

# ECOLOGIA EMOCIONAL



**"La belleza de las cosas existe en el espíritu de quien las contempla"**

David Hume



## NOTICIA

### "MI ENTRENADOR Y YO"

Este mes hablamos de cosméticos emocionales. Máscaras que nos ponemos para no mostrar nuestras verdaderas emociones ni sentimientos. Los hay que van igual al gimnasio. Para esconder la mala alimentación, los hábitos poco saludables,... especialmente cuando llega y se acerca el buen tiempo y la ropa se aligera. ¿Ejercicio como cosmético? **Antonio Corgos**, saltador de longitud que participó en tres Juegos Olímpicos y que en la actualidad ejerce, entre otros, de entrenador personal con fines fisioterapéuticos dice "Yo no les ayudo a ponerse el bikini. Todo esto de las modas no van conmigo. Si alguien viene a mí pidiendo perder peso, les recomiendo una liposucción. Es más rápido y menos doloroso...". **Elisenda Pellicer** también entrenadora personal ofrece "servicios a domicilio de preparación física que tiene como objetivo el bienestar físico y el descanso de la mente".

El artículo sigue y vale la pena leerlo pero queremos rescatar aquí lo siguiente: **¿Usamos el ejercicio físico como cosmético emocional?** ¿Pensamos que solo por tener un cuerpo en buena forma vamos a tener éxito social? ¿No es acaso otro tipo de máscara con un alto coste económico y emocional?

No olvidemos aquello de **Mens sana in corpore sano** (Mente sana en cuerpo sano). Nuestro cuerpo es mucho más que un vehículo, a través de él recibimos parte de los estímulos que generan nuestras emociones. Debemos cuidarlo, no para aparentar, sino para estar sanos.

Citas de:

*El País Semanal*, nº 1745, 7-03-2010

## PSICOECOAFECTIVIDAD COSMÉTICOS EMOCIONALES

Hay quién hace uso de la **cosmética para** realzar su belleza natural, otros para **esconders**. Hay quién hace uso de la cirugía estética por una cuestión de salud, otros porque no se aceptan y se comparan con unos cánones de belleza y, a su entender, no dan la talla, olvidándose que la belleza reside en la propia mirada, y en esta mirada nos jugamos la autoestima, el bienestar, la autenticidad y la coherencia.

**¿Por qué enmascaramos lo que sentimos? ¿Quién dijo que los "hombres no lloran"?**

**¿O que no se puede sentir envidia o rabia?**

**¿Dónde está escrito lo que podemos y no podemos sentir para vivir en sociedad, tener éxito o ser aceptados? No hay un manual de "emociones que sentir en lugares específicos".**

Aún así, en la actualidad parece que estemos en un continuo baile de máscaras en cuanto a emo-

ciones se refiere. Veamos algunos de los **cosméticos emocionales más utilizados** (1):

**Máscara de la calma aparente:** nos han dicho que no es bueno enfadar-

mucha necesidad de control. Tarde o temprano la máscara dará paso a la verdad y puede aparecer una gran soledad.

**Máscara del control:** "Soy competente y nada se me escapa" estas personas no solo son directores de su vida sino que también de los de su entorno. Su visión es siempre la mejor, pues si los otros no hacen lo que dicen se descontrola y aparecen las dudas, la incerteza, la desconfianza, el miedo.

Estas son algunas máscaras habituales, tal vez puedas descubrir si te ocultas tras alguna de éstas o de cualquier otra. Sea cual sea no nos protege, sino que nos aísla y nos coloca en un terreno peligroso: el de olvidarnos quienes somos. Las **máscaras** son al final **fuentes** de las que emana el **estrés**, el **desequilibrio** y el **dolor emocional**.

**¿No te parece caro este maquillaje?**

(1) Jaume Soler y Mercè Conangla *Ecologia Emocional*.



Antoni Tàpies,

*Mirada i mà (Mirada y mano)*, 2003

se, y así respiramos hondo para aparentar calma sin lograrla. Tarde o temprano el volcán que cultivamos en nuestro interior a base de ira reprimida estallará. Es una estrategia peligrosa.

