

## ***A grande força do amor***

A vida de cada um de nós é um maravilhoso tesouro no qual as cores se misturam em grande harmonia. Mas muitas vezes esse tesouro se quebra e se perde a harmonia das cores, sobretudo porque se perde aquela unidade fundamental entre Corpo, Mente e Espírito. Três componentes essenciais que se expressam visivelmente nas necessidades vitais comuns a todos, nos sentimentos que experimentamos quando as nossas necessidades são satisfeitas ou não e, finalmente, nos relativos comportamentos por aquilo que sentimos.

As necessidades vitais insatisfeitas despertam em nós sentimentos de desconforto, amargura, frustração, ressentimento... e esses sentimentos podem levar a comportamentos retraídos, hostis e agressivos, a acusações e ações imbuídas de ódio. Por outro lado, se as nossas necessidades de autonomia, autenticidade, criatividade, confiança, proteção e empatia forem satisfeitas, vivenciaremos sentimentos de carinho, de distensão, entusiasmo, liberdade... e a nossa atitude para com os outros será cada vez mais amável.

Para que a grande força do amor esteja em nós e ao nosso redor, é necessário “fazer-se um com o outro”, como diz Chiara Lubich no seu livro “A arte de amar”. “Fazer-se um”, ou seja, compreender o mundo do outro, compartilhando pensamentos e sonhos, vivendo da forma mais transparente possível, em acolhimento mútuo.

Se, às vezes, a falta de confiança e de estima dos outros nos deixa inquietos ou irritados, confusos ou indiferentes, devemos corajosamente encontrar forças para comunicar aos outros a nossa necessidade de nos sentirmos estimados, de gozarmos da confiança dos outros e, com humildade, pedir ajuda, para reencontrarmos aquela compreensão que parecia ter desaparecido. Se fomos nós que despertamos sentimentos de ódio, raiva, ressentimento no outro, teremos a coragem de pedir perdão e ajudá-lo a compreender a nossa fragilidade.

Também para com aqueles que cometem crimes e agem com ódio, devemos evitar expressar diretamente julgamentos moralistas, bons ou maus, culpado ou inocente, capazes ou incapazes, odiosos ou amáveis, mas expressar atitudes de respeito a partir da nossa experiência, sabendo que, diante das situações de injustiça, abuso, posse e violência podem desencadear-se em nós sentimentos e julgamentos reativos.

Marshall B. Rosenberg no seu livro “*Non violent communication- A language of life*” (“*Le parole sono finestre oppure muri*” [“As palavras são janelas ou muros”] na versão italiana) diz que, ao se deparar com um palestino que o chamou de assassino pelo simples fato de ele ser americano, procurou ouvir atentamente aquele homem, em quem havia percebido um sofrimento interior.

Fez várias perguntas a ele para tentar compreender que tipo de injustiça profunda para com o seu povo tinha causado aquela agressão verbal. O homem se sentiu compreendido, abriu o seu coração e evidenciou tudo o que o levava a acreditar que os americanos apoiavam uma política injusta. Nasceu entre eles um relacionamento verdadeiro.

Naquele dia, que era o fim do Ramadã, aquele senhor convidou Rosenberg para jantar e eles continuaram amigos.

# IDEIA DO MÊS

Março de 2024

Se um ser humano, movido pela raiva, pelo ressentimento e pelo ódio elimina da própria vida outro ser humano, temos o dever moral de compreender de onde partiram as necessidades vitais insatisfeitas, os sentimentos violentos que perturbaram a harmonia interior dessa pessoa e produziram efeitos tão devastadores e prejudiciais.

É o que tentam fazer hoje em algumas (muito poucas) instituições penais e de reeducação, que colocam como base da própria ação a reabilitação humana e espiritual daqueles que, perturbados por sentimentos negativos, cometeram crimes graves.

Desse modo é possível ajudar a pessoa a se conscientizar do erro cometido, dar-lhe a possibilidade de curar a sua doença psicológica e assim nos alegrarmos quando ela pede perdão pelo mal cometido.

Viktor Frankl, iniciador da logoterapia, no seu livro *“L'uomo che soffre”* [“O Homem Sofredor”] escreve que *“inclusive dos aspectos negativos, e talvez sobretudo deles, é possível ‘extrair’ um significado, transformando-o em algo positivo: o sofrimento em serviço; a culpa em mudança; a morte em estímulo à ação responsável”* e assim superar a própria culpa.