

ECOLOGIA EMOCIONAL



EL ARTE DE VIVIR UNA VIDA EMOCIONALMENTE SOSTENIBLE

AUTORES: Jaume Soler y Maria Mercè Conangla

www.ecologiaemocional.com
ecologiaemocional@yahoo.es

SEPTIEMBRE 2010

LA MEZQUINDAD ES ANTIECOLÓGICA E INSOSTENIBLE

Ley de la gestión ecológica de los recursos afectivos.

Todos los seres vivos y todos los recursos son limitados.

Lo más importante no es tanto la cantidad disponible como la forma en que la gestionamos. Es preciso invertir nuestra energía emocional de forma beneficiosa para nosotros.

La búsqueda de la felicidad es el gran motor de muchas vidas. Queremos ser felices, pero a menudo ignoramos qué nos da felicidad y, con este objetivo tan vago, corremos el riesgo de elegir proyectos que, no sólo no nos conducen a la felicidad, sino que, además, consumen nuestra energía.

Es necesario reflexionar sobre cómo conjugar este deseo con nuestras posibilidades de ser y de hacernos, con nuestra fuerza de voluntad, y el sentido del deber que nos condiciona.

El mundo está lleno de recursos, suficientes para cubrir nuestras necesidades. El problema es que la avaricia arrasa con todo. Lo mismo ocurre a nivel emocional. La energía debe fluir y mantenerse en equilibrio. Si se retiene causa trastornos. Curiosamente al aplicar esta estrategia "no tenemos más energía" sino menos. Nos sentimos más cansados, y nos agotamos innecesariamente al alterar su circuito natural. De la misma forma que no sería bueno para nuestro cuerpo solo inspirar (porque ¡es tan bueno el oxígeno!) y olvidarnos de la espiración (que supone vaciar, eliminar, desprendernos), tampoco lo es acaparar o retener en el sentido más amplio del término: retener personas, dinero, recursos, buenas ideas, emociones. No utilizar un buen recurso es un desperdicio que no podemos permitirnos.

Nuestra propuesta es conseguir el equilibrio entre lo que damos y lo que recibimos. En esto consiste la gestión adaptativa y ecológica de los recursos afectivos. Compartir y ser generosos activará el efecto boomerang que nos mejorará a nivel individual y social.

Hay una sabiduría que es imprescindible: Conocer que hay algunas cosas que nos conviene y otras que no.



Podemos elegir: ser parte del problema o formar parte de la solución. Nuestras elecciones condicionan nuestra vida.

¿Vives una vida emocionalmente sostenible?



LA AUSTRERIDAD: UN VALOR EMOCIONALMENTE ECOLÓGICO

. La austeridad es un valor profundamente ecológico. Consiste en darnos aquello que es bueno para nosotros, aquello que aumenta nuestra armonía y bienestar, lo que nos aporta alegría y equilibrio; es aprender a diferenciar lo que es importante de lo que es superficial y prescindible, por tanto; se trata de ser "sentipensantes" y hablar y obrar conectados al pensamiento y al sentimiento a la vez. La persona

mezquina vive en un paisaje emocional seco y agrio, habita en la más triste soledad y en la más plena desolación. Si nada es, nada de sí misma puede dar. Es pobre aunque tenga todo el dinero del mundo. Desconectada de sí misma no puede conectar con los demás. Invierte en energía de alto riesgo. Al querer retener todo se queda sin nada.

UN RELATO PARA LA REFLEXIÓN

Explica el columnista Sidney Harris que, en cierta ocasión, acompañaba a un amigo suyo a comprar el periódico y al llegar al quiosco su amigo saludó amablemente al vendedor. El quiosquero, en cambio, respondió con modales bruscos y desconsiderados y le lanzó el periódico de mala forma. Su amigo, no obstante, sonrió y pausadamente deseó al quiosquero que pasase un buen fin de semana. Al continuar su camino, Sidney le dijo:

- Oye...¿este hombre te trata siempre de forma tan mal educada?
- Sí, por desgracia.
- Y tú, ¿siempre te muestras con él tan educado y amable?
- Sí, así es.
- Y ¿me quieres decir por qué tu eres tan amable con él cuando él es tan antipático contigo?
- Es bien fácil. Porque yo no quiero que sea él quien decida como me he de comportar yo.

*La ecología emocional
Jaume Soler y Mercè Conangla*

NOTICIAS

EL LIBRO "ÁMAME PARA QUE ME PUEDA IR" SERÁ PUBLICADO EN PORTUGAL ESTE MES DE SETIEMBRE EDITADO POR "BERTRAND"

VOCABULARIO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

Ecosistema emocional
Incorpora todos los humanos y las relaciones que establecemos entre nosotros, así como también todas las emanaciones emocionales que emitimos y recibimos. Nuestro interior se parece a un planeta, un ecosistema con sus propias fuentes de energía, sus recursos naturales, sus sistemas

de protección y reparación, sus nutrientes. Para que esté sano este ecosistema debe aplicar el principio de sostenibilidad y mantener el equilibrio.

Sostenibilidad emocional
Estado de equilibrio en la generación y uso de nuestra energía emocional. Es consecuencia de conectarnos a fuentes de ener-

gía emocionalmente ecológicas – limpias, renovables y sostenibles – y de permitir un flujo generoso de ideas, emociones, experiencias, conocimientos, vivencias de nosotros hacia los demás y viceversa. Es fruto de practicar la generosidad emocional y mantener relaciones basadas en la solidaridad y reciprocidad.



UN MUNDO INCIERTO PARA APRENDER A VIVIR

Vivir el presente con atención plena centrados, abandonando las ataduras del tener y el poseer, saboreando la vida a cada momento invirtiendo en la cultura del ser desprendidos y conscientes de nuestra provisionalidad. Este ahora de hoy es nuestro siempre.

Jaume Soler i Maria Mercè Conangla

