

IDEA DEL MES

marzo 2024

La gran fuerza del amor

La vida de cada uno de nosotros es un maravilloso cofre donde los colores se mezclan en gran armonía. Pero muchas veces el cofre se rompe y la armonía de colores se pierde, principalmente porque se ha perdido esa unidad fundamental entre Cuerpo, Mente y Espíritu.

Tres componentes esenciales que se expresan visiblemente en las necesidades vitales comunes a todos, en los sentimientos que experimentamos cuando nuestras necesidades son o no satisfechas y por último en los comportamientos que vienen determinados por lo que sentimos.

Las necesidades vitales insatisfechas despiertan en nosotros sentimientos de malestar, amargura, frustración, resentimiento... y estos sentimientos pueden llevarnos a comportamientos de cerrazón, hostilidad y agresividad, de reproche o a actuar con odio.

En cambio, si nuestras necesidades de autonomía, autenticidad, creatividad, confianza, protección, empatía... están satisfechas, experimentamos sentimientos de afecto, relajación, entusiasmo, libertad... y nuestro comportamiento hacia los demás será siempre más afectuoso.

Para que la gran fuerza del amor exista siempre en nosotros y dentro de nosotros, es necesario - como dice Chiara Lubich en su libro "El arte de amar" - *hacernos uno* con quien tenemos al lado, es decir, comprender el mundo del otro, compartir pensamientos y sueños, y vivir con la mayor transparencia posible una aceptación mutua.

Si alguna vez la falta de confianza y estima por parte de los demás nos vuelve inquietos o irascibles, confusos o indiferentes, con valentía debemos encontrar la fuerza para comunicar a los demás nuestra necesidad de sentirnos amados, de poder gozar de la confianza de los demás y, con humildad, pedir la ayuda del otro, para reencontrar esa comprensión que parecía haber desaparecido.

Del mismo modo, si somos nosotros quienes hemos despertado sentimientos de rencor, ira, resentimiento en el otro, debemos tener el valor de pedir perdón y ayudar al otro a comprender también nuestra fragilidad.

IDEA DEL MES

marzo 2024

Incluso hacia aquellos que cometen delitos y actúan con odio, debemos evitar expresar juicios moralistas de forma directa, buenos o malos, culpables o inocentes, capaces o incapaces, odiosos o adorables, sino juicios de valor partiendo de nuestra propia experiencia y sabiendo que siempre ante situaciones de injusticia, prevaricación, acopio, violencia, pueden desencadenarse en todos nosotros sentimientos y juicios reactivos.

Marshall B. Rosenberg en su libro *"Non violent communication- A language of life"* (*"Le parole sono finestre oppure muri"*[*Las palabras son ventanas o paredes*]-edición italiana) cuenta que ante un palestino que le había llamado asesino, por el simple hecho de ser americano, escuchó profundamente a ese hombre, en el que había advertido su sufrimiento íntimo, y le hizo varias preguntas, para entender desde qué profunda violencia e injusticia hacia su pueblo se había determinado esa agresión verbal.... El hombre se sintió comprendido y abrió su corazón y señaló todo lo que le había llevado a creer que los americanos eran partidarios de una política injusta. Nació entre ellos una verdadera relación y aquel día, que era el final del Ramadán, Rosenberg se encontró con que el hombre le invitaba a cenar y siguieron siendo amigos.

Si un ser humano movido por la ira, el resentimiento y el odio llega a privar de la vida a otro ser humano, tenemos el deber moral de comprender a partir de qué necesidades vitales insatisfechas se generaron esos sentimientos violentos capaces de perturbar la armonía interior de esa persona y producir efectos tan devastadores y dañinos.

Y eso es lo que se intenta hoy en algunas (demasiado pocas) instituciones penales y de reeducación, que han puesto en la base de su actuación la rehabilitación humana y espiritual de quienes, cegados por sentimientos negativos, han cometido graves delitos.

Sólo después puede haber conciencia del error cometido y, por tanto, la posibilidad de sanar la enfermedad psicológica de la persona, y luego alegrarse juntos cuando piden perdón por el mal que han cometido.

Viktor Frankl, iniciador de la logoterapia, escribe en su libro "El hombre que sufre" que *"también de los aspectos negativos, y quizá sobre todo de ellos, se puede "extraer" un sentido, transformándolos así en algo positivo: el sufrimiento, en servicio; la culpa, en cambio; la muerte, en motivación para la acción responsable"* y superar así la propia culpa.