**Máscara de la invulnerabilidad:** nada puede conmigo y además, puedo con todo. Hay mucho miedo enmascarado, falta de autoconfianza y



## DICCIONARIO DE ECOLOGIA

### Desintegración Universal

Efectos causantes por la destructividad como estrategia de vida. Desmembramiento, ruptura, y situación de pérdida de coherencia y humanidad.

### Globalización de la ofensa

Proceso de contaminación emocional por la ofensa que provoca una alteración del clima emocional global merced a la facilidad que las nuevas tecnologías y medios de comunicación dan para que se propaguen de forma rápida y extensa.



**Cosméticos Emocionales / Huídas exteriores**

Siempre, está claro, hay el recurso de la huída; muchas modalidades diferente le avalan al largo de los años:

**Olvido... Falsa revuelta... Engaño sutil... Temor... Victimismo...**

Argumentados todos ellos desde la óptica que hace la ley a medida del delito.

*Miquel Martí i Pol*

Cada día creo menos en la cuestión social, en la cuestión política, en la cuestión moral o en cualquier otra cuestión que la gente haya inventado para no encarar de forma resolutiva la única cuestión real

que existe:  
**LA CUESTIÓN HUMANA.**

Mientras no nos encaremos con ésta cuestión, todo lo que estamos haciendo ahora no es mas que hacer ruido para no oírla.

**MIGUEL DE UNAMUNO**

# ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

## Un espacio para la creatividad

**S**oy pequeñita. Vuelo, aunque no siempre he volado. Tengo la capacidad de transformarme y he pasado de ser una especie de gusano gris y sin gracia a convertirme en un ser alegre y de lindos colores que vuela sin tener plumas.

**(COSMÉTICOS EMOCIONALES)**

No aspiro a lo más alto. He da y tengo una buena persy debajo. Cuando quiero, peso, también puedo subirlomos de un animal al que que no lo muerdo ni lo cano. A veces, me dejo llevar por ces, sin esfuerzo, viajo a viento elige por mí. Soy un buena relación con todos. vez soy fuerte, porque sé oportuno para salir a volar y ruido ni canto. Me muevo vientos.



conseguido la altura adecuada de lo que hay encima bajo al suelo pero, como no me a una flor o pasearme a por supuesto, no molesto porso.

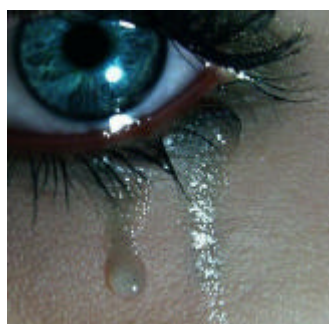
las corrientes de aire y, entonces paisajes sorprendentes que el ser pacífico y mantengo una Soy delicada y frágil pero a la elegir cuál es el momento cuál para posarme. No hago en silencio, sin hacer aspavientos.

Soy poderosa. Dicen que si muevo mis alas en una zona del planeta, mi movimiento ampliado puede llegar a provocar un huracán en el otro extremo. Por mi parte intento hacer un poco más agradable y bello el mundo en el que vivo. Mi vida es breve. Pero morí una vez gusano y renací en mariposa.

*"Fantasía" - Jaume Soler y M. Mercè Conangla – La Vida Viene a Cuenta -*

### LAS IMÁGENES... Lo que hay adentro, se proyecta afuera...

En el "yo"



¡ Coherencia !

En los otros



¡ Basura emocional !

En el mundo



¡ Diversidad !

### LOS TRES EJES

**MENTE**

Toda evolución tiene un coste. Toda elección tiene un precio que, a veces, está repleto de renunciadas.  
ECOLOGÍA EMOCIONAL



**EMOCIÓN**

El ser humano de hoy se ha transformado en una mercancía y concibe su vida como un capital ha invertir para que reporte beneficios. Si lo consigue, es un triunfador y su vida tiene sentido, sino, es un fracasado.  
ERICH FROMM

**ACCIÓN**

**¿ Llevas mucho maquillaje en tu rostro? ¿ Y en tu corazón ?**