

www.ecologiaemocional.org

www.fundacioambit.org

MARZO 2012

Autores: Soler & Conangla

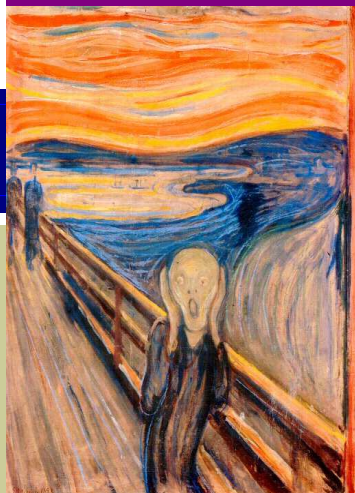
Palabras clave y puntos de interés especial:

- ◆ Pérdidas
- ◆ Sufrimiento
- ◆ Sentido
- ◆ Aceptación
- ◆ Fragilidad
- ◆ Provisionalidad
- ◆ Muerte

Contenido:

Lo que podemos perder	1
Vocabulario de ecología	1
Desierto emocional	1
	2
Sigue la pista	2
El rincón de l cuento	2
Preguntas despertador	2

Navegando por el dolor y el sufrimiento



LO QUE PODEMOS PERDER

Ningún poder de la tierra podrá arrancarte lo que has vivido. No ya sólo nuestras experiencias, sino cualquier cosa que hubiéramos tenido, así como todo lo que habíamos sufrido, nada de ello se ha perdido, aún cuando hubiera pasado; lo hemos hecho ser, y haber sido es también una forma de ser y quizá la más segura.

«El hombre en busca de sentido»

VIKTOR E. FRANKL

Quizás algo que nunca se nos dice en el transcurso de nuestra educación, y que vamos aprendiendo a fuerza de vivir, es que *lo podemos perder todo excepto aquello que ya hemos vivido*. Todo es provisional y fugaz y la única garantía que tenemos es que vamos a convivir con nosotros mismos hasta nuestra muerte. Lo demás, llega, permanece un tiempo y se va.

Somos, a la vez, seres **frágiles** y fuertes. A pesar que nuestro castillo de naipes se derrumbe o sea derrumbado podemos volver a levantarlo. Nuestra vida es una constante construcción en la que hay que perseverar cada día.

Es importantísimo educar la **aceptación** de las pérdidas como parte de la vida, ya que nadie puede librarse de sufrirlas. Lo importante es estar preparados para volver a levantar aquello que se haya hundido y empezar nuevos proyectos una y otra vez hasta el final.

Las **pérdidas** pueden ser vividas con angustia y ser causa de sufrimiento y tristeza. Hay pérdidas que forman parte del propio hecho de vivir, como el envejecimiento y otras que van unidas a la enfermedad o la muerte. Pero hay otras pérdidas imprevistas por accidentes o catástrofes. No se puede afirmar que unas sean peores que otras. El cómo se vive el proceso dependerá de los recursos de cada persona, de su capacidad de comprensión de la situación, del soporte social que tiene, entre otros muchos factores.

Crisis emocionales. Mercè Conangla. RBA bolsillo

VOCABULARIO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

Desierto emocional

Momento emocional en el que uno se siente en tierra yerma, falto de recursos, solo, sin saber a dónde va ni cómo acabará aquello que vive. Como en un desierto, la situación que se vive es crítica, extrema y se sufre mucho. El desierto emocional puede ser una metáfora de las situaciones de crisis: nos planteamos si las podremos cruzar, si serán largas, si tendremos los recursos necesarios, si saldremos vivos de ellas o qué precio vamos a tener que pagar. Tampoco sabemos si alguien nos acompañará en esta travesía. El miedo, la incertidumbre, la soledad, el cansancio y la sensación de abandono, son algunos de los colores emocionales de este paisaje.



Para darte de alta o baja del Boletín, envía un mensaje a ecologiaemocional@yahoo.es

www.ecologiaemocional.org

www.fundacioambit.org



Sigue la pista a EE:

MASTER

DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

en Barcelona curso 2012-2013 .

Abierta **PRE-INSCRIPCIÓN**.

