

A gran forza do amor

A vida de cada un de nós é un marabilloso cofre onde as cores mestúranse en gran harmonía. Pero moitas veces o cofre rompe e a harmonía de cores pérdese, principalmente porque se perdeu esa unidade fundamental entre Corpo, Mente e Espírito.

Tres compoñentes esenciais que se expresan visiblemente nas necesidades vitais comúns a todos, nos sentimentos que experimentamos cando as nosas necesidades son ou non satisfeitas e por último nos comportamentos que veñen determinados polo que sentimos.

As necesidades vitais insatisfeitas espertan en nós sentimentos de malestar, amargura, frustración, resentimento... e estes sentimentos poden levarnos a comportamentos de cerrazón, hostilidade e agresividade, de reproche ou a actuar con odio.

En cambio, se as nosas necesidades de autonomía, autenticidade, creatividade, confianza, protección, empatía... están satisfeitas, experimentamos sentimentos de afecto, relaxación, entusiasmo, liberdade... e o noso comportamento cara aos demais será sempre máis afectuoso.

Para que a gran forza do amor exista sempre en nós e dentro de nós, é necesario como di Chiara Lubich no seu libro "A arte de amar" - facernos un con quen teño á beira, é dicir, comprender o mundo do outro, compartir pensamentos e soños, e vivir coa maior transparencia posible unha aceptación mutua.

Se algunha vez a falta de confianza e estima por parte dos demais vólvenos inquietos ou irascibles, confusos ou indiferentes, con valentía debemos atopar a forza para comunicar aos demais a nosa necesidade de sentirnos amados, de poder gozar da confianza dos demais e, con humildade, pedir a axuda do outro, para reencontrar esa comprensión que parecía desaparecer.

Do mesmo xeito, se somos nós quen espertamos sentimentos de rancor, ira, resentimento no outro, debemos ter o valor de pedir perdón e axudar ao outro a comprender tamén a nosa fragilidade.

Mesmo cara a aqueles que cometen delitos e actúan con odio, debemos evitar expresar xuízos moralistas de forma directa, bos ou malos, culpables ou inocentes, capaces ou incapaces, odiosos ou adorables, senón xuízos de valor partindo de nosa propia experiencia e sabendo que sempre ante situacións de inxustiza, prevaricación, provisión, violencia, poden desencadearse en todos nós sentimentos e xuízos reactivos.

Marshall B. Rosenberg no seu libro "As palabras son xanelas ou muros" conta que #ante un palestino que lle chamaba asasino, polo simple feito de ser americano, escoitou profundamente a ese home, no que advertira o seu sufrimento íntimo, e fíxolle varias preguntas, para entender desde que profunda violencia e inxustiza cara ao seu pobo determinouse esa agresión verbal.... O home sentiu comprendido e abriu o seu corazón e sinalou todo o que lle levaba a crer que os americanos eran partidarios dunha política inxusta. Naceu entre eles unha verdadeira relación e aquel día, que era o final do Ramadán, Rosenberg atopouse con que o home convidáballe a cear e seguiron sendo amigos.

Se un ser humano movido pola ira, o resentimento e o odio chega a privar da vida a outro ser humano, temos o deber moral de comprender a partir de que necesidades vitais insatisfeitas xeráronse eses sentimentos violentos capaces de perturbar a harmonía interior desa persoa e producir efectos tan devastadores e daniños.

E iso é o que se tenta hoxe nalgunhas (demasiado poucas) institucións penais e de reeducación, que puxeron na base da súa actuación a rehabilitación humana e espiritual de quen, cegados por sentimentos negativos, cometeron graves delitos.

Só despois pode haber conciencia do erro cometido e, por tanto, a posibilidade de sandar a enfermidade psicolóxica da persoa, e logo alegrarse xuntos cando piden perdón polo mal que cometeron.

Viktor Frankl, iniciador da logoterapia, escribe no seu libro "O home que sofre" que "tamén dos aspectos negativos, e quizá sobre todo deles, pódese "extraer" un sentido, transformándoos así en algo positivo: o sufrimento en servizo; a culpa en cambio; a morte en motivación para a acción responsable" e superar así a propia culpa.