

ECOLOGIA EMOCIONAL

“La vida es como un viaje que iniciamos en apariencia por propia voluntad. Creemos saber donde nos dirigimos. Y, de pronto, nos encontramos en medio de un desierto”

Antonio Gala



NOTICIA

EL SENTIDO DE LA VIDA

Queremos aprovechar este espacio para agradecer la asistencia y apoyo a todos aquellos que nos acompañaron en las **II Jornadas Àmbit** el pasado 13 y 14 de marzo. Las Jornadas, que giraron en torno al sentido de la vida, fueron todo un éxito en asistencia, participación, motivación y amabilidad, desde su inauguración hasta su clausura. Una muestra de querer pasar a la acción, afrontar los desiertos, aportar sentido a la vida y ser generosos y creativos con nosotros mismos.

Siguiendo el lema de la **Fundación Àmbit** del presente curso, para otorgar sentido a la vida y encontrar nuestro faro interno que nos guíe en nuestras travesías vitales, no debemos olvidar que **“Vida es un nombre, Vivir es un verbo”**. Aun en los peores momentos, y ello nos lo contaron los profesionales que nos acompañaron, solo se hace haciendo, a lo que te resistes persiste y si quieres cambiar debes aceptar, escucharte y, pasar a la acción.

Ya lo dijo Einstein, la locura consiste en buscar resultados diferentes haciendo siempre lo mismo.

Ante la crisis, creatividad!

Al mal tiempo...paraguas de colores. De nuevo, **Gracias a todos**, de todo corazón. A los que vinieron y a los que no pudieron asistir y nos encuentran aquí una vez al mes.

PSICOECOAFECTIVIDAD

Caminando por el desierto...al encuentro de uno mismo

Vivir es un viaje. Un viaje que no hemos escogido iniciar pero sí continuar. Sino no estaríamos aquí. Un viaje lleno de paisajes de todo tipo y colores. Atravesamos selvas, praderas, océanos...y desiertos. Muchos de nosotros nos hemos tenido que enfrentar, o nos enfrentamos en este momento, a un paisaje de soledad. Donde el calor del dolor nos impide pensar. Donde nos sentimos deshidratados y sin fuerzas para continuar...aún así lo hacemos, continuamos, con la confianza de encontrar un oasis en medio del desierto. Y caminamos arrastrando los pies, tal vez con el pasado cargado a las espaldas pero siempre hacia adelante. Los desiertos suelen aparecer con las pérdidas: envejecimiento, con la muerte de algún ser querido, la enfermedad, propia o ajena, un accidente, desamores, el trabajo, etc. Las pérdidas, del tipo que sean, pueden ser vividas con angustia y ser causa de sufrimiento y de tristeza. Suelen implicar procesos de duelo, que si se elaboran adecuadamente, nos

ayudarán a ajustarnos a la nueva realidad sin aquello, o aquella persona, que hemos perdido. Advertir que el duelo o la tristeza nada tienen que ver con la depresión. El cómo se viva este proceso de pérdida dependerá de los recursos de cada persona, de



E. Munch, *El grito* (1893)

su capacidad de comprensión de la situación, del soporte social que tenga y de muchos otros factores.

En general, ante cualquier problema, conflicto o situación de pérdida solemos adoptar tres estilos de comportamiento que si aprendemos a detectar, tanto en nosotros como en los otros, nos ayudaran para mejorar la comunicación, la

comprensión y elaboración de la situación. Tales estilos posibles de comportamiento son:

- ♣ **Agresivo:** responde a *¿Por qué a mi?* Hay una no aceptación del problema y, por tanto, es muy difícil poder ayudar de ningún modo.
- ♣ **Pasivo:** actitud evasiva y de huida. Se niega el problema. Es como si al negar el problema en la mente, no existiera tampoco fuera de ella.
- ♣ **Asertivo:** se trata de la actitud más adaptativa y equilibrada. También la más difícil de conseguir. Consiste en la capacidad para manifestar aquello que se siente, se piensa o se necesita, con respeto, luchando para conseguirlo sin invadir o agredir a los demás en cualquier forma.

