

QUÉ ES LO NUEVO DE LA ECOPSICOLOGÍA

Cuando en nuestras crisis existenciales nos vamos a caminar por la playa; cuando en invierno encendemos el fuego y permanecemos horas frente a él, mirándolo y mirándonos a nosotros mismos; cuando con la mirada seguimos los movimientos de un San Antonio y volvemos a sentir la alegría de la lejana infancia, allí estamos practicando la Ecopsicología.

Sería una presunción muy grande decir que los Ecopsicólogos hemos inventado algo, pero si podemos decir que nos dedicamos a generar conciencia de la relación que inevitablemente tenemos con el ambiente que nos rodea.

Podemos hacer con esta relación lo que queramos (encerrarnos en el último piso de una torre con ventanas herméticas, echar insecticida o aprovecharnos de ella) pero la relación existe igual. Es inevitable, es nuestra conexión con la vida, con lo que nos hace latir el corazón y nos fuerza a respirar. Podemos reducirla a su mínima expresión o podemos darle alas y hacerla crecer, que igual, siempre va a estar allí.

No nos es ajeno el hecho de que nuestra cultura, en este último siglo, ha profundizado la ilusión de que podemos estar separados de la naturaleza, como si no necesitáramos del aire que respiramos, o del sol que nos ilumina, para priorizar un avance en áreas que brindan mayor calidad de vida. Los avances han sido muchos, y sin duda, obtenemos grandes beneficios de ello, a lo cual, dándole buen uso no necesitamos renunciar. Sin embargo, últimamente hemos notado la urgencia de retornar al cuidado de ciertos aspectos de la naturaleza que podrían acabar con la vida humana, y por ende, con todas las comodidades que hemos ganado.

En este tiempo han surgido numerosos movimientos ecológicos que sin duda han logrado captar la atención hasta del más distraído con respecto a estos temas, pero han logrado el compromiso de un porcentaje demasiado reducido de la población.

Por el contrario, un número importante de personas ha ido tomando contacto con la necesidad de conocerse a sí mismos, y es curioso que en muchos de estos casos, se despierta un interés en la naturaleza, y por lo general, este sí es un camino sin retorno.

El ser humano, debido a la mezcla de razas y la globalización que comenzó hace milenios, ha perdido sus tradiciones y costumbres que lo unen a su naturaleza instintiva, y también a su naturaleza espiritual (en muchas tradiciones, ambos están unidos), perdiendo así sus raíces. La separatividad, sentimiento que atormenta a la mayoría de los seres humanos, que ha generado el engrandecimiento de nuestros egos, como forma de compensación, provoca que de alguna manera estemos unidos por un malestar general, visible en todos los individuos de nuestra cultura.

La preocupación por la ecología de nuestro planeta constituye una oportunidad para que los seres humanos podamos unirnos en un objetivo común, abandonando así el sentimiento de separación que tanto nos confunde. La Tierra nos llama a hacer algo, porque de ella depende nuestra supervivencia ya no como cultura sino como especie, y se puede decir que el colectivo de la civilización se encuentra, en mayor o menor medida, preocupada.

Lamentablemente, la mayoría de los movimientos ecológicos apuntan, sin quererlo, a la culpa como herramienta para movilizar a los hombres. La culpa tiene como su lado creativo y su lado enfermo, siendo el primero la capacidad de hacernos responsables de nuestros actos. Sin embargo, cuando viene impuesta de afuera, levantamos defensas impenetrables (sanamente), y rechazamos su contenido.

La Ecopsicología apunta a utilizar una herramienta diferente, nueva para la ecología, pero tan antigua como el hombre, que es la sensibilidad, el amor por nosotros mismos y por todas nuestras relaciones (incluida la Tierra), y el comprometerse con un cambio desde adentro, movido por el darnos cuenta de que cada cosa que hago afecta al todo (está comprobado que una mariposa batiendo sus alas afecta el clima mundial). Como decíamos, la Ecopsicología no ha inventado nada, solo se propone volver a unir al hombre con todo lo que le rodea. Los guaraníes, etnia que habitó desde el Caribe hasta el Uruguay, no tiene una palabra que signifique “mío”. Cuando se refieren a un objeto que les pertenece no dicen, por ejemplo, “mi tambor”. Dicen “yo tambor”. No existe una separación entre ellos y lo que los rodea.

Aportes de la Ecopsicología a la Psicoterapia moderna

✍ En primer lugar, la Ecopsicología nos propone tener siempre presente cuál es el fin último para el que tratamos un paciente, por supuesto cuando se trata de cierto grado de normalidad. Es recordar que nuestra tarea es abrirle el camino hacia su universo interior, recomponer el eje ego-self, que por supuesto, así como está su adentro está su afuera, por lo tanto recomponer su conexión con el universo que lo rodea, su sana relación con el entorno que lo nutre. Allí, cuando vemos que tiene las herramientas para seguir solo su camino, es que podemos soltarlo, tan íntegro como sea posible, para que de su contribución al mundo que lo rodea.

