

ECOLOGIA EMOCIONAL



EL AMOR COMO CAMINO EMOCIONALMENTE ECOLÓGICO

AUTORES: Jaume Soler y Maria Mercè Conangla

www.ecologiaemocional.com
ecologiaemocional@yahoo.es

OCTUBRE 2010

SÓLO EL AMOR NOS PUEDE SALVAR DE LA DESTRUCCIÓN

«Busco a la persona que sea capaz de amar al otro sin castigarlo por ello, sin hacerlo prisionero o desangrarlo; esa persona del futuro que sepa llevar a cabo un amor independiente de ventajas o desventajas sociales, para que el amor sea siempre un fin en sí mismo y no siempre el amor con vistas a un fin.»

Carl Jung expresaba este deseo en una de las cartas que forma parte de su correspondencia con Sigmund Freud al inicio del siglo pasado. El deseo de hallar una persona capaz de dar un amor en estado puro no contaminado por otras finalidades. Después de casi un siglo, ¿en qué punto estamos? ¿Qué significa para nosotros el amor y qué supone el amar a principios del siglo XXI? ¿Nos hemos acercado o, al contrario, nos hemos alejado aún más del ideal de Jung?

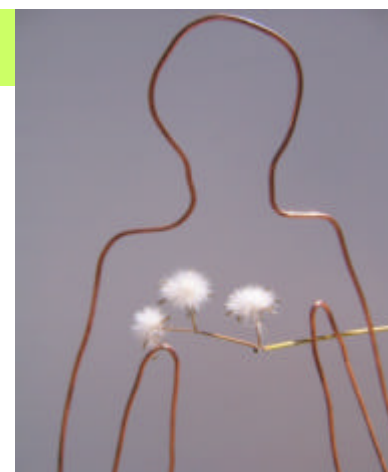
Os proponemos *amar desde la libertad y en libertad*. Sólo partiendo de ella seremos capaces de construir un amor que libere y crear vínculos que unan en lugar de cadenas que aprisionen.

Sin generosidad no es posible *el buen amor*. Hay quien cree que por el simple hecho de ser como es ya tiene el derecho a ser amado. Pero el amor no es un derecho sino una conquista, una construcción y un logro.

El parásito busca alguien que le ame pero no está dispuesto a hacer ningún esfuerzo para contribuir al crecimiento de la relación. Vive de lo que aporta el otro, de sus relaciones, de sus aficiones, de sus iniciativas y de su afecto, pero no da nada o muy poco. No es generoso ni manifestando amor ni amando, con todo lo que amar significa.

En la vida sólo hay una verdadera privación: No ser capaces de darnos a aquellos que más amamos. Y para dar y darnos es necesario practicar la generosidad. Lo cierto es que los egoístas parásitos viven pendientes de sus propias necesidades y están tan autocentrados en su narcisismo que, fuera de ellos, el mundo no existe. Podría parecer que sólo se aman a sí mismos, pero lo cierto es que tampoco lo hacen. Las personas egoístas no sólo son incapaces de amar a los demás sino que tampoco se saben amar bien.

Sólo el *buen amor* nos salvará de la destrucción. Dar nuestro afecto en exclusiva o intentar ser los únicos poseedores del amor de alguien es una estrategia poco inteligente. La ecología emocional defiende la importancia de diversificar los afectos ya que cuanto más amemos, más aumentará nuestra capacidad de amar.



Autora: Pilar Montserrat

Preguntaron a un viejo sabio chino:

- ¿Qué es la ciencia?

Él respondió:

- La ciencia es conocer a la gente.

Le volvieron a preguntar:

- ¿Qué es la virtud?

Él respondió:

• La virtud es amar a la gente.

Juntos pero no atados
Soler & Conangla

POR UN AMOR EMOCIONALMENTE ECOLÓGICO

Es la energía emocional más constructiva y poderosa. Como si el amor fuera un sol, giran y se cruzan a su alrededor una gran cantidad de astros iluminando la oscuridad del Universo:

Amor-ternura
Amor-amistad
Amor-plenitud
Amor-paz
Amor-generosidad
Amor-gratitud
Amor-cuidado
Amor-creatividad

El amor es como una planta que necesita riego constante. Es equivocado pensar que una vez encontrado el amor, el trabajo ya está hecho. Esta creencia causa graves dificultades en las relaciones. La rutina y el "dar por supuesto" mata el amor.

Tomar conciencia de nuestra capacidad de amar es sólo el inicio. El amor no se encuentra, se construye, es una semilla que se siembra y que necesita tiempo, un entorno adecuado, cuidado y calidez y, para crecer y dar fruto, debe renacer constantemente.

Si te dicen, hombre pregunta cuál.

Si te dicen, alma, pregunta dónde.

Si te dicen, libertad, reclama un ejemplo.

Si te dicen, amor, pide un modelo de vida que lo concrete

UN RELATO PARA LA REFLEXIÓN

Nasrudin conversaba con un amigo:

- ¿Entonces, nunca pensaste en casarte?
- Sí, lo pensé – respondió Nasrudin – En mi juventud resolví encontrar a la mujer perfecta. Crucé el desierto, llegué a Damasco y conocí a una mujer muy espiritual y muy linda; pero ella no sabía nada de la realidad de este mundo. Continué viajando y fui a Isfahan; allí encontré a una mujer consciente del reino de la materia y del espíritu, pero no era bonita y resolví ir hasta el Cairo, donde cené en casa de una mujer muy religiosa, bonita y conocedora de la realidad material.
- ¿Y por qué no te casaste con ella?
- ¡Ah, compañero mío! Lamentablemente ella también quería un compañero perfecto.



NOTICIAS

ESTE MES DE OCTUBRE 72 ALUMNOS HAN INICIADO EL CURSO DE FORMACIÓN EN ECOLOGÍA EMOCIONAL EN LOS TRES NIVELES: TRAINING, FORMACIÓN PARA FORMADORES Y EXPERT EN "FUNDACIÓN ÀMBIT"

WWW.FUNDACIOAMBIT.ORG

VOCABULARIO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

ENERGÍA EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA

Es la fuerza que nos mueve a actuar de forma más inteligente, equilibrada, creativa y solidaria.

Tiene un impacto positivo en nosotros mismos, en los demás y en el mundo.

ESPACIO PROTEGIDO

Reserva emocional que cuenta con unas condiciones óptimas para que en ella se desarrollen sentimientos y valores especialmente valiosos: amor, ternura, compasión... que necesitan cuidados especiales para que florezcan. Es un entorno libre de contaminación y devastación.

ESPECIES EMOCIONALES EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

Especies emocionales sensibles y delicadas que pueden desaparecer por falta de responsabilidad o cuidado en su gestión. Son necesarias para mantener equilibrado y armónico nuestro sistema psicoafectivo. Necesitan espacios apropiados y vitaminas para crecer.



UN MUNDO INCIERTO PARA APRENDER A VIVIR



Somos los escultores de nuestro destino.

¿Qué construimos juntos?

No nos "hacemos solos".

¿Qué entrelazamos unos con otros?

Nuestra diversidad puede ser fuente de gozo o fuente de conflictos, de ira y resentimiento.

¿En qué energía emocional nos conectamos? Podemos trascender creando o destruyendo, amando u odiando.

¿Qué elegimos en cada momento?

¿Hacia cuál de estas fuerzas opuestas se orientan nuestras elecciones?

Si no nos gusta lo que recibimos,

¿prestamos atención a lo que damos?

En este mundo incierto y en permanente cambio sólo el amor puede salvarnos.