

IDÉE DU MOIS

MARS 2024

Le grand pouvoir de l'amour

La vie de chacun d'entre nous est un merveilleux écrin où les couleurs se mélangent dans une grande harmonie. Mais bien souvent, l'écrin se brise et l'harmonie des couleurs se perd, principalement parce que l'unité fondamentale entre le Corps, l'Esprit et la Pensée a été perdue. Trois composantes essentielles qui s'expriment visiblement dans les besoins vitaux communs à tous, dans les sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont satisfaits ou non, et enfin dans les comportements correspondants déterminés par ce que nous ressentons.

Les besoins vitaux non satisfaits suscitent en nous des sentiments de malaise, d'amertume, de frustration, de ressentiment... et ces sentiments peuvent conduire à des comportements de fermeture, d'hostilité et d'agressivité, de reproche, d'action haineuse.

À l'inverse, si nos besoins d'autonomie, d'authenticité, de créativité, de confiance, de protection, d'empathie sont satisfaits, nous éprouvons des sentiments de tendresse, de détente, d'enthousiasme, de liberté... et notre comportement envers les autres est de plus en plus aimant.

Pour que la grande force de l'amour existe toujours en nous et autour de nous, il est nécessaire de « *se faire "un" avec l'autre* », comme le dit Chiara Lubich dans son livre "*L'art d'aimer*", « *se faire "un"* », c'est-à-dire comprendre le monde de l'autre, partager ses pensées et ses rêves, vivre de la manière la plus transparente possible, dans une acceptation réciproque.

Si parfois un manque de confiance et d'estime de la part des autres nous rend agités ou irascibles, confus ou indifférents, avec courage nous devons trouver la force de communiquer aux autres notre besoin de nous sentir estimés, de pouvoir jouir de la confiance des autres et, avec humilité, demander l'aide de l'autre, pour retrouver cette entente qui semblait avoir disparu.

De même, si c'est nous qui avons suscité chez l'autre des sentiments d'animosité, de colère, de ressentiment, ayons le courage de demander pardon et d'aider l'autre à comprendre aussi notre fragilité.

Même à l'égard de ceux qui commettent des crimes et agissent avec haine, nous devrions éviter d'exprimer de manière directe des jugements moralisateurs, accusant comme bon ou mauvais, coupable ou innocent, capable ou incapable, détestable ou aimable. Nous devons plutôt émettre des jugements de valeur à partir de notre propre expérience, en sachant que lorsque nous sommes confrontés à des situations d'injustice, de fraude, d'accaparement, de violence, certains sentiments et jugements négatifs peuvent se déchaîner chez chacun d'entre nous.

Marshall B. Rosenberg, fondateur de la logothérapie, dans son livre "*Non violent communication - A language of life*" ("Le parole sono finestre oppure muri" [Les mots sont des fenêtres ou des murs] édition italienne) raconte que face à un Palestinien qui l'avait traité d'assassin, simplement parce qu'il était Américain, il a écouté profondément cet homme, en qui il avait senti la souffrance intérieure, et lui a posé diverses questions pour comprendre quelle profonde injustice envers son peuple avait conduit à cette agression verbale. L'homme s'est senti compris, il a ouvert son cœur et a indiqué tout ce qui l'avait amené à penser que les Américains étaient les protagonistes

IDÉE DU MOIS

MARS 2024

d'une politique injuste. Une véritable relation naquit entre eux et ce jour-là, qui était la fin du Ramadan, Rosenberg se retrouva invité à dîner par l'homme et ils restèrent amis.

Si un être humain animé par la colère, le ressentiment et la haine va jusqu'à priver de vie un autre être humain, nous avons le devoir moral de comprendre de quels besoins vitaux insatisfaits sont nés ces sentiments violents capables de perturber l'harmonie intérieure de cette personne et de produire des effets aussi dévastateurs et néfastes.

C'est ce qui est tenté aujourd'hui dans certaines institutions pénitentiaires et de rééducation (trop peu nombreuses), qui ont fait de la réhabilitation humaine et spirituelle la base de leur action pour ceux qui, aveuglés par des sentiments négatifs, ont commis des crimes graves.

Ce n'est qu'à cette condition qu'il est possible de prendre conscience de l'erreur commise et donc de guérir l'infirmité psychologique de la personne, puis de se réjouir ensemble lorsqu'elle demandera pardon pour le mal qu'elle a commis.

Viktor Frankl, initiateur de la logothérapie, écrit dans son livre "*L'homme qui souffre*" que « *même à partir d'aspects négatifs, et peut-être surtout à partir d'eux, on peut "extraire" du sens et les transformer ainsi en quelque chose de positif : la souffrance en service, la culpabilité en changement, la mort en stimulant pour une action responsable.* » Pour ainsi surmonter sa propre faute.