



UNA NAVIDAD EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA

Diciembre, 2009

Por **Jaume Soler** y **Maria Mercè Conangla**

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



Lo que ha sido dañado, los errores cometidos, los temas pendientes, las heridas abiertas. El perdón es un bálsamo que cura.



La ira en fuerza para reparar la injusticia; el miedo en prudencia y valor; la soledad en espacio de reflexión y crecimiento; la envidia en impulso para mejorar y crear tu propio proyecto de vida



Los contaminantes emocionales: el mal humor, la desesperanza, la visión negativa, la queja, el victimismo, los prejuicios, los desahucios, la culpa, la irresponsabilidad, la pasividad



La esperanza en ti mismo y en la humanidad, los espacios de ternura, el tiempo sin prisa, la caricia lenta, la expresión de la gratitud, la alegría de estar vivo y de tener la oportunidad de colaborar en la creación de un mundo emocionalmente más ecológico.

Por una Navidad 4 erres!!



LA TERNURA: **Una especie emocional a proteger**

No olvides nunca que tu vives, es decir, que posees, por lo tanto, una parte de la Ternura Universal.

WILFRID LUCAS

Ternura: ritmo lento. La prisa queda afuera y sentimos intensamente el presente. Sensación de calidez y calor, como olas suaves que van invadiendo nuestro cuerpo y que salen del corazón.

Deseamos acariciar con suavidad aquella cara, aquellos cabellos y tocar aquella piel, cada línea y cada contorno. La ternura nos despierta las ganas de abrazar al otro y acunarlo para protegerlo de todo mal. Llena de dulzura nuestro rostro y pone brillo en nuestros ojos. Es compasiva porque nos vuelve más empáticos y nos hace sentir con el otro y a su propio compás.

No estás solo, estoy contigo y siento contigo. Cuando te veo, pienso en ti o estoy contigo, me invade una sensación de calidez y me siento agradecido de compartir mi camino contigo, de saber que tú existes. Este es el discurso de la ternura que construye puentes suaves y al mismo tiempo poderosos que nos permiten mostrar nuestra humanidad, incluso a personas que no conocemos. Es un sentimiento que nos hace plenamente humanos porque nos permite crear lazos de solidaridad con los demás seres vivos: nos sentimos solidarios en la finitud y el destino compartido.

Las prisas nos ciegan y se oponen a la ternura, convirtiéndola en estos momentos en una **especie en peligro de extinción**. No puede existir una ternura apresurada. Cuando tenemos prisa, nuestras conductas son poco cuidadas, perdemos de vista los detalles, obramos de forma precipitada y, a veces poco sensible, y no observamos lo que nos rodea. La ternura, por el contrario, libra el control del tiempo a la propia manifestación del sentimiento. El verdadero signo de fuerza reside en permitirse el lujo de ser delicado, dice el Tao. La persona tierna es sensible y acogedora porque es empática: le interesa lo que el otro siente y es sensible a sus sentimientos y a sus necesidades. También es generosa con su tiempo, sus ritmos, miradas y presencia.

Misión 2010:
Preservar y hacer crecer la TERNURA
para que no se extinga y nosotros con ella!!

RELATO

Se cuenta que un pediatra eminente tenía un tratamiento muy eficaz para aquellos recién nacidos que necesitaban ganar peso. Siempre que hacía su recorrido por la sala de neonatología dejaba escrito de su puño y letra la instrucción siguiente para que la aplicase la enfermera de turno:

“A este recién nacido se le debe acariciar y acunar amorosamente, al menos una vez cada tres horas”.

La ecología emocional