

# ECOLOGIA EMOCIONAL

## PSICOECOAFECTIVIDAD EL AMOR



**“No se puede amar algo que no se conozca. [...] Y para conocer es necesario interés, esfuerzo, dedicación, perseverancia...”**



Erich Fromm

### NOTICIA

El pasado 19 de junio murió **Vicente Ferrer**, un hombre que hizo de su vida un acto de amor, convirtiéndolo a Anantapur, en la India, en un ejemplo de que “erradicar la pobreza es posible”. Era de los que pensaba que **si no se podían hacer grandes cosas, se debían hacer cosas pequeñas para juntos transformar el mundo**. “Todo comenzó con una pequeña luz, y un cartel que decía “espera un milagro”. El milagro fue posible tras mucho trabajo, y para mantenerlo, queda mucho por hacer.

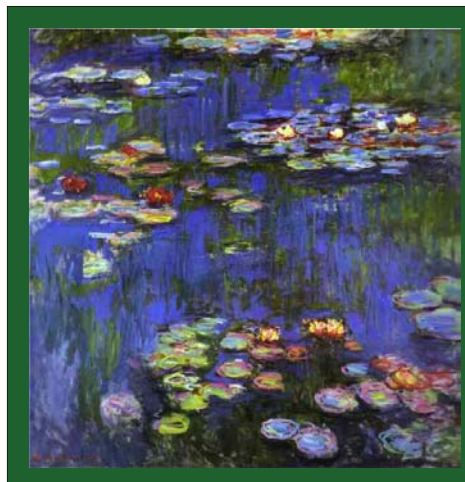
“ Gracias por ayudarnos a entender que todos somos hermanos, y que nos merecemos las mismas oportunidades, sea donde sea que nos encontremos de esta tierra”.

*El Periódico*, 29/06/2009 2009. “Para el hombre del paraguas”.

El amor es un sentimiento emocionalmente ecológico. Siempre que sea auténtico y no lo confundamos con la ilusión del enamoramiento o el deseo. **El amor se construye** y, por tanto, requiere un acto de voluntad.

El amor **se nutre de curiosidad, de respeto, misterio** e implica **aceptación y libertad**. Y esto tanto para el amor dirigido hacia otros, como el que nos deberíamos profesar a nosotros mismos. Si no nos queremos nuestra autoconfianza se verá fuertemente dañada. Si no nos queremos, si no sabemos valorar nuestras cualidades positivas y aceptarlas, tampoco podremos cambiar las que no nos gustan, ni sabremos quién somos. Si no **amamos a nosotros mismos**, no podremos generar el

espacio adecuado donde el amor pueda crecer en libertad. Se crearán entonces lazos de dependencia o falso amor. Si amamos **al otro**, debemos darle alas para que pueda ser él mismo. Si nos amamos, debemos permitirnos volar en libertad para descubrirnos.



Monet, “Los nenúfares”

Según **Erich Fromm** el amor tiene diferentes elementos: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento.

- ♥ **El cuidado.** La esencia del amor es “trabajar por algo y “hacerlo crecer”.
- ♥ **La responsabilidad.** Se trata de un acto voluntario del sujeto y significa que esta dispuesto a dar su respuesta a las necesidades, expresadas o no, de otro ser humano.

♥ **El respeto:** se trata de la capacidad para ver a una persona tal y como es, teniendo conciencia de la individualidad única. El respeto solo será posible si yo he conseguido mi propia independencia.

♥ **El conocimiento.** “El cuidado y la responsabilidad serían ciegos si no los guía el conocimiento”

Los **ingredientes del amor** forman parte de un conjunto de actitudes y conductas que se dan en la persona emocionalmente ecológica.

(M. Conangla, *Crisis emocionales.. RBA bolsillo*)



## DICCIONARIO DE ECOLOGIA

### Ciclos de vida

Es el constante fluir de la vida. Comienzos y finales, nacimientos, muertes, hola i adiós, ...etc. Las crisis y los cambios son necesarios para poder seguir evolucionando.

### Equilibrio emocional

Estado de armonía y coherencia derivado de un eje mente-emoción-acción bien alienado y sincrónico.

# ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

## Un espacio para la creatividad



- ≡ Si te pierdes el AMOR, te pierdes la vida.
- ≡ Del AMOR solo se puede hablar con gente que sepa amar.
- ≡ Muchas personas piensan en el AMOR: (En ser queridos en vez de desarrollar la capacidad de amar)
- ≡ Se mezclan el AMOR con las EXPECTATIVAS.

Ella me quiso tanto ...  
 Yo aún sigo enamorado.  
 Juntos atravesamos  
 Nostalgias del pasado  
 Ella, como os diría...  
 Era mi luz y mi razón,  
 Cuando en la lumbre ardían  
 Sólo palabras de amor  
 Palabras de amor sencillas y tiernas.  
 Que echamos al vuelo la primera vez,  
 Apenas tuvimos tiempo de aprenderlas  
 Recién despertábamos de la niñez.  
 Nos bastaban esas tres frases hechas  
 Que entonaba aquel trasnochado galán  
 De historias de amor, sueños de poeta,  
 A los quince años no se sabe más.

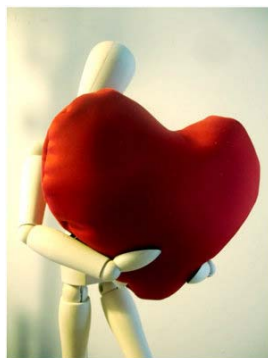
- Palabras de Amor- Joan Manel Serrat



### LAS IMÁGENES...

### SIEMPRE ES TIEMPO DE AMAR

#### En el "yo"



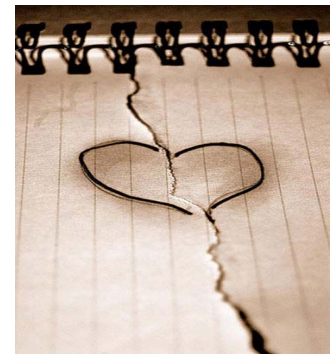
¿Autoestima?

#### En los otros



¿Confianza?

#### En el mundo



¿Confusión?

¿ Por qué nos da tanto miedo AMAR ?

La mayoría de gente ni traspasa el umbral, se quedan en la parte superficial, para no crear vínculos ni involucrarse demasiado

=

NO SUFRIR (falsa creencia)

### LOS TRES EJES

#### MENTE

“El olvido requiere una buena memoria”

Jaume Soler



#### EMOCIÓN

“Por el amor y para amar estoy convencido que vale la pena dar la vida”

Bertrand Russell

#### ACCIÓN

“Nos escondemos para hacer el amor, cuando la violencia está a la luz del día”

John Lenon

¿Qué haces tu para “hacerte amable”?

¿Creas o destruyes?

Lo que das, recibes

¡Nos vamos de vacaciones! Que disfrutéis este tiempo para seguir reflexionando en buena compañía y siempre con vosotros mismos. ¡Hasta el próximo octubre!

