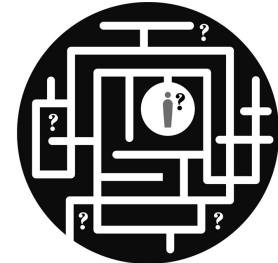


# GESTIÓN DE LA INCERTIDUMBRE

SOLER & CONANGLA

@EcoEmocional

## LABERINTO



*Parfraseando a Mircea Eliade, la vida no está hecha de un solo laberinto. La prueba se renueva. A veces nos parece haber llegado al centro y en este momento «nos reconocemos a nosotros mismos». Pero pronto volvemos a perder nuestro centro y retomamos el camino del nuevo laberinto que la vida ha diseñado para nosotros.*

*Somos exploradores y aventureros en esta vida que tenemos el privilegio de vivir. Es nuestro viaje, y las emociones y sentimientos son nuestros paisajes del alma. Vivir, viajar, explorar y desprenderse son verbos, y el verbo es acción. Una vida sólo pensada no sirve de nada. Si no es compartida, y si las ideas no se plasman en experiencias reales, es vida no vivida. Es urgente pasar de los sustantivos a los verbos. Es preciso vivir en activo como protagonistas y no como espectadores.*

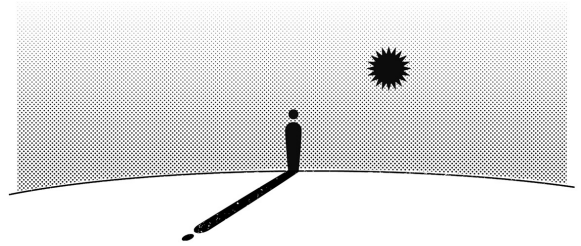
*Emociones, las razones que la razón ignora. M.Conangla, L.Soler; J.Soler*

## Preguntas para crecer

- ¿Cómo es tu laberinto vital actual?
- ¿Entre qué caminos te ves impulsado a elegir?
- ¿Has sentido en algún momento que has hallado el centro de tu laberinto?
- ¿Cuántos laberintos diferentes ha diseñado la vida para ti hasta este momento?
- ¿Qué estrategia utilizas cuando sientes que «te hallas contra la pared»?
- ¿Qué has aprendido de otras personas que te sirve de orientación en el laberinto?
- ¿Cuál es tu Minotauro?



## DESIERTO



*La metáfora del desierto representa los momentos de crisis de la vida en los que nos sentimos sin recursos, solos, perdidos y conectados al sufrimiento*

**Un estado del alma es un paisaje** – decía Pessoa–. ¿A qué estado del alma representa un desierto? Es un ecosistema que se caracteriza por la falta de lluvia, la poca y difícil vida existente, la erosión causada por el viento y la radiación solar, las condiciones climáticas extremas y el vacío.

En un sentido emocional, el desierto es un territorio yermo y sin recursos. Uno siente que la situación que vive es crítica, extrema y se sufre mucho. El desierto emocional es una metáfora de las situaciones de crisis en las que nos sentimos faltos de recursos, solos y con muchas dudas sobre el alcance de nuestras fuerzas para sobrellevarlas. Cuando aparece el desierto nos enfadamos con la vida, protestamos y nos rebelamos, cambia nuestra escala de valores, nos centramos en la supervivencia y lo superfluo deja de tener importancia. Pura gestión de la incertidumbre.

**Ecología Emocional** es un modelo de gestión de las emociones creado el año 2002 por Jaume Soler y Mercè Conangla.

Es el arte de vivir vidas emocionalmente sostenibles, cuidando de nuestros tres planetas : la Tierra, nuestro mundo interior y el espacio virtual

## PREGUNTAS PARA CRECER

- ¿Cómo es tu paisaje emocional actual?
- ¿Has cruzado algún «desierto emocional»?
- ¿Cómo reaccionas ante la adversidad? ¿Te sientes víctima? ¿Por qué? ¿Lo tomas como un reto?
- ¿Cuáles son los aspectos de ti mismo que podrían servirte de ayuda ante una situación de crisis?
- ¿Cómo gestionaste la última crisis que has tenido?
- ¿Qué te ayudó? ¿Qué aumentó tu sufrimiento? ¿Qué te supuso un obstáculo?

