

# ECOLOGIA EMOCIONAL

MUXART, *La pareja*

**“Si conseguimos llegar al corazón del laberinto poco importa ya dónde se encuentra la salida. Poseído el centro todos los caminos son igualmente válidos”**

Rafael Argullol



## NOTICIA

### “Sangre de Mujer”

En *El País* del pasado 4 de enero se puede leer un reportaje dedicado a la violencia de género cuyo titular reza así: “Un total de **584 mujeres han muerto desde el año 2000** a pesar de que un ejército de jueces, policías y psicólogos se ha movilizado para defenderlas. (...) **¿Qué hay que hacer para que se corte esta sangría?**” A continuación se abordan diferentes aspectos en torno al tema: legales, emocionales, psicológicos, sociales, culturales, de educación,... De todo queremos recoger lo que señala Isabel Iborra “el crimen pasional es un concepto romántico para explicar un acto horrendo; el crimen por compasión (ancianos que matan a su pareja por no poder cuidarla y luego se suicidan), una nueva versión de impotencia y sentido de propiedad”. (...) “El ciclo solo lo puede romper la mujer”.

*Desde aquí nos preguntamos: ¿Qué pasaría si aprendiéramos a aplicar el principio de la limpieza relacional a tiempo?*

## PSICOECOAFECTIVIDAD

### DIME CON QUIÉN VAS Y TE DIRÉ QUIÉN ERES

**Una pareja emocionalmente ecológica es la unión de dos personas autónomas, independientes y completas que se escogen en libertad y responsabilidad y están dispuestas a trabajar para la construcción y el despliegue sincrónico en su proyecto tanto individual como de pareja**

Por tanto... dime con quién vas y te diré quién eres. Si buscas tu media naranja, pregúntate: ¿eres también otra mitad? Si la respuesta es afirmativa es posible que la relación resultante lo sea de dependencia y, por tanto, será una relación poco ecológica. Dos mitades en cuestión de relaciones no suman uno, sino dos medios.

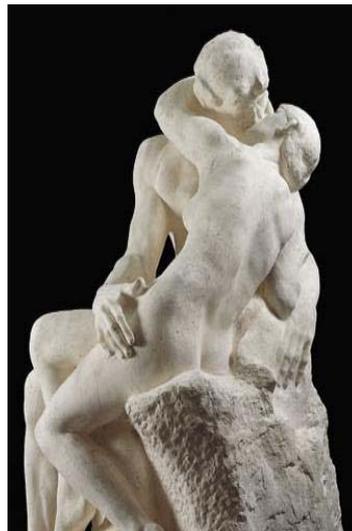
Así, en la **constitución de las relaciones** de pareja podemos tener en cuenta que:

♥ Aportamos a la pareja aquello que somos.

♥ No siempre dos aportaciones valiosas suponen un buen resultado.

♥ La clave es el tipo de operación que establecemos en la relación: ¿suma?, ¿resta?, ¿divide?, ¿multiplica? O potencia...

### ESPACIOS Y TERRITORIOS

A. RODIN, *El beso*

♥ Construir un espacio común y respetar los individuales.

♥ Evitar las invasiones territoriales controlando al otro.

### GESTIÓN ADAPTATIVA DE LOS VÍNCULOS

♥ Creatividad aplicada al día a día.

♥ Respetar tiempos y procesos.

♥ Asumir la vulnerabilidad y aprender a confiar.

♥ Estar conectados a la propia realidad.

♥ Cultivar el misterio, la sorpresa, la reciprocidad, la generosidad, la atención y la ternura.

♥ Buscar la distancia óptima.

En resumen, es una pareja emocionalmente ecológica aquella que va **del yo al nosotros**.

