



Η γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου για κάποιους έχει περισσότερη βαρύτητα και για άλλους λιγότερη. Άλλοι θεωρούν ότι είναι μια «φτιαχτή» και ξενόφερτη γιορτή, ενώ άλλοι βρίσκουν την ευκαιρία να ζήσουν για λίγο τον έρωτά τους. Όπως και να έχει, με αφορμή την γιορτή των ερωτευμένων μπορούμε να φέρουμε στη ζωή μας περισσότερο συνειδητά την αγάπη και να αδράξουμε την ευκαιρία να μείνουμε μέσα στη σφαίρα της ολόκληρο το μήνα και όχι μόνο!

Φιλόσοφοι, ποιητές, ψυχολόγοι αλλά και απλοί άνθρωποι από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα, προσπαθούν να απαντήσουν στο ερώτημα: Τι είναι αγάπη; Αγάπη είναι απλά, να θέλεις την ευτυχία του άλλου, το καλό του άλλου, να θέλεις να δώσεις και να προσφέρεις. Είναι μία στάση ζωής που προκαλεί στον άνθρωπο θετικά συναισθήματα. Γι' αυτό και ανήκει στις αξίες της ζωής.

Η αγάπη έχει διπλή κατεύθυνση: προς τα μέσα - αγαπάμε τον εαυτό μας, και προς τα έξω - αγαπάμε τους άλλους. Είναι κοινή διαπίστωση ότι είναι αδύνατον η ψυχή μας να αγαπήσει πραγματικά κάποιον αν πρώτα εμείς οι ίδιοι δεν αγαπάμε τον εαυτό μας . Η έλλειψη της αγάπης τόσο απέναντι στον εαυτό μας όσο και απέναντι στους άλλους μπορεί να προκαλέσει σοβαρότατες διαταραχές σωματικές, πνευματικές και ψυχικές.

Γιατί είναι τόσο σημαντική η αγάπη στη ζωή μας; Διότι, πολύ απλά κανείς δεν μπορεί να ζήσει (κυριολεκτικά και μεταφορικά) χωρίς αγάπη . Παρατηρήθηκε για παράδειγμα ότι νεογέννητα στην εντατική που εισέπρατταν αγάπη καθημερινά ανταποκρίθηκαν ταχύτερα στη θεραπεία τους και σύντομα κέρδισαν τη μάχη της ζωής σε αντίθεση με τα βρέφη που δεν εισέπρατταν αγάπη. Η αγάπη λειτουργεί ως το καλύτερο φάρμακο.

Στις μέρες μας η αγάπη όπως και κάθε αξία **έχει ανάγκη επαναπροσδιορισμού** . Η εκδήλωσή της αρκετές φορές φέρνει σε αμηχανία και εκείνον που την εκφράζει και εκείνον που τη δέχεται. Παρά την πρόοδο του πολιτισμού μας η έκφραση θετικών συναισθημάτων ταυτίζεται με την αδυναμία. Εκφράζω την αγάπη μου σημαίνει για τους περισσότερους είμαι αδύναμος,

είμαι ευάλωτος. Ενώ η έκφραση αρνητικών συναισθημάτων βιώνεται ως πιο οικεία και συνηθισμένη κατάσταση.

Οι σοφοί μιλούν για την αγάπη ως μια **κατάσταση ελευθερίας**, όπου βιώνεις την αγάπη ως ένωση με τους άλλους και απελευθέρωση από το εγώ με την έννοια ότι δεν σε περιορίζει στην αγάπη σου η ανταπόκριση ή μη του άλλου. Αγαπάς γιατί αγαπάς. Οι περισσότεροι άνθρωποι την έχουν αισθανθεί στη σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών. Είτε ως παιδιά προς τους γονείς, είτε ως γονείς προς τα παιδιά μας έχουμε νιώσει την ανιδιοτελή αγάπη. Ένας κόσμος όπου η αγάπη αυτή επεκτείνεται σε κάθε ανθρώπινη σχέση θα ήταν διαφορετικός από αυτόν που ζούμε. **Ένας κόσμος πιο πλούσιος, πιο δίκαιος, πιο στοργικός**.

Αφού η αγάπη έχει πραγματικά ζωτική σημασία για όλους, παιδιά και ενήλικες, ας δούμε μερικούς πρακτικούς, καθημερινούς

και απλούς τρόπους έκφρασης της.

- Χάδια

Παραφράζοντας το γνωστό ρητό, θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι «Ένα χάδι την ημέρα τον γιατρό το κάνει πέρα». Θυμηθείτε να δίνετε και να παίρνετε καθημερινά χάδια που ζεσταίνουν και γεμίζουν την ψυχή όλων.

- Αγκαλιές

Όλοι δίνουμε απλόχερα αγκαλιές στα μικρά παιδιά, αλλά όσο μεγαλώνουν τις περιορίζουμε για να μην τα «κακομάθουμε». Αν σκεφτούμε όμως ότι ποτέ κανείς δεν έπαθε τίποτα από την πολύ αγάπη τότε θα φροντίσουμε να αγκαλιάζουμε όλα τα άτομα της οικογένειάς μας και τους φίλους μας με την πρώτη ευκαιρία και ανεξάρτητα με την ηλικία τους!

- Χαμόγελα

Δεν κοστίζουν τίποτα και όμως αξίζουν τόσα πολλά! Ένα χαμόγελο αρκεί για να μας φτιάξει τη διάθεση. Αν μάλιστα αυτό το χαμόγελο προέρχεται από αγαπημένο μας

πρόσωπο χαιρόμαστε με τη χαρά του και αυτό φαίνεται σε ό,τι και αν κάνουμε.

- Φιλοφρονήσεις

Οι ειλικρινείς και πραγματικές φιλοφρονήσεις είναι ένδειξη θαυμασμού και εκτίμησης. Η αγάπη όταν εκφράζεται έχει την ικανότητα να ικανοποιεί και τον πομπό και το δέκτη.

Εύχομαι η αγάπη να είναι οδηγός στη ζωή σας!