

OCTUBRE, 2012

Autores: Soler & Conangla

PROTEGER NUESTRA VULNERABILIDAD

LA ESTRATEGIA DE LA ALCACHOFA

*La alcachofa: ese tierno vegetal de dulce corazón
se vistió de guerrero*

Pablo Neruda, Oda a la alcachofa

La ignorancia de nosotros mismos genera sufrimiento. Nuestras mentes, llenas de alambradas que aprisionan, pueden negar la evidencia de que somos únicos y una maravilla. Para ser humanos debemos trascender la bestia y conectarnos a los demás con lazos de compasión y solidaridad. Toca pues quitar las alambradas puesto que, aunque nos protejan, también nos aíslan.

La estrategia de la alcachofa es la **defensa de su corazón**. Sus hojas-coraza protegen lo más tierno. Las personas muy sensibles, que en algún momento de su vida se han sentido dañadas por alguien que ha abusado de su confianza, pueden parecer duras, al levantar muros para protegerse y esconder su fragilidad. Algunos elementos de su defensa pueden ser: *poner distancia, una forma de hablar estirada o fría, falta de dulzura y naturalidad, límites estrictos, cierta inflexibilidad en los planteamientos, resistencia a los cambios y desconfianza ante lo desconocido.*

Algunas corazas tienen también pinchos. Mediante la agresividad hay quien intenta atacar antes de ser dañado. Es la aplicación de "la mejor defensa es un buen ataque". Así pues, cuanto más vulnerables nos sentimos más podemos armarnos, defendernos o mostrarnos duros. Y las corazas pueden evitar que nos dañen pero también que nos llegue el amor. Podemos pasar media vida levantando muros y la otra media derrumbándolos para poder acceder a esta parte que nosotros mismos habíamos olvidado que existía, el tierno y dulce corazón escondido.

Corazón que siente, ojos que ven

M. Conangla y J. Soler (Zenith)



La palabra es como un objeto. De ahí viene el peso del insulto.

Carlos Castilla del Pino

**No te quedes inmóvil
al borde del camino
no congeles el júbilo
no quieras con desgana
no te salves ahora
ni nunca
no te salves**

Mario Benedetti

UN CUENTO PARA LA REFLEXIÓN: DEMASIADA PROTECCIÓN, DEMASIADO MIEDO

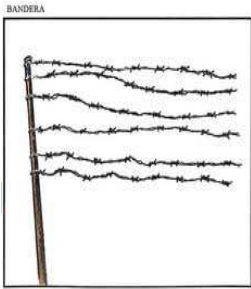
Érase una mujer que vivía disfrazada de mujer y un hombre que vivía disfrazado de hombre. Cuando se encontraron creyeron esa comedia y formaron pareja. El hombre falso y la mujer falsa, haciendo esfuerzos tremendos alcanzaron una modorra que llamaron felicidad.

El hombre y la mujer verdaderos nunca llegaron a conocerse.

Alejandro Jodorowsky

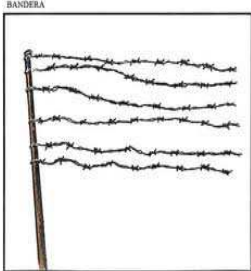
DE INICIOS Y FINALES: LOS LÍMITES

Desde Bolivia: POR DANIELA JIMENA GARCÍA



Los límites son señales necesarias que orientan nuestro camino. En la **educación emocionalmente ecológica** se habla de unos límites que en vez de oprimir, liberan. ¿No son acaso, inicios y finales, vida y muerte límites de nuestra existencia? Ya el escritor de cuentos y poesías, Edgar Allan Poe reflexionaba: *“Los límites que dividen la vida de la muerte, en el mejor de los casos son vagos y sombríos. ¿Quién podría decir dónde termina uno y donde comienza el otro?”*

Todo inicio o comienzo, contiene su otro extremo: el final. Es así que cuando algo comienza otra cosa ha tenido que terminar antes. Aceptar a ambos como etapas vitales de nuestra existencia supondrá una **gestión adaptativa** de ellas.



Una de la fuentes éticas de la ecología emocional es el **principio de realidad**, que nos dice que: “Lo que es, es” porque lo queramos o no, habrán finales en nuestras vidas: pérdidas, separaciones, muertes; así como también habrán inicios: nacimientos, creaciones. Si tomamos en cuenta este principio podremos situarnos en la realidad del cambio, siendo concientes de que todo tuvo, tiene, y tendrá un inicio y un final.

Pero, ¿es el fin de las cosas algo malo? Situémonos en la muerte, se la considera una fatalidad, algo de lo que no queremos saber, ni oír nada. Cuando éste límite a nuestra existencia, puede estar significando, dentro del **reino de la posibilidad** que propone la ecología emocional, un inicio, no solo para el que se va, sino también para el que se queda, haciéndonos capaces de **reinventarnos**. Entonces, tanto inicios como finales, vida y muerte son parte de un mismo continuum, forman parte de nuestro camino. Seamos concientes de ellos, integrándolos en nuestra existencia y así en el límite que supone un final habrá un inicio.

Un video que expone artísticamente el tema: http://youtu.be/mASONt_o1wo

Por Daniela García.



FRONTERAS Y BARRERAS



Las barreras y fronteras son prescindibles cuando hay conciencia de límites. Las fronteras son un invento humano. La Tierra no tiene más fronteras que su propia geografía.

Separan, impiden, incomunican, dificultan, enfrentan, coartan... Generan rabia, impotencia, sufrimiento, desesperanza, soledad, rechazo, resentimiento... Hay fronteras geográficas, históricas, biológicas, sociales, psicológicas, religiosas. Hay quien traza fronteras para defenderse y protegerse, para no dejar entrar el virus de lo distinto capaz de causarle incertidumbre y desequilibrio o inyectarle alguna novedad. Hay fronteras que incluyen peaje, exigen pasaporte y, en muchos casos, se complementan con alambradas electrificadas y pesados muros de hormigón para que nadie pase sin consentimiento. En nuestro mundo emocional a veces las levantamos a modo de defensa de un territorio interior que presentimos amenazado porque alguien ha ignorado o se ha saltado sus límites. Las fronteras y las barreras son consecuencia de la necesidad de protegerse porque uno se siente inseguro, no confía en el otro, se sabe vulnerable y teme ser herido. Y, si bien los límites son necesarios, las fronteras, en este caso, sólo sirven para aislarnos.

Ecología emocional para el nuevo milenio. Conangla&Soler