

Enero, 2013

CÁPSULAS DE ECOLOGIA EMOCIONAL

El principio de Sostenibilidad



CÓDIGO ÉTICO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

1. Principio de unicidad
2. Principio de realidad
3. Principio de libertad
4. Principio de responsabilidad
5. Principio de respeto
6. Principio de prevención
7. Principio de sostenibilidad
8. Principio de crecimiento paralelo
9. Principio de coherencia
10. Principio de acción
11. Principio de conservación



Sólo un necio confundiría precio
con valor

Antonio Machado

SOSTENIBILIDAD Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

Definimos la ecología emocional como:

El arte de la sostenibilidad emocional. Se trata de gestionar nuestra energía emocional de forma creativa y amorosa de tal forma que sirva para mejorarnos como personas, aumentar la calidad de nuestras relaciones y respetar y cuidar de nuestro mundo.

En definitiva, son las emociones las que nos mueven y si una persona se siente desgraciada, o frustrada, ¿acaso se va a preocupar de potenciar la diversidad y proteger lo diferente y valioso que hay en su entorno? Si tiene su «casa interior afectiva» caótica y desordenada ¿va a cuidar la Tierra que es casa de todos? Si no practica la higiene emocional diaria y elimina sus basuras afectivas ¿se va a molestar en recoger un papel del suelo o a cuidar el medio ambiente? Si ignora o despilfarra sus cualidades personales ¿no hará lo mismo con los recursos del planeta?

Está despertando una nueva conciencia, una nueva forma de entender las relaciones hacia nosotros mismos, los demás y el mundo. La ecología emocional promueve un modelo de persona más sostenible y equilibrada que se responsabiliza de la gestión de su mundo afectivo para construir una felicidad auténtica y serena. Si queremos que el espíritu de la ecología triunfe en todos los niveles es preciso convertirnos en personas emocionalmente más ecológicas.

Autores: Jaume Soler y Maria Mercè Conangla

www.ecologiaemocional.org Fundació AMBIT. Rocafort 242 bis 3ª. 08036 Barcelona

EL PRINCIPIO DE SOSTENIBILIDAD EMOCIONAL

Es un estado de equilibrio en la generación y uso de nuestra energía emocional, la consecuencia de conectarnos a fuentes de energía emocionalmente ecológicas –limpias, renovables y sostenibles– y de permitir un flujo generoso de ideas, emociones, experiencias, conocimientos, vivencias entre nosotros y los demás.

Cuando nos comportamos de forma egoísta o nos aislamos estamos aplicando estrategias perdedoras porque, aunque a corto plazo pueda parecer que nos comportan beneficios, a largo plazo siempre nos perjudican. Ambas son insostenibles porque obstruyen el flujo de intercambio y nuestro sistema consume la propia energía hasta perecer. Lo cierto es que juntos y unidos somos más fuertes.

La sostenibilidad emocional comporta un uso equilibrado de nuestra energía permitiendo un flujo generoso de ideas, emociones, experiencias, conocimientos y vivencias y manteniendo relaciones basadas en la solidaridad y reciprocidad. Esta danza armónica genera emociones que nos indican que el camino que seguimos es adaptativo y emocionalmente inteligente y ecológico: paz, serenidad, satisfacción, alegría, gratitud, calma, ternura, amor. Cuando aplicamos este principio gozamos de un buen nivel de bienestar, salud emocional y autonomía energética.

UN EJEMPLO DE APLICACIÓN DE LA SOSTENIBILIDAD

Los tres pilares de la conservación de la diversidad

Costa Rica, centra la conservación de su rica biodiversidad en tres pilares fundamentales que podemos extrapolar al ámbito emocional: Conocer – Utilizar- Salvar. Podemos extrapolar las mismas premisas a la gestión de nuestro mundo emocional:

- *Conocer.* En qué ecosistemas y hábitats se desarrollan las mejores especies emocionales, aquellas que nos aportan energía para amar y crear. Conocer en que condiciones crecen a fin de crear espacios protegidos donde puedan desarrollarse.
- *Utilizar.* Aplicar las capacidades emocionales para mejorar nuestras condiciones de vida y la de todos los seres que comparten nuestro ecosistema emocional.
- *Salvar.* Especies emocionales delicadas como el amor, la gratitud, la amistad, la compasión, la confianza, la esperanza, la generosidad, la serenidad o la ternura que sólo pueden vivir en territorios libres de contaminantes y devastación externa. Somos responsables de crear en nuestro ecosistema emocional las condiciones adecuadas para que así sea.

UN CUENTO PARA LA REFLEXIÓN:

Érase una mujer que vivía disfrazada de mujer y un hombre que vivía disfrazado de hombre. Cuando se encontraron creyeron esta comedia y formaron pareja. El hombre falso y la mujer falsa, haciendo esfuerzos tremendos, alcanzaron una modorra que llamaron felicidad. El hombre y la mujer verdaderos nunca llegaron a conocerse.

Jodorowsky