(Juntos pero no atados. J. Soler i M. Conangla. RBA bolsillo)



## DICCIONARIO DE ECOLOGIA

### Nicho Psicoecoafectivo

El espacio o hábitat idóneo, compartido por determinadas tonalidades emocionales. Cuando una de ellas gana espacio, la otra retrocede. Ex. Miedo y confianza. Alegría y tristeza

### Interdependencia afectiva

Todas las formas de vida dependen entre sí. Somos sistemas de energía abiertos. Nadie es emocionalmente autosuficiente. La relación con los demás nos construye y constituye.

*“Pensé que dispondría de algo más de tiempo para cartografiar tu cuerpo, para trazar la silueta de sus polos - las empaladas y las tórridas - hasta establecer una topografía completa de tus músculos, tus huesos y tu piel. No te lo dije, pero me veía pasando el resto de mis días como tu exploradora a lo largo de años de investigaciones y descubrimientos que habrían de ir modificando gradualmente el contorno de mis mapas. Mapas que tendría que redibujar y reconfigurar sin descanso para no perderte la pista”*

*“Todo cuanto amé” - SIRI HUSTVEDT*

### ¿ FIDELIDAD / LEALTAD ?

- \* ¿Qué significan para ti la fidelidad y la lealtad?
- \* ¿ Se puede ser infiel y leal ?
- \* ¿ Puedo ser fiel a otro si soy infiel a mi mismo ?
- \* ¿ Que te produce la lealtad de los otros ?
- \* ¿ Que importancia tiene para ti la fidelidad en tus relaciones?
- \* ¿Y en el AMOR de pareja ?

## ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

### Un espacio para la creatividad

**U**n día Meher Baba preguntó a sus mandalíes lo siguiente:

- Por qué las personas se gritan cuando están enojadas ?

Los hombres pensaron unos momentos.

- Porque pierden la calma – dijo uno-, por eso gritan.

- Pero ¿Por qué gritar cuando la otra persona está a tu lado? - preguntó Baba-. ¿No es posible hablarle en voz baja ? ¿Por qué gritas a una persona cuando estás enojado ?

Los hombres dieron algunas otras respuestas pero ninguna de ellas satisfacía a Baba. Finalmente él explicó:

- Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia deben gritar, para poder escucharse. Mientras más enojados estén, más fuerte tendrán que gritar para escucharse uno a otro a través de esa gran distancia. Luego Baba preguntó:

- ¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran? Pues que ellos no se gritan sino que se hablan suavemente, ¿por qué?...Sus corazones están muy cerca. La distancia entre ellos es muy pequeña.

Los discípulos lo escuchaban atentos y Baba continuó:

- Cuando se enamoran más aún, ¿qué sucede? No hablan, sólo susurran y se vuelven aún más cerca en su amor.

Finalmente no necesitan siquiera susurrar, sólo se miran y eso es todo. Así es, observad lo cerca que están dos personas que se aman. Así pues, cuando discutáis no dejéis que vuestros corazones se alejen, no digáis palabras que los distancien más. Llegará un día en que la distancia sea tanta que ya no encontréis el camino de regreso.



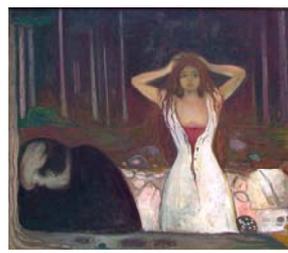
**“¿POR QUE LA GENTE SE GRITA ?”** - Juntos pero no atados — *Jaume Soler y Mercè Conangla*

#### En el “yo”



¿Autoestima?

#### En los otros



¿Desconfianza?

#### En el mundo



P. Picasso, *El Guernica*

¿Confusión?

### LOS TRES EJES

#### MENTE

“El amor exige brazos abiertos”

“La cobardía es enemiga del amor”

LEO BUSCAGLIA



#### EMOCIÓN

“He ahí que llegó el día en el que riesgo de permanecer cerrada en el capullo era más doloroso que el riesgo de florecer”

ANAÍS NIN

#### ACCIÓN

“El amor es una bellísima flor, que hay que tener el coraje de recogerla al borde de los precipicios”

STENDHAL

**¡Cuando acaban los cuentos empieza la vida real !**