CONOCE LAS EMOCIONES VINCULADAS AL SUFRIMIENTO

Abandono: Lo que sentimos al perder todo lo bueno que proviene de la compañía de otras personas. Desamparo

Angustia: Malestar físico y emocional. Agitación, ahogo, dificultad para respirar. Opresión.

Arrepentimiento: Malestar por no haber hecho o haber hecho algo que ha causado daño a otro. Resultado de una acción que va en contra de los propios valores y creencias. Mueve a la acción reparadora.

Aversión: Sentimiento de rechazo, desprecio. Deseo de alejarse y separarse de alguna cosa, situación o persona

Culpa: Es una interiorización de la vergüenza. Jueces y víctimas al mismo tiempo. Sentimiento que roe por dentro provocando remordimiento y malestar.

Desánimo: Falta de energía y vitalidad debido a una causa psíquica o física conocida o no. Abatimiento, desgana, desmoralización.

Dolor: Sentimiento que corresponde a todo aquello que nos disgusta.

Frustración: La realidad desmiente la esperanza o la confianza depositada en un proyecto. Si además no nos hemos limitado a esperar sino que realmente nos hemos esforzado para conseguirlo, a la frustración se le une la impotencia.

Impotencia: Sufrimiento por valorar que se carece de fuerza, valor, salud o algo que se necesita. Es el "no puedo" y supone la falta de control ante una situación.

Ira: Emoción primaria que surge cuando la marcha de las cosas se ve alterada por un obstáculo, una ofensa o una amenaza que nos irrita y provoca un movimiento en contra del causante.

Miedo: Emoción primaria indicativa de peligro. Mecanismo de seguridad orientado a la supervivencia.

Pena: Sentimiento natural ante la pérdida. Hermana de la tristeza, pariente del pesar. Puerta que nos permite ir de un estado a otro y elaborar el duelo.

Resignación: Conformarse con un mal renunciando a luchar. Sin voluntad, pasividad.

Soledad: Sentimiento de carencia voluntaria o involuntaria de compañía. Si es involuntaria indica sensación de orfandad, de falta de personas que pueden proporcionar afecto y consuelo.

Tristeza: Emoción primaria que nos indica que se han producido pérdidas en nuestra vida. Introversión, aislamiento, pasividad, desmotivación general. El llanto suele acompañarla.

El Rincón del cuento

CAJITAS DE COLORES

Cuando siento el nudo en el estómago me tumbo en el suelo y abro mis cajitas de colores. Abro la caja roja y dejo que salten al suelo todas las emociones que guardo allí: ira, enojo, furia, cólera, irritación, frustración, miedo, impotencia, rabia, asco, vergüenza... Abro mi caja negra y de ella salen, apagadas, la soledad, la tristeza, la desesperanza, el abandono, la pena, la angustia, la pesadumbre... Abro mi caja verde y me encuentro, florecientes, la esperanza, la fe, la ilusión, la curiosidad, el consuelo, la confianza, la compasión... Abro la caja amarilla y de ella salen las palabras brillantes como el sol: amistad, amor, ternura, alegría, felicidad... Abro la caja azul y, sin ruido, se despliegan la humildad, la gratitud, la serenidad, la calma, la paz... Juego con ellas, dejo que se mezclen, las agrupo, las ordeno, las miro y las remiro. Luego decido con cuáles me quiero quedar. Hoy he escogido tres palabras: verde-confianza, amarillo-amor y azul-calma. Las demás las he devuelto a sus cajitas. Por cierto... El nudo ya no está.



SOLER&CONANGLA. *La vida viene a cuento*

PREGUNTAS DESPERTADOR



- ♦ ¿Qué sientes que has perdido?
- ♦ ¿Qué emociones sientes más a menudo cuando sufres? ¿Te permites sentirlas?
- ♦ ¿Cómo gestionas tu sufrimiento?
- ♦ ¿Extraes de él algún aprendizaje?
- ♦ ¿Qué emociones quieres sembrar hoy en tu vida?
- ♦ ¿Qué haces concretamente para reducir la TASA DE SUFRIMIENTO GLOBAL EN EL MUNDO?

La felicidad no es fruto de la evitación del dolor sino el resultado de vivir en coherencia, ejerciendo una libertad responsable, y de la plenitud al sentirnos en paz y llevar una vida con sentido.

SOLER & CONANGLA