

ABRIL, 2016

@EcoEmocional /

SERIE: LA NATURALEZA NOS HABLA



INSTITUT
D'ECOLOGIA
EMOCIONAL

ECOLOGÍA EMOCIONAL

Autores:

SOLER & CONANGLA

Puntos de interés especial:

- INTANGIBLES
- SUEÑOS
- VIENTOS Y EMOCIONES (CURIOSIDADES)
- AIRE Y EMOCIONES
- EL MUNDO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



SOMOS AIRE

INTANGIBLES

-¿Qué se necesita para volar? - preguntó Raini a Grulla

- Sobre todo ligereza.

- ¿Qué significa?

- Significa que debes librarte de peso. Uno no puede alzar el vuelo si viaja demasiado cargado. - afirmó Grulla.

- Igual pasa en la vida Raini - interviene Tortuga -. Se vive mejor si no acumulamos.

Es una cuestión de equilibrio. Es importante conocer las propias fuerzas y también de elegir bien los objetivos. Viajar ligero.



Nº 4 SERIE "LA NATURALEZA NOS HABLA":
SOMOS AIRE

Las veinte perlas de la sabiduría.
Soler&Conangla. Cuadrilátero de Libros

Aire... al pronunciar esta palabra todo nos parece ligero. No lo vemos. Es un intangible. Sabemos que está. De la misma forma ocurre con lo que llamamos **intangibles**: recuerdos, saberes acumulados, tradiciones, experiencias, formas de vincularse y de auto organizarse; creencias, valores, emociones, sentimientos, razones, sueños, motivos, recuerdos, cultura, personalidad... Elementos cuya existencia se desprende de los resultados de nuestras acciones y de las consecuencias que sufrimos o gozamos. Aunque no se vean, son evidentes y poderosos. Condicionan, mueven o paralizan nuestras conductas y también la calidad de nuestros proyectos individuales y colectivos. Forman parte importante del *capital social*, esas fuerzas humanas latentes que tanto pueden ser fuente de soluciones y creatividad como de destrucción si no las sabemos orientar de forma emocionalmente ecológica.

SUEÑOS

Si has construido un castillo en el aire, no has perdido el tiempo, es allí donde debería estar.

Ahora debes construir los cimientos debajo de él. George Bernard Shaw

Tenemos la capacidad de soñar. Somos capaces de crear lo soñado siempre y cuando estemos dispuestos a invertir tiempo, esfuerzo, capacidad de gestionar las frustraciones, voluntad, constancia, valentía, amor... intangibles que como el aire no se ven pero que están y son necesarios para convertir sueños en realidades.

VIENTOS Y EMOCIONES (Curiosidades)

VIENTO: Movimiento de las masas de Aire.

Es el movimiento lo que genera el viento, la fuerza, las corrientes.

Curiosamente se han vinculado a menudo estos cambios de presión con determinados estados emocionales.

En el siglo VI a. de C., Hipócrates, padre de la medicina, ya escribía sobre la íntima relación entre tiempo y salud haciendo mención a los efectos nocivos de los vientos del Sur. Así citaba "El viento **"Austro"** entorpece los oídos, oscurece la vista, carga la cabeza y *deja el cuerpo lánguido y perezoso*". "El viento **"Aquilón"** produce horripilaciones, dolores.



Escribía Josep Pla: 9 de julio de 1918. -

(...) *Sopla un viento de 'garbí' impetuoso, fresco, húmedo. El garbí es el viento del sueño... el garbí produce un estado mental curioso que se caracteriza por la manifestación de 'estallidos intuitivos' al tiempo que una 'obtusa aridez mental'... las tramontanas son aires más académicos, vienen de Grecia e Italia... desatadas son absurdas y bestias, la esencia del dolor inútil, la destrucción innecesaria. Son el evento gratuito -el más peligroso- de la naturaleza. El equilibrio se rompe y algo se rompe. Pero he de confesar que, si las cosas son así cuando el viento arría pujante, no hay nada más agradable que un día de aire de tramontana, pequeña y a la medida. Son días que producen un cierto bienestar -una forma positiva de placer. Sobre el origen de este placer, mi ignorancia es completa. No sé si proviene de una pérdida de peso del mundo exterior o del alivio de la propia densa pesadez física. Son días, en todo caso, que parecen ligeros para el cuerpo y para el espíritu, es dentro de esta alternación de bienestar y de dolor que va pasando la vida.*

El clima afecta los estados emocionales. Sólo a modo de ejemplo: Johnson y Large (1980) relacionan depresión reactiva y psicosis maníaco-depresiva con la **dirección del viento** y valores altos de temperaturas. San Gil (1986) estudia la relación entre urgencias psiquiátricas y condiciones meteorológicas en la isla de Tenerife, destacando la influencia de las altas temperaturas y episodios de **Sirocco** con las tentativas de suicidio y el síndrome de agitación psicomotriz.

Palabras clave: Fenómenos de **Meteosensibilidad**. **Estrés biotrópico** (J.C. Molina).

AIRE I EMOCIONES: ADAPTATIVO vs. DESADAPTATIVO

ADAPTATIVO

Tomar -Soltar

Inspirar- Espirar

Movimiento circular, utilizar sin acaparar, sin quedarse lo que no se necesita.

La respiración debería ser para nosotros una maestra. #Desprendimiento

Aire libre

Aún podemos hablar de "Aire Libre". Afortunadamente aún nadie puede reclamar la propiedad del aire que respiramos, ni nadie puede envasarlo como negocio.

El aire nos habla de #Libertad, de #Igereza, nos conecta con los sueños.

DESADAPTATIVO

Acaparar o sobreexplotar

algo es tan absurdo como decidir que, dado que el oxígeno es bueno para nosotros, a partir de ahora sólo inspiraremos y nos negaremos a soltar el aire espirando. Para respirar es preciso alternar inspiración y espiración.



EL MUNDO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

¿Qué tiene que ver el AIRE con las emociones y su gestión? Igualmente en la gestión de nuestro **MUNDO EMOCIONAL** debemos aplicar lo que nos cuenta el **aire**:

Respirar el oxígeno del aire nos conecta con la vida. El **amor** es a nivel emocional el oxígeno que nos permite crecer emocionalmente y habitar-nos-

El viento nos habla de la importancia de **soltar**, de saber **desprendernos**.

El viento nos cuenta que a veces hay **fuerzas** en la vida **que no podemos controlar** y que es preciso aceptar.

El viento **elimina lo muerto**, facilita el desnudo de los árboles, los **despoja** de hojas en invierno, **libera** de peso las ramas, **descarga**.

El viento **mece**, facilita el vuelo de las semillas, ayuda a polinizar las plantas.

El viento que refresca "Eres como un aire fresco" - es una expresión que manifiesta que alguien aporta naturalidad.

¡Ojo, en cambio con los vientos huracanados de la ira que destruyen, arrasan, y lo destrozan todo!

Existo.

Es algo tan dulce, tan dulce, tan lento.

y leve: como si se mantuviera solo en el aire.

Se mueve.

Por todas partes, rocas que caen y se desvanecen.

Muy suave, muy suave.

Jean Paul Sartre