

ABRIL, 2017

@EcoEmocional

SERIE: LA NATURALEZA NOS HABLA



INSTITUT
D'ECOLOGIA
EMOCIONAL

ECOLOGÍA EMOCIONAL

Autores:
SOLER & CONANGLA

Nº 13 SERIE "LA NATURALEZA NOS HABLA":

SOMOS MARIPOSA

Puntos de interés
especial:

- SOMOS MARIPOSA
- METAMORFOSIS
- VALENTÍA
- GENEROSIDAD
- PROPUESTAS DE MAR
- EL MUNDO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

SOMOS MARIPOSA

*El cambio es una puerta
que sólo puede abrirse
desde dentro.*

Terry Neill



*Aquello que para la oruga
es el fin del mundo, para el
resto del mundo se llama
mariposa.*



METAMORFOSIS

El término **metamorfosis** proviene del latín *metamorphosis*, que a su vez deriva de un vocablo griego que significa transformación. El sentido más preciso de la palabra, por lo tanto, hace referencia a la mutación, la evolución o el cambio de una cosa que se convierte en otra diferente.

Para metamorfosearnos es necesario **desprenderse** de las viejas formas y estar dispuesto a **dejar que muera** aquello que es caduco.

También será preciso pasar un tiempo, **solos**, en **silencio**, escuchando nuestra voz interior, conectando con la persona que somos en esencia.

Todo ello no se hace sin **sufrimiento**. Dejar las certezas de lo que "ya es" para convertirse en alguien nuevo exige recorrer el camino de la **incertidumbre**.

No obstante, al final, este ser nuevo, más bello y mejor aparece con todo su esplendor.

Lo que significa “AYUDAR”

Se dice que un hombre encontró un capullo de mariposa y se lo llevó a casa para poder ver como nacía. Un día se dio cuenta de que había un pequeño orificio en el capullo y, entonces, se sentó a observar durante varias horas viendo como la mariposa luchaba para poder salir de allí.

El hombre vio como se esforzaba duramente para poder pasar su cuerpo a través del pequeño orificio hasta que, en determinado momento, pareció que aparentemente ya no progresaba en su intento. Daba la sensación de que había quedado trabada. Entonces el hombre, en su bondad, decidió ayudar a la mariposa y, con unas tijeras pequeñas, hizo un corte al lado del orificio para hacerlo mayor y facilitarle la salida. Así fue como la mariposa salió. No obstante, tenía el cuerpo muy hinchado y las alas pequeñas y dobladas.

El hombre continuó observando y esperando que, en cualquier momento, las alas se desdoblarian y crecerían lo suficiente como para soportar el peso del cuerpo que se contraería y deshincharía. Nada de ello sucedió, y la mariposa sólo podía arrastrarse en círculos con su cuerpo deformado y las alas dobladas...Nunca llegó a volar.

Lo que en su ignorancia no entendió el hombre, inmerso en su espíritu salvador, era que la restricción de la obertura del capullo y la lucha de la mariposa por salir a través del agujero diminuto, era la forma en que la naturaleza forzaba a los fluidos de su cuerpo ir hacia las alas a fin de que fueran grandes y fuertes para poder volar. *La libertad y el volar sólo pueden llegar después de la lucha. Y, al privar a la mariposa de su lucha, también le privó de su libertad y de su vuelo.*

De oruga a mariposa

Una pequeña oruga caminaba un día en dirección al sol. Muy cerca del camino se hallaba un saltamontes.

-¿Hacia adonde te diriges? - le preguntó sin dejar de caminar.

La oruga respondió: *Anoche tuve un sueño. Soñé que desde la punta de la gran montaña yo miraba todo el valle. Me gustó lo que soñé y he decidido realizarlo.*

Sorprendido, el saltamontes le dijo a la oruga mientras se alejaba: ¡Tú estás loca! ¿Acaso crees que podrás llegar allí? Tú eres una simple oruga, para ti una piedra ya es una montaña y un charco, un mar, cualquier tronco, una muralla infranqueable.

