

# ECOLOGIA EMOCIONAL



**“La vida no regala nada y todo se lo cobra en tiempo”**

Miquel Martí i Pol



## NOTICIA

### “Al tartamudo se le fuerza al suicidio social: ¡escuchadnos!

Se trata de una entrevista que hace el periodista Victor-M Amela a Adolfo Sánchez, presidente de la Fundación Española de la Tartamudez. En ella el Sr. Sánchez, expresa y expone las dificultades con las que ha tenido que luchar toda su vida, sintiéndose excluido de la sociedad y ridiculizado desde que era pequeño. Dice “la vida del tartamudo es puro miedo: miedo a la burla, al menosprecio, al ridículo...”. Por ello muchas personas tartamudas “optan por invisibilizarse por culpa de una sociedad que aún no sabe mirar las diferencias con amor e interés. La mirada de la que se destila el respeto”. Para él todo cambió cuando “Un profesor, Francisco, me hizo levantar de mi pupitre, plantarme ante la clase y decir esto: “Soy Adolfo y soy tartamudo, como tú eres flaco, tú eres gordo, tú eres bajo, tú eres alto...y ya estoy cansado de burlas”.

Pensamos que vale la pena leerla: [www.lavanguardia.es](http://www.lavanguardia.es)  
 La Contra. (26/11/2008)

**¿Qué piensas que nos pasa...maldad, ignorancia, miedo a la diferencia...?**

## PSICOECOAFECTIVIDAD PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

¿Materiales contaminantes o fuentes de energía creativa?

**Nuestros pensamientos generan emociones, y nuestras emociones nos conducen a la acción. Por tanto según piensas, sientes y actúas, creas.**

El equilibrio, la **coherencia interna** es la base de nuestro bienestar emocional, que depende de lo alienado que esté **el eje** de pensamiento-emoción y acción. (M\_E\_A)

Veamos algunos aspectos concretos.

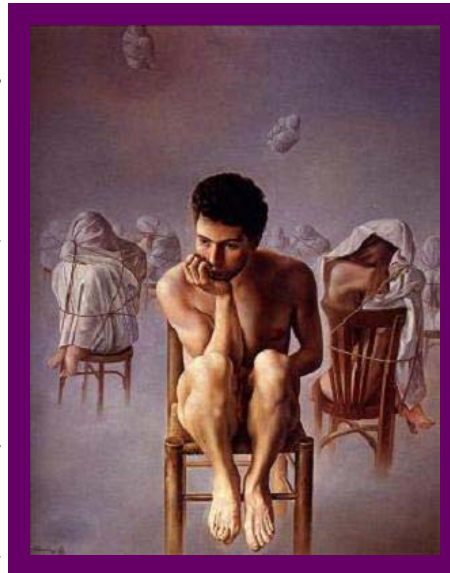
### LA MENTE

◆ Es capaz de construir representaciones de la realidad. Es decir, la misma realidad puede ser vista y gestionada como:

- ⇒ Oportunidad o crisis.
- ⇒ Blanco o negro
- ⇒ Energía limpia o contaminante.

### LOS PENSAMIENTOS

◆ Un idea compartida es una aventura en tres fases: salir de la mente – atravesar el universo– entrar en una segunda



mente. (J. Wagensberg)

◆ Cuando se formula una gran idea siempre tenemos que pensar en las víctimas que producirá.

### LA CREACIÓN

◆ Solo soñando nuestros sueños podemos realizarlos...pero cuidado, con las nuevas reglas (**creas lo que crees**) los sueños tienden a convertirse en realidad.

### ENERGÍA

Para poder alinear bien el eje M\_E\_A necesitamos energía. Para ser ecológicos en su uso y no malgastarlas debemos tener en cuenta que:

- ◆ No es ilimitada.
- ◆ Podemos tener un gran poder de coherencia interna (firmeza) y a la vez una apariencia discreta, fluida y suave exenta de rigidez.
- ◆ Podemos ser disolventes de problemas sin aplastar la identidad y la diversidad.
- ◆ Escoger bien nuestros objetivos en los que invertimos la energía.
- ◆ No infrutilizar ni malgastar nuestros recursos.



## DICCIONARIO DE ECOLOGIA

### Contenido emocional tóxico

Subproducto emocional tóxico, fruto de nuestra incapacidad para gestionar adaptativamente el caos emocional. Ejemplos: rencor, resentimiento, frustración, rabia, impotencia...etc.

### Bloqueo de energía

Energía emocional reprimida a la que no sabemos dar salida o canalizar. Incapacidad para dar una respuesta adaptativa ante una situación. Ejemplos: pasividad, impotencia, ansiedad, caos...etc.

## ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

### Un espacio para la creatividad

“Todos llevamos un cierto grado de maldad adentro. Por eso oponerse a ella constituye un refinado acto de libertad”

Andrés Neuman



“La condena a la frialdad es la peor de las condenas. No amar es mas terrible que no vivir. Pero mientras se nos hace insoportable la idea de vivir entre los muertos, habitamos tranquilamente entre los gélidos condenados a la indiferencia”.

Rafel Argullol

Un día llega mira calma mi Peter Pan hoy me amenaza  
Aquí hay poco que hacer  
Me siento como en otra plaza en la de estar solito en casa será culpa de tu piel  
Será que me habré hecho mayor  
Que algo nuevo ha tocado este botón  
Para que Meter se largueeee  
Y tal vez viva ahora mejor  
Más a gusto, mas tranquilo en mi interior  
Y campanilla te cuide, te guarde

(Estribillo)

A veces gritas desde el cielo queriendo destrozarme mi cama  
Vas persiguiendo como un trueno para darme ese relámpago azul  
Ahora me gritas desde el cielo pero te encuentras con mi alma  
Conmigo ya no intentes nada  
Parece que el amor me calma, me calmará

Si te llevas mi niñez yo apenas parte queme sobre mi,  
Si te marchas viviré con la paz que necesito y tanto ansié

Pasó un gran día junto a mi parecía que quería quedarse aquí  
No había manera de echarle  
Si Peter no se quiere ir la soledad después querrá vivir en mí.  
La vida tiene sus fases, sus fases

(Estribillo)

Campanilla te cuida y te guarde ¡!



Interpretes: **EL CANTO DEL LOCO**

Canción: **Peter Pan**

Disco: **Personas**



## LOS TRES EJES

### MENTE

“Toda creencia que no haga más feliz, más libre, más amante, más apto es, y la temo, errónea y supersticiosa”

Lavater



### EMOCIÓN

"La tostada siempre cae hacia el lado de la mantequilla"

Dicho popular

### ACCIÓN

“Vivir es transitar des del “casi todo es verdad” hasta el “casi todo es mentira”

Jorge Wagensberg

Yo



Los otros



El mundo



¿Qué eliges ... ser parte del problema o formar parte de la solución?