

# ECOLOGIA EMOCIONAL



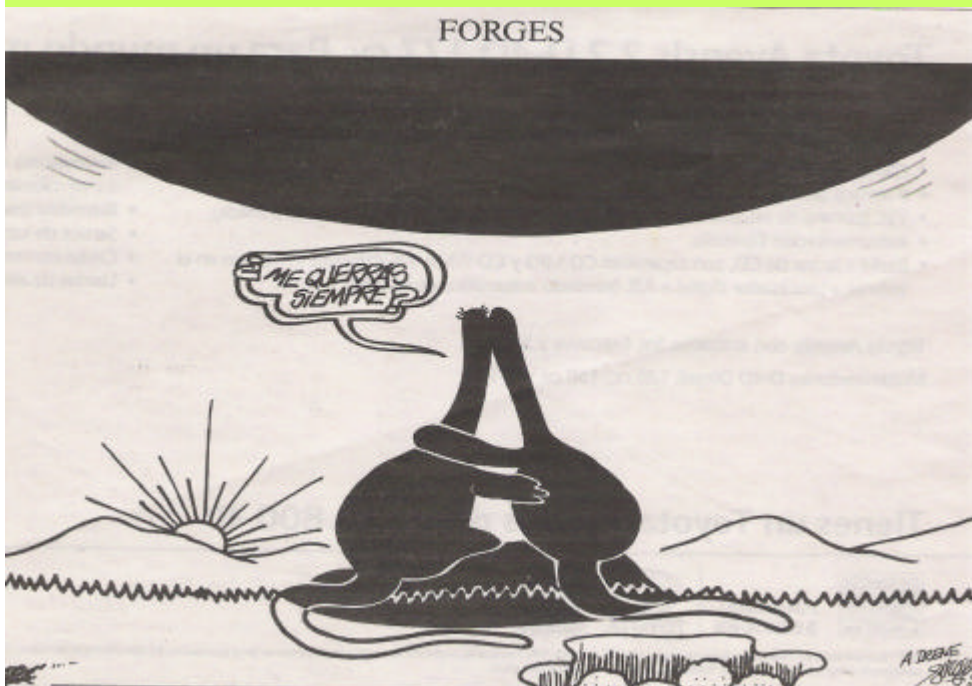
JUNTOS PERO NO ATADOS

AUTORES: Jaume Soler y Maria Mercè Conangla

www.ecologiaemocional.com  
ecologiaemocional@yahoo.es

ENERO 2011

## ¿RELACIONES EMOCIONALMENTE ECOLÓGICAS?



—¿Qué hace usted —preguntaron un día al señor K— cuando ama a alguien?

—Hago un bosquejo de esa persona —respondió el señor K— y procuro que se le asemeje lo más posible. —¿El bosquejo?

—No, la persona.

Bertoldt Brecht

### CUANDO UNA RELACIÓN ES TÓXICA

Cuando sentimos que nos rechazan, nos ignoran, nos faltan al respeto, nos insultan; nos etiquetan, cuestionan, critican, humillan, atacan algo o alguien valioso para nosotros, nos invaden, desprecian nuestro talento y esfuerzo; nos niegan, nos ridiculizan o se burlan de nosotros; nos esconden información importante, ponen en evidencia algo que desearíamos mantener en secreto, nos difaman; desprecian nuestros sentimientos. Y aún así nosotros no hacemos nada, lo aguantamos, lo sufrimos en silencio.. Tal vez porque obtenemos algún beneficio a corto plazo quedándonos. No obstante, a la larga este tipo de relaciones nos destruyen por dentro, perdemos nuestro autorrespeto y algo se nos rompe por dentro

*Hay quien ha venido al mundo para enamorarse de una sola mujer y, consecuentemente, no es probable que tropiece con ella.*

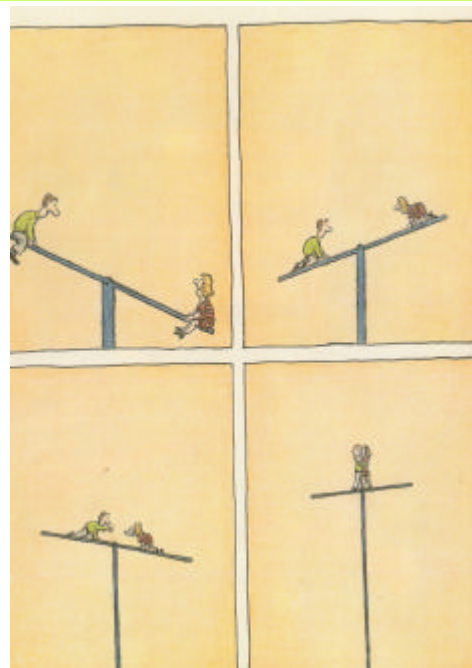
ORTEGA Y GASSET



La **pareja emocionalmente ecológica** es la formada por dos personas autónomas, independientes y enteras que se eligen en libertad y responsabilidad y que están dispuestas a trabajar en su proyecto individual a la vez que a construir un proyecto conjunto. Aportamos a la pareja: *lo que cada uno somos + nuestro potencial de mejora + el trabajo amoroso que estamos dispuestos a realizar.* Nada de medias naranjas. ¡Dos personas enteras!.

## 10 CAMINOS POSIBLES PARA MANTENER UNA RELACION CREATIVA, AMOROSA

1. Continúad trabajando en vuestro propio proyecto de vida, a la vez que en el proyecto amoroso conjunto
2. Confíad, sed creativos y procurad sorprender a vuestra pareja cada día
3. Sed generosos, pero no sacrificados. Amar no es aguantarlo todo.
4. El amor es enemigo de la exclusividad. Amar solo a una persona es depender. Continúad cultivando las demás relaciones personales
5. Aprended a orientar vuestra energía emocional sin dañar ni contaminar a vuestra pareja. Cuidad del clima emocional de la relación
6. Respetad "tus y sus espacios", evitando la asfixia, la posesión, el control
7. No intentéis cambiarla, pero animadle a mejorar mejorando vosotros mismos
8. Expresad lo que sentís. Lo que no se dice se convierte en material contaminante y frustración.
9. Mantened un espacio protegido de intimidad, sexo, tacto, placer y ternura
10. Amad juntos otras cosas. Compromiso social y de mejora del mundo



¿Es posible una convivencia de pareja emocionalmente ecológica?

Elegimos a nuestra pareja y, por ello, somos responsables de la relación que tenemos.

Vivir en pareja no es fácil ni la garantía de nada. Es una aventura con muchos caminos posibles y una oportunidad de crecer que apela a la libertad y a la responsabilidad del ser espacio de relación donde cada persona pueda continuar .siendo ella misma a la vez que trabaja para conseguir un espacio de pareja conjunto.

**Juntos pero no atados**  
RBA bolsillo  
Jaume Soler y Maria Mercè Conangla



## EL AMOR ESENCIAL

- Sólo partiendo de nuestra libertad interior, seremos capaces de dar un amor que libere y crear vínculos que unan en lugar de cadenas que aprisionen.
- Para amar de verdad debemos atravesar el umbral del miedo, ser creativos, correr riesgos y dejar que el corazón vaya a su paso.
- El amor ni existe ni se encuentra. Se construye a fuerza de amar y esta construcción, una vez iniciada, nunca puede darse por finalizada.
- No es lo mismo «necesitar amar a fin de sentirnos bien», que «elegir amar porque nos sentimos bien».
- Muchas personas optan por no iniciar el camino del amor para no enfrentarse a algo que temen más que a la propia ausencia de éste: perderlo.