

GESTIÓN DE SIGNIFICADOS

Las palabras

SOLER & CONANGLA

@EcoEmocional

Al servicio de la paz

Una de las herramientas más poderosas que nos ha sido dada a los seres humanos es nuestra capacidad de expresión verbal. La **palabra** tiene el poder de ser generadora de bienestar, creatividad, armonía y equilibrio o por el contrario generadora de malestar, confusión, desequilibrio y caos.

En nuestro modelo **Ecología Emocional** trabajamos con la gestión de los significados y su herramienta principal, la palabra. El objetivo es conseguir mejorar el **clima emocional**. Porque podemos poner a la palabra al servicio de la Cultura de Paz. Y ésta es nuestra responsabilidad.



'La palabra. Lo que siempre tendremos. Lo que siempre nos queda. La palabra que nos hace humanos'

Sergio Sinay

Nos dejaron las PALABRAS

Pablo Neruda

De Confieso que he vivido

...Todo lo que usted quiera, sí señor, pero son las palabras las que cantan, las que suben y bajan... Me prosterno ante ellas... Las amo, las adhiero, las persigo, las muerdo, las derrito... Amo tanto las palabras... Las inesperadas... Las que glotonamente se esperan, se acechan, hasta que de pronto caen... Vocablos amados... Brillan como perlas de colores, saltan como platinados peces, son espuma, hilo, metal, rocío... Persigo algunas palabras... Son tan hermosas que las quiero poner todas en mi poema... Las agarro al vuelo, cuando van zumbando, y las atrapo, las limpio, las pelo, me preparo frente al plato, las siento cristalinas, vibrantes ebúrneas, vegetales, aceitosas, como frutas, como algas, como ágatas, como aceitunas... Y entonces las revuelvo, las agito, me las bebo, me las zampo, las trituro, las emperejilo, las liberto... Las dejo como estalactitas en mi poema, como pedacitos de madera bruñida, como carbón, como restos de naufragio, regalos de la ola... Todo está en la palabra... Una idea entera se cambia porque una palabra se trasladó de sitio, o porque otra se sentó como una reinita adentro de una frase que no la esperaba y que le obedeció. Tienen sombra, transparencia, peso, plumas, pelos, tienen de todo lo que se les fue agregando de tanto rodar por el río, de tanto transmigrar de patria, de tanto ser raíces... Son antiquísimas y recientísimas... Viven en el féretro escondido y en la flor apenas comenzada... Qué buen idioma el mío, qué buena lengua heredamos de los conquistadores torvos... Estos andaban a zancadas por las tremendas cordilleras, por las Américas encrespadas, buscando patatas, butifarras, frijolitos, tabaco negro, oro, maíz, huevos fritos, con aquel apetito voraz que nunca más se ha visto en el mundo... Todo se lo tragaban, con religiones, pirámides, tribus, idolatrías iguales a las que ellos traían en sus grandes bolsas... Por donde pasaban quedaba arrasada la tierra... Pero a los bárbaros se les caían de la tierra de las barbas, de las herraduras, como piedrecitas, las palabras luminosas que se quedaron aquí resplandecientes... el idioma. Salimos perdiendo... Salimos ganando... Se llevaron el oro y nos dejaron el oro... Se lo llevaron todo y nos dejaron todo... Nos dejaron las palabras.

PALABRAS QUE CURAN

Cuidar la forma en que nos comunicamos es una vía muy eficaz para que aflore tanto lo mejor de uno mismo como de los demás. Las palabras pueden sembrar la paz o la discordia...

Podemos elegir las palabras

A la casa de las palabras acudían los poetas. Las palabras, guardadas en viejos frascos de cristal, esperaban a los poetas y se les ofrecían, locas de ganas de ser elegidas: ellas rogaban a los poetas que las miraran, que las olieran, que las tocaran, que las lamieran. Los poetas abrían los frascos, probaban palabras con el dedo y entonces se relamían o fruncían la nariz. Los poetas andaban en busca de palabras que no conocían, y también buscaban palabras que conocían y habían perdido. En la casa de las palabras había una mesa de los colores. En grandes fuentes se ofrecían los colores y cada poeta se servía del color que le hacía falta: amarillo limón o amarillo sol, azul de mar o de humo, rojo lacre, rojo sangre, rojo vino... **EDUARDO GALEANO**

La mejor palabra

Miré el papel en blanco / yo tenía
palabras y palabras y palabras
pero ninguna de ellas me servía.
Probé con vendaval arroyo tedio
vislumbre maderamen injusticia
besos de lengua árbol hemorragia
memoria cueva patriarcado hambruna
palabras que otras veces me sirvieron
para encender el fuego o apagarlo...
Tuve que descansar de tanta búsqueda
la mente en blanco, el papel sin nada... (,,)
sentí en el corazón una puntada
y era un dolor dulcísimo / una pascua
algo estaba cambiando en lo imposible
desde el lacónico pape en blanco
una palabra, VIDA, me miraba.

MARIO BENEDETTI



Ecología Emocional
es un modelo de
gestión de las
emociones creado
el año 2002 por
Jaume Soler y
Mercè Conangla.

Es el arte de vivir
vidas
emocionalmente
sostenibles,
cuidando de
nuestros dos
planetas : la Tierra
y nuestro mundo
interior

Las palabras nos pueden salvar

Las palabras son una forma de energía que tanto podemos poner al servicio de la vida como en su contra. Un sólo minuto entretejiendo pensamientos negativos deja a nuestro organismo en una situación delicada durante horas.

Juan José Millás

Si el mundo estuviese hecho de harina, querríamos conocer los secretos de la harina; si de huevo, los secretos del huevo; si de plastilina, los de la plastilina. Nosotros estamos hechos, sobre todo, de palabras. Cuando nacemos, alguien toma en sus brazos ese trozo de carne fresca y comienza a amasarlo con palabras. Somos niños o niñas, altos o bajos, feos o guapos, porque nos cuecen en una salsa de adjetivos, pronombres, verbos, adverbios y preposiciones. Un hombre hecho, incluso a medio hacer, es el hijo de, el novio de, el padre de, el amigo de, del mismo modo que es ingeniero o médico o mendigo, además de español, inglés o lituano. Por eso, conviene conocer el funcionamiento de las palabras con la precisión con la que conocemos el de los pulmones.