

RETIRO CUIDARNOS PARA CUIDAR menos es más

El Trabajo que reconecta
Facilita ecopsicóloga Ps. Claudia Salgado



El Trabajo que Reconecta (TQR), es un modelo ecopsicológico creado en los años 70' por Joanna Macy, activista por la protección de la naturaleza. En su camino personal fue comprendiendo que la razón por la cual no solemos conectar profundamente con el mundo natural del que somos parte, es para evitar el dolor que nos ocasiona la destrucción provocada por la Sociedad de Crecimiento Industrial, que explota la naturaleza como un recurso infinito. Siendo nosotros parte de ello también.

Al evitar el dolor dejamos fuera diversas emociones como la tristeza, el miedo, la rabia y el vacío. Como resultado, comenzamos a experimentar un proceso de entumecimiento emocional que disminuye nuestra capacidad de conexión y cuidado tanto de nuestra vida, como de la vida a nuestro alrededor. Reconocer y descongelar este dolor, de manera respetuosa y contenida, nos permite reconectarnos con la conciencia de pertenencia a un planeta en que todo lo vivo es parte de una misma unidad que colabora permanentemente para sustentar la vida.

En la primera fase del TQR, comenzamos con la "Gratitud" hacia la vida. Al tomar esta energía vital nos ubicamos desde una base emocional sólida para la segunda fase, "Honrar el Dolor por el Mundo". Una vez que comenzamos a "descongelar" el entumecimiento emocional que nos bloquea a nivel individual y colectivo, estamos preparados para "Mirar con Nuevos y Ancestrales Ojos". En esta tercera fase, nos propone situarnos desde la mirada de las futuras generaciones y de nuestros ancestros, sabiduría expresada en los pueblos originarios que consideran a todo lo vivo una gran comunidad. Se finaliza con la cuarta fase, "Continuar el camino" desde una perspectiva diferente, conscientes de la capacidad de expresar nuestro poder en compromisos reales y concretos para actuar en beneficio del cuidado del gran tejido de la vida que somos.

Al finalizar el proceso completo de la espiral del TQR, ocurre una apertura del corazón que al reconectar deja ir la ilusión de separación que sostiene la delicada situación ecosistémica en la que nos encontramos, conectados ahora con la noble y humana capacidad que tenemos de cuidarnos para cuidar.