

# ECOLOGÍA EMOCIONAL

**“Uno no ha de entrar allí de dónde, libremente, no pueda salir”**

**Jaume Soler**

**Ella quería ser el motivo de todo y por eso no fue la causa de nada...**

**“Los hilos invisibles son los que más fuertes nos atan”**

**F. Nietzsche**



## NOTICIA

El pasado lunes 7 de abril en EL PAÍS, podía leerse un artículo titulado “Las fronteras nacen en la escuela”. En él se presentan los resultados fruto de una investigación que “constata que los alumnos españoles e inmigrantes se relacionan poco en el aula y que los de origen extranjero están menos integrados”. Se plantean varias hipótesis que no mencionaremos aquí por falta de espacio. Sin embargo, si que queremos recuperar unas preguntas que se plantean en dicho artículo a fin de reflexionar sobre ellas: “¿Favorece la escuela realmente la inclusión? ¿o la mera coexistencia no hace más que cubrir con una ilusión de contacto lo que en realidad es una dinámica de exclusión? ¿Favorece la relación entre los grupos?, ¿o refuerza que cada cual se vuelva hacia lo suyo?”

EL PAÍS, 7-04-2008 p. 34.

## PSICOECOAFECTIVIDAD

### VÍNCULOS EMOCIONALES DESADAPTATIVOS

Son aquellas relaciones que impiden un desarrollo íntegro. Ocurre cuando:

- ☛ Hay miedo
- ☛ Hay desidia o se dimite de la responsabilidad individual
- ☛ Mi sentido depende de la vida del otro
- ☛ Hay castración y no se permite el crecimiento del otro
- ☛ Se vampiriza o se es vampirizado
- ☛ Se basa en el control
- ☛ Queremos cambiar al otro o ser como el otro espera que seamos.

**Vivir es vincularse.  
La vida sin vínculos no es posible.**



*“  
Todas las familias felices son más o menos diferentes,  
todas las familias desgraciadas son más o menos iguales”*

*Vladimir Nabokov*

## MENTE

Para saber como son los vínculos que establecemos podemos preguntarnos:

- ♥ ¿Esta relación resta autenticidad a mi vida?
- ♥ ¿Esta relación me ayuda a mejorar?



## EMOCIÓN

**Os quise tanto, tanto que me cansé del esfuerzo...**

## ACCIÓN

*“La perpetua caricia no engendra amor perpetuo”*

J Soler i M. Conangla.  
*Ámame para que me pueda ir*

*“Si tu me dices ven no lo dejo todo”*

## DICCIONARIO ECOLÓGICO

### Energía emocional:

Fuerza que nos mueve a la acción. Puede ser renovable y limpia (amor, gratitud, compasión..) o contaminadora e insostenible (coacción, obligación, desprecio, odio)

**Segregación:** Eliminación de los subproductos emocionales tóxicos o explosivos que contaminan nuestra vida.

# ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

## Un espacio para la creatividad

### Un cuento...



El águila es una de las aves de mayor longevidad. Llega a vivir setenta años. Pero para llegar a esa edad, en su cuarta década tiene que tomar una seria y difícil decisión. A los cuarenta años, sus uñas se vuelven tan largas y flexibles que no puede sujetar a las presas de las cuales se alimenta. El pico, alargado y en punta, se curva demasiado y ya no le sirve. Apuntado contra el pecho están las alas, envejecidas y pesada en función del gran tamaño de sus plumas, y para entonces, volar se vuelve muy difícil. En ese momento, sólo tiene dos alternativas: abandonarse y morir, o enfrentarse a un doloroso proceso de renovación que le llevará aproximadamente ciento cincuenta días.

Ese proceso consiste en volar a lo alto de una montaña y recogerse en un nido próximo a un paredón donde no necesita volar y se siente más protegida. Entonces, una vez encontrado el lugar adecuado, el águila comienza a golpear la roca con el pico hasta arrancarlo. Luego espera que le nazca un nuevo pico el cual podrá arrancar sus viejas uñas inservibles. Cuando las nuevas uñas comienzan a crecer, ella desprende una a una sus viejas y sobrecrecidas plumas. Y después de todos esos largos y dolorosos cinco meses de heridas, cicatrizaciones y crecimiento, logra realizar su famoso vuelo de renovación, renacimiento y festejo para vivir otros treinta años más.

APLÍCATE EL CUENTO (Jaume Soler i Mercè Conangla)

### 7 Principios de la Gestión Emocionalmente Ecológica de Relaciones

1. **Ley de la Autonomía:** Ayúdate a ti mismo y los otros te ayudaran
2. **Ley de la prevención de dependencias:** No hagas por los otros aquello que puedan hacer por si mismos.
3. **Ley del boomerang:** Todo lo que haces por los otros, te lo haces a ti mismo (Erich Fromm)
4. **Ley del reconocimiento de la individualidad:** No hagas por los otros aquello que quieres para ti... Ellos pueden tener gustos diferentes (Bernard Shaw)
5. **Ley de la moralidad natural:** No hagas a los demás aquello que no quieres que te hagan a ti (Confucio)
6. **Ley de l'autoaplicación previa:** No podrás hacer ni dar a los demás aquello que no eres capaz de hacer ni darte a ti mismo.
7. **Ley de limpieza relacional :** Tenemos el deber de hacer limpieza de las relaciones ficticias, insanas y que no nos dejan crecer como personas.

### Algunas imágenes...



Y tú... ¿Qué ves?



Lo que crees, creas