✍ En esta época en la que no existen tradiciones, donde existe una supremacía de lo racional sobre lo divino, Jung habla de las dificultades que tenemos los terapeutas en deshacer las proyecciones de la transferencia de los pacientes sobre el terapeuta. El alma infantil se resiste a morir, sabiamente, por lo tanto necesita un buen lugar dónde colocarse. La iglesia ofrecía una solución al respecto, padre papa, madre iglesia, pero hoy en día esta solución es aceptada por muy poca gente. Es importante tomar en cuenta que la naturaleza ofrece una solución a este dilema, ya que siempre hay una Madre Tierra y un padre Cielo.

- ✎ Recomponer la imagen interior de los seres humanos con la Madre. Luego de la salida de la era Matriarcal, las mujeres y todo lo femenino fueron condenados a quedar ocultos y desvalorizados. Las madres de la era patriarcal, se han visto con grandes dificultades para cumplir su amoroso rol sin morir en el intento. Actualmente, la relación con la madre se encuentra severamente afectada, lo cual genera una grave separación de los individuos con sus sentimientos, lo que nos permite, como civilización, tomar decisiones que perjudican a millones de personas. Reparar la relación del ser humano con La Madre como arquetipo, es un paso fundamental en el proceso de sanación tanto individual como planetario. La Madre Tierra es una gran madre, la madre humana es una Madre limitada. Cada ser humano adulto y responsable tiene una gran variedad de recursos si se dirige a la madre correcta.
- ✎ Sirve de símbolo de recuperación de variadas dolencias humanas, y aporta un modelo de salud, versus un estudio desde la patología. ¿Después de que se sale de la patología, cómo se vive en salud? La naturaleza aún conserva multitud de ejemplos de vidas adaptadas al medio ambiente que sirven de ejemplo de adaptación creativa, sobrevivencia y relación saludable con el medio ambiente, tanto a nivel de los seres verdes como a nivel de los animales.
- ✎ Recuperación de la naturaleza instintiva del ser humano, y toma de conciencia de los resultados de alejarse de las raíces. (ver artículo Amaranda)
- ✎ Rescata la antigua sabiduría de pueblos que, como los indígenas, tenían una relación saludable con su entorno y con la espiritualidad. Esto es un aporte al cierre de milenios de historia, en que una raza prevaleció sobre la otra. El ser humano actual tiene la tarea de integrar en sí mismo las cualidades de todas las razas que precedieron a la blanca.
- ✎ El concepto de Ego Ecológico, donde este expande sus fronteras hasta poder integrar los elementos de la naturaleza.

Por todos estos motivos, invito a los terapeutas a explorar su propia relación con la naturaleza, para de alguna manera acercar a la gente a la suya propia.

La Ecopsicología es una invitación a todos quienes deseen aportar su granito de arena en la construcción de una civilización capaz de mantener todos los adelantos tecnológicos y científicos integrando en la vida cotidiana la naturaleza, haciéndonos concientes de que la elección del medio que nos rodea modifica nuestro ser.

APORTES DE LA ECOPSICOLOGÍA A LA ECOLOGÍA

El aporte que la ecopsicología hace a la ecología es básicamente sensibilizar a los actores principales, los seres humanos, en la necesidad de cuidar a la Tierra como a nosotros mismos, y para eso apunta al bienestar del individuo.

Sin embargo, la novedad que aporta es darle una mirada a lo que todavía no se ha perdido. Al vaso medio lleno y no al medio vacío. Es el aspecto de la naturaleza que aún se conserva el que nos interesa como modelo de salud, y en la medida en que más personas puedan valorar esa naturaleza más interés tendrán en cuidarla. Es más que comprobado que desde la culpa y la exigencia no generamos y que lo sano reanima y contagia, igual que lo enfermo. Está muy bien mirar a lo que no está tan bien, para poder ajustar nuestras decisiones, pero quedarnos solo con ese trabajo tarde o temprano nos desgasta.

Afortunadamente, nuestro planeta tiene todavía numerosas reservas de belleza. Agradecemos y admiremos todo lo que nos queda, en una alabanza a la creación. Solo así nuestro espíritu se vivificará y nos insuflará de la fuerza y el valor que necesitamos para transformarnos como cultura.

El concepto de Ecología podría y debería de extenderse tocando el interior de los seres humanos. Así como no es ecológico tirar plásticos al mar, tampoco lo es comer comida que nos hace daño. Esta revisión debería ser hecha por cada ser humano a conciencia, ya que nadie sabe lo que le hace bien o mal a otro. ¿Qué es ecológico en mi persona? ¿Qué cosas dañan la totalidad de mi ser y qué cosas la benefician?