

LA PAREJA EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

Ecología Emocional y relaciones

Formamos parte de un ecosistema físico resultado de la interacción de todos los sistemas mentales y emocionales que lo constituyen. Somos parte de un gran todo y, en este momento de la historia de la humanidad, ya *padecemos mayor contaminación emocional que atmosférica*.

Los grandes principios de la ecología del medio ambiente pueden ser aplicables a la gestión de nuestro mundo emocional y facilitan su comprensión. Así hablamos de energías *emocionalmente ecológicas*, *reciclar emociones*, *clima emocional global*, *lluvia ácida*, *basuras emocionales*, *contagio emocional*, *contaminación emocional*, *desertización*, *vitaminas emocionales*, *espacios protegidos...* La Ecología Emocional ofrece estrategias concretas para mejorar nuestra vida.

Definimos “Ecología Emocional” o Psico-eco-afectividad como el arte de gestionar nuestros afectos canalizando y dirigiendo creativa y amorosamente su energía para construir una vida más armónica y sostenible. Es un trabajo en equipo mente-emoción. El concepto “eco” hace referencia a la importancia de que ambas vertientes trabajen integradas para que nos muevan a efectuar acciones de mejora en nuestra persona y en los sistemas humanos y sociales en los que estamos inmersos. Incluye dos valores esenciales: la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global.

La gestión emocionalmente ecológica de nuestras emociones

Generamos basuras a diario. Imaginad que cada día cogemos las bolsas llenas de desechos, las atamos, las apilamos en una habitación de casa y cerramos la puerta. Así día tras día. ¿Qué ocurriría? Empezaría a oler mal toda la casa y llegaría un momento en que la vida allí sería imposible para nosotros y para nuestros vecinos.

Todos sabemos cuál es la conducta adecuada: llevar a diario nuestras basuras al contenedor más próximo para que sean recogidas, recicladas, quemadas o reutilizadas. Puro sentido común. Pero, ¿hacemos lo mismo con nuestras emociones? No siempre. Las escondemos, las apilamos, dejamos que “se pudran” y, al retenerlas permitimos que contaminen nuestro interior. Por eso es preciso reciclar o eliminar diariamente nuestras “basuras emocionales”. Como decía Gandhi: **“Si cada día nos arreglamos el cabello... ¿por qué no hacemos lo mismo con el corazón?”**

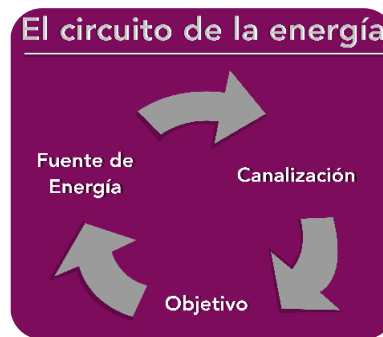
Diferenciar las emociones que se pueden reciclar de las que son altamente tóxicas es un arte que forma parte de las competencias que la ecología emocional desarrolla. Uno de los muchos aspectos de la gestión emocionalmente ecológica de nuestras emociones consiste en aplicar las 4R de la sostenibilidad al territorio emocional. **Reducir** la emanación de tóxicos emocionales, **Reciclar** lo que sea reciclable (por ejemplo, podemos convertir la ira en fuerza para encajar una adversidad, los celos en desprendimiento, la envidia en superación personal...). **Reparar** las heridas emocionales y las ofensas y **Reutilizar** nuestras capacidades dormidas.



La gestión de la energía emocional

Crisis climática, destrucción de los medios tradicionales de subsistencia, agotamiento de recursos... Estos retos del medio ambiente pueden extrapolarse al mundo emocional. ¿Qué clima emocional respiramos? ¿Cómo gestionamos nuestros recursos? Podemos conectarnos a fuentes de energía sostenibles, limpias y renovables o bien a fuentes emocionales insostenibles y contaminantes; canalizar correctamente nuestra energía y dirigirla a los objetivos que realmente queremos o bien perderla por el camino, invertirla incorrectamente y derrocharla sin ton ni son.

Ahí reside la explicación de por qué no conseguimos los objetivos deseados y por qué, a veces, nos sentimos cansados, desanimados y sin fuerzas para perseverar; sin ánimo para luchar por nuestros proyectos, sin ilusión para vivir nuestro día. La ecología emocional nos ayuda a comprender mejor que nos ocurre y a reconectarnos a fuentes emocionalmente sostenibles, renovables y ecológicas que nos permitan mantener un buen nivel de energía.



