

## CAPSULAS DE ECOLOGIA EMOCIONAL

### *La capacidad de soñar*



La ecología emocional plantea que toda la energía a la que no damos una salida creativa se convierte en energía destructiva que, o bien surge en forma de conductas agresivas, o bien implosiona en nuestro interior causando desequilibrio y enfermedad.

Nuestra capacidad de soñar es maravillosa pero si nos quedamos sólo con los sueños podemos acabar viviendo vidas virtuales que invaden nuestra realidad. Esta energía emocional debe ser gestionada adaptativamente, a favor nuestro, y ser canalizada para construirnos mejores personas y para mejorar nuestro mundo.

Los buenos sueños merecen ser cultivados. Necesitan territorios abonados y protegidos, buenas dosis de vitaminas emocionales, constancia para hacerlos crecer, mucha voluntad para no abandonarlos cuando surgen inconvenientes y asociarnos a muchos otros “jardineros de sueños” para convertirlos en realidad. Dado que el proceso puede ser lento y tardar años – según la dimensión del sueño – algunos soñantes deciden abandonar. ¡Cuántos buenos sueños no han pasado de energía virtual! A veces se quedan aletargados hasta que

aparece un soñador que los caza, los limpia y los mejora. Alguien valiente dispuesto a invertir para que pasen a ser realidad.

Algunos seres humanos son capaces de soñar y de convertir en realidad sus sueños. Pero creer en algo o soñar algo no es suficiente. Como decía el cardenal Suennens: “Bienaventurados los que sueñan sueños y están dispuestos a pagar el precio de hacerlos realidad”. Ahí radica principalmente la diferencia: en pagar los precios, en pasar a la acción invirtiendo tiempo, trabajo, esfuerzo, amor, ilusión. La creencia o el sueño sin la acción creativa y amorosa no sirve para nada más que para frustrarnos aún más.

Decía Levine que el amor es el único acto racional. Es urgente pasar del sustantivo “amor” al verbo “amar”. En definitiva es la acción lo que nos define. Si tenemos un buen sueño pero no hacemos nada para plasmarlo y convertirlo en una realidad estamos desperdiciando nuestra energía.

Hay quien para no enfrentarse a las dificultades o a la incomodidad decide dejar de soñar. Entonces algo muere en su interior. Una vida sin sueños puede ser muy aburrida e improductiva. ¡Es terrible dejar de soñar! y también lo es vivir sólo soñando.

De hecho para plasmar buenos sueños hay que estar muy despierto. Al final del camino serán nuestros hechos los que van a quedar. Pere Casaldàliga escribió: “Al final del camino me dirán: /¿Has vivido? ¿Has amado? /Y yo, sin decir nada,/ abriré el corazón lleno de nombres”. Nombres de personas con las que hemos construido el maravilloso sueño de vivir una vida más equilibrada, armónica y mejor.

Barcelona 15 de mayo de 2011

Maria Mercè Conangla y Jaume Soler

[www.ecologiaemocional.com](http://www.ecologiaemocional.com)  
[www.fundacioambit.org](http://www.fundacioambit.org)

