

ECOLOGIA EMOCIONAL



“Cuando algo ya no puede ser como era antes es, tal vez, porque no puede ser como es”

A. Schopenhauer

PENSANDO...

Toca hablar de **la familia**, y no en pocas ocasiones se ha dicho que la familia no se toca. Interesante creencia. Pensando y hablando y preguntando la imagen de familia sugerida ganadora fue la **Torre de Babel**.

La Torre de Babel es una narración mitológica hebrea que explica la existencia de una gran diversidad de lenguas y refleja el miedo a la fuerza del conocimiento. Esto por resumir. Casualmente hasta el 26 de abril, se ha podido disfrutar en uno de los museos de Barcelona, el MACBA, una parte de la obra del artista brasileño **Cildo Meireles** entre las que se encontraban “Babel” una torre realizada con aparatos de radio en funcionamiento. Como en la historia mitológica, se podían oír muchas voces, cada una con un discurso diferente, sin interactuar con los otros, cuyo resultado era bastante ruidoso, del que no lograbas entender nada. ¿Ocurre esto en las familias? ¿Hablan todos a la vez, cada uno de lo suyo, sin escucharse? ¿Por qué no queremos entendernos? ¿Qué podríamos descubrir? ¿Tal vez que somos diferentes?

PSICOECOAFECTIVIDAD LA FAMILIA ESCOGIDA

Si ahora preguntásemos **¿qué entendemos por familia?** La mayoría responderíamos que son nuestros padres, hijos, hermanos, abuelos, nietos, tíos, primos, sobrinos...toda una serie de personas que han ido apareciendo en nuestras vidas sin que las escogiésemos. Desde la **ecología emocional se propone “la familia escogida”** como la verdadera familia. Sería una familia formada por la parte de la familia biológica que uno ha elegido amar, más todas aquellas relaciones de amistad, guía o referencia que se vayan incorporando a esta red de afectos.

La familia debería ser un aspecto más del que nos deberíamos permitir replantear su significado contestando a algunas preguntas como pueden ser: ¿mi familia -de parentesco- me permite desarrollar todas mis potencialidades? ¿me acogen como soy o me coartan? ¿me siento en ocasiones chantejeado/a emocionalmente? Si las respuestas a estas y otras preguntas son que nuestro entorno familiar no es el adecuado y nos impide ser felices, tendríamos que poder buscar un camino nuevo. No tenemos por qué resignarnos a lo que la genética, el azar o la cultura han estableci-

do como obligación. Si aún así decidimos “que más vale malo conocido”, tal vez porque nos sentimos seguros, protegidos, porque de algún modo tenemos acceso a ciertas comodidades o beneficios que perderíamos de replantearnos nuestra situación e incorporando cambios, tendremos que ser conscientes de los precios a pagar.



Pieter Brueghel, Torre de Babel (1563)

Principios para la construcción de la familia emocionalmente ecológica.

- La familia es una **opción** que tenemos y no una obligación.
- Ha de ser un **espacio de crecimiento** individual y grupal.
- Para elegir bien nuestra familia afectiva debemos partir de la **madurez personal, la autonomía y la libertad responsable**.
- La calidad de la familia depen-

de de la **calidad de las personas** que la componen.

- Es un **proyecto vital abierto y flexible** con posibilidad de evolucionar creativamente. Y evolucionará a medida que cambien y evolucionen las personas que la componen.

- Se basa en el principio de la **no-exclusividad** en el amor y la **no-poseción**.

- No será tanto un espacio físico como un **espacio emocional** y de relación de ayuda y crecimiento personal.

- Permitirá hacer **compatibles** y desplegar, sincrónicamente, el **proyecto familiar** y los diferentes **proyectos individuales** de vida de todos los que la forman.

- Será **cambiante** en cuanto a la forma de organización, distribución de recursos y funciones y sólida en cuanto a los valores humanos sobre los que se va a asentar.

- Será un **espacio especialmente protegido**, libre de contaminación emocional.

- Fomentará y hará compatible el **compromiso** con uno mismo, con los demás y con el mundo.

Soler, J y Conangla. (2006) M. *Juntos pero no revueltos*, Barcelona/RBA bolsillo / Amat editorial



DICCIONARIO DE ECOLOGIA

Conservas emocionales

Situaciones agradables cuyo recuerdo podemos guardar para evocarlos cuando lleguen los malos tiempos.

Basuras emocionales

Residuos emocionales mal gestionados o sin gestionar. Contaminan el medio en forma de agresiones verbales o conductas destructivas: quejas, resentimiento, rencor, mal humor, desánimo, rumores, juicios negativos, furia, rabia, menosprecio, cinismo.. Tienen un impacto negativo en nosotros mismos y en nuestras relaciones personales.



Tres aspectos importantes en la vida:

SER
HACER
TENER

Descubrir quién **SER** para poder **HACER** lo que te permitirá **TENER** la clase de vida que deseas.

¿En quién me he de convertir para conseguirlo?

¿Mi estilo de vida actual le habla a mi corazón, mi alma y mi interior?

¿Qué me pide mi vida?

LIBERTAD
DE
ELEGIR

Tenga menos miedo y espere más, coma menos y mastique mejor, quéjese menos y respire más, hable menos y diga más, odie menos y ame más y todo lo bueno será suyo.

PROVERBIO SUECO

ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

Un espacio para la creatividad

Una hija estaba muy preocupada porque parecía que cuando solucionaba un problema aparecía otro nuevo aún más complicado. Esto se lo explicó a su padre, que era *chef* de cocina: Se la miró y sonriendo cogió tres ollas. En una puso huevos; en otra, unas zanahorias; y en una tercera olla, café. La chica se quedó pensando que su padre no la escuchaba como ya era habitual, porque en lugar de darle una respuesta se había puesto a cocinar. Después de veinte minutos de cocción, el padre le preguntó a la hija: “¿Qué ves?” Así que la chica se quedó atónita: “¿Qué quieres que vea?” “¡¡Cómo no me haces caso mientras cueces unos huevos, unas zanahorias y haces café!!” Respondió medio enfadada. El padre imperturbable la invitó a tocar los tres ingredientes. La chica anonadada le preguntó al padre que significaba. Él le respondió que los huevos eran frágiles antes de la cocción y que ante la adversidad (el calor del fuego) se habían vuelto duros; las zanahorias, en cambio eran duras y con el fuego se habían vuelto blandas; en cambio el café cuando se ha calentado ha sido incluso capaz de poder transformar su contexto: El café ha transformado el agua. “¿Qué quieres ser tu, hija mía, ante las adversidades?” Ojala seas como el café y que cuando vengan los problemas y las adversidades seas capaz de hacerte fuerte, sin dejarte vencer ni aislarte, renacer, e incluso mejorar tu misma cambiando tu entorno”.



LAS IMÁGENES...

Lo que hay adentro, se proyecta afuera

En el “yo”

En los otros

En el mundo



¿Reto?



¿Comunicación?



¿Confusión?

LOS TRES EJES

MENTE



EMOCIÓN

ACCIÓN

“No hace falta que comprendas para actuar, actúa y comprenderás”

Jaume Soler

“Siempre que huyo de cualquier cosa, me acaba encontrando”

Jaume Soler

“He de pintar lo que todavía no soy capaz, para aprender como hacerlo”

Vicent Van Gogh

¿Por qué repetir errores antiguos cuando hay tantos por cometer? ¿Creas o destruyes?

Lo que das, recibes