Fuentes de energía: de donde parte la energía que nos mueve a la acción

- **INSOSTENIBLE:** coacción, obligación, necesidad imperiosa, prisas, deuda, culpa, resignación, venganza.
- **SOSTENIBLE:** amor, alegría, compasión, cariño, gratitud, ternura, solidaridad, generosidad.

Canalización: Cómo la orientamos, qué límites la sostienen

- **INSOSTENIBLE:** fugas de energía: quejas, excusas, victimismo; fragilidad en la contención de la energía; direccionamiento inadecuado; intención sin acción coherente.
- **SOSTENIBLE:** fuerza de voluntad, decisión, valentía, autoestima, espíritu crítico, disciplina, esfuerzo, perseverancia, atención, concentración.

Cómo nos relacionamos con la energía y donde la invertimos:

- **INSOSTENIBLE:** aidez, retención, infrautilización, mezquindad; derroche, despilfarro; apostar por la seguridad; querer cambiar a otros; la rapidez como valor; seducir en lugar de educar; mantener las ofensas; vocerío mental.
- **SOSTENIBLE:** solidaridad energética, compartir, colaborar, dejarfluir, aplicar las R: reciclar, reutilizar, reducir, restaurar, reparar; educar, desprendernos, autogestionar.



Flujo, renovación, intercambio:

- **INSOSTENIBLE:** dirección única – dar sin recibir -; agotamiento del sistema por colapso del mismo; negación a aprender, egoísmo
- **SOSTENIBLE:** generosidad con nosotros mismos, con los demás y con el mundo tanto en el sentido de saber dar como de permitirnos recibir.

Una relación de pareja emocionalmente ecológica

La pareja emocionalmente ecológica es la formada por dos personas autónomas, independientes y enteras que se eligen en libertad y responsabilidad y que están dispuestas a trabajar en su proyecto individual a la vez que a construir un proyecto conjunto. Aportamos a la pareja lo que cada uno somos + nuestro potencial de mejora + el trabajo amoroso que estamos dispuestos a realizar. Para encontrar al otro, debemos estar abiertos a nuestra propia realidad.

El principio esencial para la convivencia armónica y construcción del buen amor parte de dos personas autónomas, independientes y enteras que se eligen en libertad y con responsabilidad. El primer reto es el propio crecimiento y mejora individual ya que será la base para éxito de los pasos siguientes. Si queremos compartir un camino es preciso tener “un camino para compartir”. Elegir bien es clave, porque la compatibilidad de los valores y proyectos individuales de vida y la posibilidad de construir algo juntos condicionará el éxito de la relación.

Hay parejas que no tienen “proyectos amorosos”, solo pactos de primera necesidad y sabemos que una persona se convierte en la víctima de las víctimas cuando su necesidad de ser amada eclipsa a su necesidad de ser respetada. Una relación de pareja solo se justifica cuando es un espacio de crecimiento individual y conjunto. De no ser así, mejor solos.

Las 7 leyes de la gestión ecológica de las relaciones de pareja:

1. Ley de la autonomía: Ayúdate a ti mismo y tu pareja te ayudará.
2. Ley de la prevención de dependencias: No hagas por tu pareja aquello que ella pueda hacer por sí misma.
3. Ley del boomerang: Todo lo que haces a tu pareja, también te lo haces a ti mismo.
4. Ley del reconocimiento de la individualidad y la diferencia: No hagas a tu pareja aquello que quieres para ti, puede tener gustos diferentes.
5. Ley de la moralidad natural: No hagas a tu pareja aquello que no quieres que te haga a ti.
6. Ley de la autoaplicación previa: No podrás hacer ni dar a tu pareja aquello que no eres capaz de hacer ni de darte a ti mismo.
7. Ley de la limpieza relacional: Tenemos el deber de hacer limpieza de las relaciones de pareja que son ficticias, insanas y que no nos permiten crecer como personas.



10 CAMINOS POSIBLES PARA MANTENER UNA RELACIÓN CREATIVA, AMOROSA Y ARMÓNICA

Por una convivencia de pareja más sana

Para mantener una buena convivencia de pareja es esencial evitar la rutina, la comodidad, el sacrificio, la desidia, la contaminación emocional - no descargar en el otro nuestro malhumor, quejas, reclamaciones, ira, celos, desánimo- y el afán de posesión. Porque quien cierra los brazos para aprisionar el amor se hallará reteniéndose tan solo a sí mismo.

Como puntos de mejora proponemos trabajar la comunicación y el respeto a los espacios individuales, evitando las invasiones y el exceso de control además de aprender estrategias para gestionar mejor las emociones caóticas que surgirán en los momentos de crisis.