Pero la oruguita ya se había alejado lentamente y continuaba su marcha sin parar. De pronto, Oruga oyó la voz de un escarabajo: ¿Hacia adonde vas oruga, tan decidida?

Sudando, la oruga le dijo jadeante: *Tuve un sueño que me gustó tanto que decidí realizarlo. Voy a subir a esta montaña y desde la cima contemplaré todo nuestro mundo.*

El escarabajo no pudo aguantarse la risa, soltó una carcajada y le dijo: *Ni yo, con patas tan grandes, intentaría realizar algo tan ambicioso. Y se quedó en el suelo tumbado de la risa mientras Oruga continuaba su camino, avanzando centímetro a centímetro.*

De la misma forma que había encontrado al saltamontes y al escarabajo, oruga se topó en su camino con la araña, el topo, la rana y la flor. Todos aconsejaron desistir a la oruga: *¡No lo lograrás jamás! Estás perdiendo el tiempo. Sería mejor que te resignaras a ser una oruga. ¡Eres demasiado ambiciosa!* Pero dentro de Oruga había un fuerte impulso que la hacía seguir. Cansada cada vez más, agotada y sin fuerzas, hubo un momento en que se sintió morir y decidió parar a descansar y construir, con su último esfuerzo, un lugar donde pasar la noche. *¿Estaré mejor mañana?* - fue lo último que Oruga dijo y murió. Todos los animales del valle fueron a mirar sus restos. Ahí estaba el animal más loco del pueblo. Había construido como tumba un monumento a la insensatez: Ahí estaba un duro refugio, digno de alguien que murió por querer realizar un sueño irrealizable. Una mañana en la que el sol brillaba de manera especial, todos los animales se congregaron en torno de aquello que se había convertido en una advertencia para los atrevidos. De pronto, quedaron atónitos. Aquella concha dura comenzó a quebrarse y, con asombro, vieron unos ojos y unas antenas que no podían ser de la oruga que creían muerta.

Una bella mariposa voló hacia la cima de la montaña y miró todo el valle situado a sus pies.

EL MUNDO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

¿Qué tiene que ver **MARIPOSA** con el mundo emocional?

TERRITORIO: Al pasar de oruga a mariposa ganamos territorio, conquistamos el aire, vemos con mayor perspectiva y globalidad las cosas. **Libertad**, exploración.

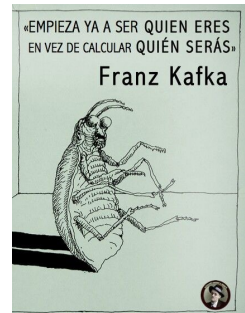
ENERGIAS: Energía dirigida a la transform-acción. No sólo se trata de hacer pequeños cambios, se trata de pasar a un nivel diferente. Se requiere **proceso, tiempo, paciencia**.

CLIMA: Hasta que surge la mariposa en todo su esplendor será preciso vivir en climas difíciles: cuando uno cambia todo su entorno cambia y hay personas que no toleran el impacto que la transforma-

ción del otro va a tener en su vida. Intentan sabotear la metamorfosis y es preciso disponer de muchas estrategias adaptativas para **gestionar el desánimo, la impotencia, el enojo o el resentimiento** que estos emiten en forma de lluvia ácida.

VÍNCULOS: Al cambiar la persona, cambia también la forma de vincularse y el círculo de relaciones. La mariposa amplía su campo de vuelo y conoce otros seres similares. Su etapa de oruga acabó. Perdemos algunas relaciones y ganamos otras. **Tristeza. Alegría.**

En todo caso “hemos evolucionado”!



SIGUE NUESTROS TWITTERS

@EcoEmocional

(personal de los creadores del modelo EE)

@Eco_Emocional

(Institut Ecologia Emocional)