

La gran força de l'amor

La vida de cadascun de nosaltres és un meravellós cofre on els colors es barregen en gran harmonia. Però moltes vegades el cofre es trenca i l'harmonia de colors es perd, principalment perquè aquesta unitat fonamental s'ha perdut entre Cos, Ment i Esperit.

Tres components essencials que s'expressen visiblement en les necessitats vitals comunes a tots, en els sentiments que experimentem aquestes necessitats són satisfetes o no i finalment en els comportaments que es generen pel que sentim.

Les necessitats vitals insatisfetes desperten en nosaltres sentiments de malestar, amargor, frustració, ressentiment... i aquests sentiments ens poden portar a comportaments de tancament, hostilitat i agressivitat, de retret o a actuar amb odi.

En canvi, si les nostres necessitats d'autonomia, autenticitat, creativitat, confiança, protecció, empatia... estan satisfetes, experimentem sentiments d'afecte, relaxació, entusiasme, llibertat... i el nostre comportament cap als altres sempre serà més afectuós.

Perquè la gran força de l'amor existeixi sempre en nosaltres i dins nostre, cal - com diu Chiara Lubich al seu llibre "L'art d'estimar" - *fer-nos un* amb qui tenim al costat, és a dir, comprendre el món de l'altre, compartir pensaments i somnis, i viure amb la màxima transparència possible una acceptació mútua.

Si mai la manca de confiança i estima per part dels altres ens torna inquiets o irascibles, confusos o indiferents, amb valentia hem de trobar la força per comunicar als altres la nostra necessitat de sentir-nos estimats, de poder gaudir de la confiança dels altres i, amb humilitat, demanar l'ajuda de l'altre per retrobar aquesta comprensió que semblava haver desaparegut.

De la mateixa manera, si som nosaltres els qui hem despertat sentiments de rancúnia, ira, ressentiment a l'altre, hem de tenir el valor de demanar perdó i ajudar l'altre a comprendre també la nostra fragilitat.

Fins i tot cap a aquells que cometen delictes i actuen amb odi, hem d'evitar expressar judicis moralistes de forma directa: bons o dolents; culpables o innocents; capaços o incapaçs; odiosos o adorables, sinó judicis de valor partint de la nostra pròpia experiència i sabent que sempre davant situacions d'injustícia, prevaricació, acumulació, violència, poden desencadenar-se en tots nosaltres sentiments i judicis reactius.

Marshall B. Rosenberg al seu llibre *"Non violent communication- A language of life"* (*"Le parole sono finestre oppure muri"* [Les paraules són finestres o murs]-edició italiana) explica que davant d'un palestí que l'havia anomenat assassí, pel simple fet de ser americà, va escoltar profundament aquest home, en què havia advertit el seu patiment íntim, i li va fer diverses preguntes, per entendre des de quina profunda violència i injustícia envers el seu poble s'havia determinat aquesta agressió verbal. política injusta. Va néixer entre ells una veritable relació i aquell dia, que era el final del Ramadà, Rosenberg es va trobar que l'home el convidava a sopar i van continuar sent amics.

Si un ésser humà mogut per la ira, el ressentiment i l'odi arriba a privar de la vida un altre ésser humà, tenim el deure moral de comprendre a partir de quines necessitats vitals insatisfetes es van generar aquests sentiments violents capaços de pertorbar l'harmonia interior de aquesta persona i produir efectes tan devastadors i nocius.

I això és el que s'intenta avui en algunes (massa poques) institucions penals i de reeducació, que han posat a la base de la seva actuació la rehabilitació humana i espiritual dels que, engegats per sentiments negatius, han comès greus delictes.

Només després hi pot haver consciència de l'error comès i, per tant, la possibilitat de guarir la malaltia psicològica de la persona, i després alegrar-se junts quan demanen perdó pel mal que han comès.

Viktor Frankl, iniciador de la logoteràpia, escriu al seu llibre "L'home que pateix" que "també dels aspectes negatius, i potser sobretot d'ells, es pot "extreure" un sentit, transformant-los així en una cosa positiva: el patiment, en servei; la culpa, en canvi; la mort, en motivació per a l'acció responsable" i superar així la pròpia culpa. mutu, viscut entre pobles i comunitats, és un signe d'esperança per a tota la humanitat i un bàlsam per a les divisions que sempre l'amenacen.