Además es importante crear espacios protegidos de misterio, intimidad, creatividad y sorpresa, libres de contaminación emocional. Como dijo Oscar Wilde: "Amarse uno mismo es el comienzo de un romance para toda la vida". Y como afirma la Ecología Emocional: No es posible dar ni hacer por los demás lo que uno no es capaz de hacer o darse a sí mismo. Este es uno de los retos de la pareja emocionalmente ecológica: Juntos, sí; pero no atados.

10 CAMINOS POSIBLES

1. Continúad trabajando en vuestro propio proyecto de vida, a la vez que en el proyecto amoroso conjunto.
2. Confiad, sed creativos y procurad sorprender a vuestra pareja cada día.
3. Sed generosos, pero no sacrificados. Amar no es aguantarlo todo.
4. El amor es enemigo de la exclusividad. Amar solo a una persona es depender. Continúad cultivando las demás relaciones personales.
5. Aprended a orientar vuestra energía emocional sin dañar ni contaminar a vuestra pareja. Cuidad del clima emocional de la relación.
6. Respetad "tus y sus espacios", evitando la asfixia, la posesión, el control.
7. No intentéis cambiarla, pero animadle a mejorar mejorando vosotros mismos.
8. Expresad lo que sentís. Lo que no se dice se convierte en material contaminante y frustración.
9. Mantened un espacio protegido de intimidad, sexo, tacto, placer y ternura.
10. Amad juntos otras cosas. Compromiso social y con el mundo.

Un balance emocional de nuestra relación de pareja

¿Como podemos construir una relación de pareja emocionalmente ecológica, basada en un amor que libere y no aprisione? Empecemos respondiéndonos a estas preguntas:

¿Somos personas autónomas capaces de vivir por nosotras mismas o bien necesitamos que alguien nos cuide, solucione y facilite nuestra vida? ¿Somos respetuosos con nuestros respectivos espacios de libertad, de decisión y de relación? ¿Somos capaces de tolerar las pequeñas frustraciones y buscarles una salida positiva o bien nos irritamos con facilidad y perdemos nuestro autocontrol? ¿Somos generosos o vivimos centrados en nosotros mismos, nuestras necesidades y deseos? ¿Tenemos espíritu de mejora o vivimos anclados en la comodidad y la rutina? ¿Somos capaces de generar y dar confianza o estamos en constante alerta, llenos de miedos? ¿Hemos asumido algún tipo de compromiso para la mejora del mundo que nos rodea?



Lo cierto es que “formar pareja” no debe suponer desistir de nuestra tarea individual de crecer como personas. Una pareja está compuesta por dos personas más o menos equilibradas, sanas, creativas, conscientes y maduras con mayor o menor inteligencia emocional. El resultado del todo va a depender de cada una de las partes y, muy especialmente, del tipo de relación que establezcan entre ellas. Como en las matemáticas, la relación entre los factores condiciona el producto.

Sexo y pareja
La unión física no remedia el alejamiento humano.
Erich Fromm

Hay personas que solo piensan en sí mismas, y viven pendientes de sus necesidades, deseos y sentimientos. Incluso durante las relaciones sexuales no son capaces de compartir el placer, el amor o la felicidad. Quizá gocen del placer del momento, pero no del placer compartido con el otro. «Dos cuerpos frente a frente son, a veces, dos piedras y la noche, desierta», afirma Octavio Paz en un poema. Se puede considerar el sexo como algo trivial, placentero o lujurioso que puede darse con plena satisfacción aisladamente de los sentimientos y del conocimiento y comunicación profunda. No obstante, la visión que disocia sexo de amor a veces puede conducir a fosos de soledad y aislamiento. Erich Fromm afirmaba que la alegría por el sexo solo se siente cuando la intimidad física es, al mismo tiempo, una intimidad resultado del amor. La unión física no remedia el alejamiento humano porque puede haber unión sin intimidad. Para que exista la intimidad deberemos haber creado conjuntamente este puente de unión profunda -formado por piezas de conocimiento, confianza, comunicación, generosidad y ternura- que es posible cruzar cuando dos seres se desean y se aman.

El sexo es importante en la vida de pareja. El buen uso de nuestro cuerpo, sensibilidad y sentimientos, puede ser una de las formas de comunicación más plenas.

Solamente un buen sexo no justifica vivir en pareja, aunque una buena vida en pareja debe incluir buen sexo, como uno de los canales más importantes de comunicación íntima y placer compartido. Este es uno de los territorios comunes a explorar y en el cual se puede crecer juntos. La combinación sexo-amor-creatividad-misterio-sorpresa es un cóctel excelente.

Bibliografía recomendada:

- *Juntos, pero no atados*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *Ecología Emocional*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *Sin ánimo de ofender*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *Corazón que siente, ojos que ven*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla.

