



LA VOLUNTAD: Una energía emocionalmente ecológica



Noviembre, 2009

www.ecologiaemocional.com
www.fundacioambit.org
ecologiaemocional@yahoo.es

Por **Jaume Soler y Maria Mercè Conangla**

UNA ENERGIA PODEROSA

Por eso encontrarás tan poca competencia si quieres llegar a la cima y caminar hacia el camino de la perfección. Por eso verás tanta gente que en la vida se conforma con sentarse en medio del camino para contemplar cómodamente el paisaje.

JEAN-BAPTISTE LACORDAIRE

La voluntad tiene un carácter ambivalente. Sin voluntad podemos quedar sometidos a cualquier estímulo, pero una voluntad férrea puede convertirse en monstruosa por su rigidez. Quien cede fácilmente es débil, quien no cede nunca es un maníaco. La voluntad, desde el punto de vista de la ecología emocional es la motivación inteligente. Una energía limpia, renovable y sostenible, necesaria para mantener el impulso y perseverar en los proyectos. Es la inteligencia aplicada a la acción. Nadie *quiere lo bastante*, si no es capaz de actuar. La comprensión es sólo comprensión intelectual si no va seguida de una acción inmediata, dice Krishnamurti. La voluntad nos dará la energía para llevar a cabo los proyectos o cambios necesarios para mejorar nuestra vida. Para activarla, no obstante, necesitamos disciplina y valor. Nadie nace con la voluntad activada. La voluntad debe educarse.

Cada paso hacia adelante es un paso hacia lo desconocido y existe la posibilidad de que sea peligroso. Significa también la renuncia a algo familiar, bueno y satisfactorio. También supone una marcha y una separación, e incluso un tipo de muerte predecesora de un renacer, con la consiguiente nostalgia, temor, soledad y aflicción. A veces representa prescindir de una existencia más simple, más fácil y menos esforzada, a cambio de una vida de mayores exigencias y dificultades. El desarrollo sucede a pesar de estas pérdidas y requiere, por tanto, coraje, voluntad, decisión y fuerza en el individuo.

El hombre autorrealizado
A. MASLOW

LA VOLUNTAD NO ES:

- **Rigidez mental**
- **Inflexibilidad**
- **Empecinamiento**

LA VOLUNTAD ES:

- **Motivación inteligente**
- **Una energía renovable i sostenible**
- **Flexibilidad**
- **Potencialidad del ser**



CUENTO "LAS DOS RANITAS"

Se cuenta que un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un pozo profundo. Las demás ranas se reunieron alrededor del agujero y cuando vieron que era un pozo tan profundo y de paredes tan lisas, se dieron cuenta de que, a efectos prácticos, sus compañeras estaban muertas.

Las dos ranas caídas no hacían caso de los comentarios de sus compañeras e iban dando saltos con todas sus fuerzas tratando de salir de allí. Mientras tanto, las otras iban haciendo comentarios sobre la inutilidad de sus esfuerzos. Finalmente, una de las ranas se rindió y cayó desplomada de agotamiento, muriendo enseguida. La otra rana, no obstante, continuó saltando tan fuerte como podía una y otra vez.

Fuera, las ranas gritaban y le hacían señales para que dejase de sufrir y se dispusiera a morir ya que no tenía sentido continuar su lucha. Pero la rana, saltando cada vez con más fuerza, dio un salto enorme que la llevó a salir del pozo. Al verla fuera, sus compañeras le dijeron:

—¡Qué bien que hayas salido a pesar de lo que te gritábamos!

La rana les dijo que era un poco sorda y que pensó que ellas la estaban animando para que consiguiera salir.

Hay que perseverar en lo que es vital para nosotros a pesar de los juicios negativos que puedan hacer los demás. Es necesario hacer oídos sordos a los ruidos externos y dejarnos guiar por nuestra intuición e impulso interior.



ESTRATEGIAS DESADAPTATIVAS

Es un horror tener poco entendimiento y mucha voluntad.

ANÓNIMO

- Falta de autocontrol emocional
- Irreflexión
- Depender de la motivación externa para hacer algo
- La facilidad como criterio
- La pasividad como actitud ante la vida
- El victimismo
- La inmediatez
- El conformismo

ESTRATEGIAS ADAPTATIVAS

La palabra QUIERO está en los labios de casi todos, también en el corazón de bastantes, pero en la voluntad de muy pocos.

JEAN-BAPTISTE LACORDAIRE

- Autoconciencia
- Clarificación de valores
- Espíritu crítico
- Alineación eje mente—emoción—acción
- Alianza con la LIBERTAD—RESPONSABLE
- Vacuna contra la frustración
- Gestión de la incertidumbre
- Esfuerzo, entrenamiento y disciplina