El desierto es un paisaje más...hay que vivirlo y no dejarse ahogar por él. Tras la arena que nubla nuestra visión en algunos momentos estamos nosotros mismos... vale la pena seguir...poco a poco, sin agotarse, sin prisas... pero sin pausas...**caminando**.

Ref. *Crisis emocionales*. M. Conangla. RBA bolsillo



DICCIONARIO DE ECOLOGIA

Estrategia ecológica

Es toda aquella estrategia que busca crear en lugar de destruir, minimizando los posibles impactos negativos que se puedan derivar de cualquier acción, teniendo en cuenta al mundo, a los otros y a nosotros mismos.

Espacio protegido

Es un espacio especialmente cuidado donde pueden nacer y desarrollarse sentimientos y valores especialmente frágiles y que necesitan de un cuidado y unas condiciones muy especiales para su mantenimiento. Son paraísos emocionales: amor, alegría, ternura, ...



Las relaciones en la vida son muy importantes porque son el espejo de nosotros mismos.

RESPONSABILIDAD.

Tienen una relación directa con el miedo, y según lo gestionemos adquiere un grado u otro.

CREATIVIDAD, porque se vive en la incertidumbre y se debe poner toda la carne en el asador para descubrir y superar el miedo. Nos tenemos que atrever ya que las cosas afortunadamente nunca son de la misma manera y mirar por un *catalejo*.



Solamente entonces veremos otras perspectivas de situaciones y eso nos obligará a movernos, a cambiar.

ACCIÓN.

Jaume Soler

ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

Un espacio para la creatividad

Dentro de cada persona hay la posibilidad de un cielo o un infierno personal, una posibilidad de realización o de perdición. Y esta posibilidad solamente es nuestra y de nadie más.

Qué es lo que puede hacer que un niño llegue a un adulto fracasado? Y que un fracasado se convierta en un desesperado? Todos dentro tenemos la semilla del bien y la del mal dentro de nuestro ser.

Cuando una persona se hunde emocionalmente, cuando el caos vence, puede verse conducida hacia algunos de estos estados emocionales: **Confusión sobre lo que siente / Se siente incomprendido y víctima / Pozo emocional con recuerdos del pasado.**

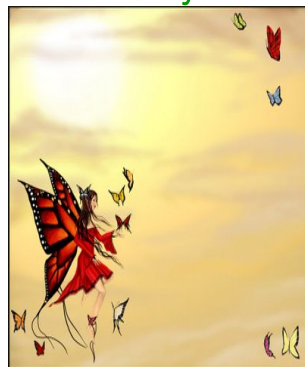
Pero aún no estamos perdidos si aprendemos a conocernos y autocontrolarnos, estos caos pueden ser una oportunidad de mejora como personas, si somos capaces de aceptarlo y paso a paso, desenredar el lío emocional en el que nos vemos sumergidos.

M. Conangla y J. Soler - *La Ecología Emocional*

LAS IMÁGENES...

Lo que hay adentro, se proyecta afuera

En el "yo"



¿Autoestima?

En los otros



¿Desconfianza?

En el mundo



¿Confusión?

LOS TRES EJES

MENTE

"Porque hacemos lo que hacemos y no hacemos lo que de verdad queríamos hacer"

Jaume Soler



EMOCIÓN

"La aceptación de la incomodidad hoy, hará que te sientas más cómodo mañana"

Ecología Emocional

ACCIÓN

"Una nueva creencia que no va acompañada de acción, solamente es comprensión intelectual.

Falta la comprensión emocional.

Khrismamurti

El clavo que sobresale siempre recibe un matillazo (Proverbio Chino)

Lo que das, recibes

¿Qué clavo eres tu?