria humanidade.

Então, agora conto um pouco sobre como a prática/pesquisa da CNV tem operado sobre minha vida, especificamente no que se refere ao meu relacionamento com o meu ex-marido, pai dos meus filhos. Esta é a primeira vez em que falo sobre isto mais publicamente, com tanta franqueza, e só o faço porque confio que serei, em alguma medida, escutada empaticamente. Tivemos um relacionamento muito longo - ele foi meu primeiro namorado, nos conhecemos com 14 anos, nos casamos com 21 e o casamento durou 23 anos. Durante todo este tempo, fui me dar conta muito depois, nosso relacionamento foi marcado pelo que eu hoje defino como um desempenho muito fiel de ambas as partes dos papéis sociais reservados a um homem e a uma mulher num casamento tradicional: demonstrações de ciúmes, possessividade, controle - emocional, sexual, financeiro - da parte dele; submissão e aceitação da minha parte. Durante grande parte destes anos todos eu escolhi abrir mão de ser quem eu era para tentar cuidar daquilo que, para mim, era vital: a relação amorosa, depois o casamento e os filhos. Nossas escolhas nos levaram a um grau de sofrimento insustentável para ambos, que se manifestou, da parte dele, em alcoolismo e, da minha parte, em um estado depressivo quase constante. Depois de quase cinco anos tentando cuidar de tudo isso com terapias, conselhos, conversas, brigas, eu percebi que não sobreviveria mais muito tempo vivendo daquele jeito, e escolhi propor a separação. Minha decisão disparou reações extremas e, para mim, totalmente imprevisíveis: tive meu computador e celular rastreados, era seguida quando saía de casa, sofri ameaças e abusos verbais, emocionais, financeiros e físicos, ele chegou a tentar suicídio. Ainda assim, fui adiante na decisão, me culpando muito por isso. Percebi que foi no momento em que fui capaz

de me colocar com mais franqueza e dizer a ele o quanto eu estava sofrendo, não só com tudo o que estava acontecendo conosco, como casal, mas também com o sofrimento que via nele, que a situação entre nós começou a mudar. Eu ainda não tinha entrado em contato com a Comunicação Não-Violenta mas, de alguma forma, me dei conta de que me conectar com o amor que eu sentia por ele, sem deixar de me conectar com aquilo que eu própria estava sentindo e precisava poderia oferecer uma chance para cuidarmos melhor de nós e de nossa família. Pouco tempo depois de nos separarmos, eu conheci a CNV e comecei a pesquisar, aprender e praticar na vida diária. Acredito que a transformação profunda que ocorreu em mim a partir desta prática fez com que eu conseguisse compreender e transformar também nossa relação. Hoje, estamos bem. Ainda há amor entre nós, ainda que de uma outra qualidade completamente diferente do que existia enquanto éramos um casal: hoje, é aquele tipo de amor que nasce do reconhecimento da importância que uma pessoa tem na nossa vida por tudo que vivemos e criamos juntos. Há gratidão, cuidado mútuo, apreciação. E, para mim, tem sido muito libertador não considerá-lo uma pessoa "do mal", alguém que "destruiu" minha vida, mas, pelo contrário, vê-lo como um ser humano, tão humano quanto eu. Alguém por quem, um dia, eu fui apaixonada. O pai dos meus filhos.

Este relato não se esgota aqui e não se pretende ser, de forma alguma, um manual sobre "como fazer CNV com o ex-marido". Isso é proposital, porque, sendo uma investigação, a busca pela não-violência nas relações é uma construção constante, que ocorre diferentemente em cada interação. Por isso, continuo querendo falar mais a respeito e disposta a continuar contando sobre minha experiência pra quem tiver curiosidade e vontade de saber mais.

O que aconteceu de mais transformador foi que eu comecei a oferecer muita empatia pra mim mesma, buscando entender o que me motivou a manter este relacionamento por tantos anos, do que eu estava cuidando ao escolher tentar me tornar quem eu não era, ao escolher abrir mão de mim mesma, ao me diminuir, me apagar. Descobri que eu me culpava por minhas escolhas e pelos efeitos que elas poderiam ter sobre meus filhos. Ao me dar conta de que, ao fazê-las, eu estava buscando cuidar de coisas muito importantes, como pertencimento, consideração, apreciação, amor, segurança, intimidade, entre muitas outras, eu fui capaz de me perdoar. Ainda estou no processo de descobrir quem eu sou de verdade, já que desde a adolescência (descobri recentemente que foi bem antes disso, desde a infância) eu passei a tentar construir uma outra pessoa que não era eu para buscar "garantir" que eu receberia estas coisas de que tanto preciso para me manter viva. Estou gostando muito de quem eu estou sendo agora, então existe um arrependimento por ter aberto mão de mim mesma por tanto tempo e não ter descoberto essa pessoa antes, mas não existe mais culpa. Tem sido uma retomada do meu próprio poder, e a compaixão por mim mesma despertou uma possibilidade de compaixão por ele também, ao reconhecer que ele também estava buscando coisas de que ele precisava pra se manter vivo. Lamentavelmente, as estratégias que ambos escolhemos para cuidar disso foram trágicas e levaram ao fim do nosso relacionamento. Então, a empatia por ele não é algo que eu me precise esforçar para sentir ou "aplicar", mas uma consequência deste meu empoderamento (não gosto muito desta palavra, mas ainda não achei outra melhor). Pra mim, nosso afastamento e o cuidado de mim mesma como forma de sair do estado de fragilidade extrema em que eu me encontrava, com companhia, apoio e muita escuta e auto-empatia foram necessários pra que isso pudesse começar a acontecer. Por isso sou tão grata a tudo que venho aprendido e vivido através da Comunicação Não-Violenta, que me ofereceu muito mais do que um jeito "diferente" de me comunicar: me mostrou o quanto eu vinha negligenciando a necessidade de apoio e escuta e me ofereceu possibilidades e companhia para consegui-los.