

GESTIÓN DE SIGNIFICADOS

Lenguaje emocionalmente ecológico

La Casa de la Palabra



En un pequeño poblado perdido de Mali se halla la Casa de la Palabra. La gente de la tribu va allí a negociar para llegar a acuerdos y solucionar los conflictos. Aquella casa se levanta sobre columnas de fango Prensado y no tiene paredes. Sólo está cubierta por un tejado de paja y ramas. Sin barreras ni muros, las palabras pueden fluir, volar a su aire y danzar enlazándose unas con otras. La casa mide un metro veinte de altura, aproximadamente. Para poder entrar en ella es preciso agacharse y bajar la cabeza. Así – nos dicen – quien entra recuerda que es preciso ser humilde para comunicarse con los demás.

La casa de la palabra no tiene muebles. Los que van a dialogar se sientan unos ante otros. Nos explican que si uno de los negociadores, llevado por la ira o por la pasión de la discusión se levanta agitado para abalanzarse sobre el otro, se da un fuerte golpe en la cabeza con el techo. El dolor que siente le recuerda que es necesario ser paciente y que dejarse llevar por las emociones sólo sirve para finalizar el diálogo.

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

El lenguaje no es emocionalmente inocente

Una de las herramientas más poderosas que nos fue dado a los seres humanos es nuestra capacidad de expresión verbal. El poder de la palabra, que puede ser generador de bienestar, creatividad, armonía y equilibrio o por el contrario generador de malestar, confusión, desequilibrio y caos.

¿Qué emociones mueven unas y otras palabras? En el primer caso: alegría, coraje, autoestima, aceptación de sí mismo, orgullo por lo que uno es, gratitud, amor... En el segundo caso: tristeza, ira, envidia, vergüenza, desprecio, inseguridad, ansiedad, miedo al rechazo y a la soledad. Tal es el poder de las palabras. Tal es su fuerza. Cuando la palabra surge de la mente y atraviesa el jardín se llena de significado. Las palabras pueden transformar los jardines interiores en obras de arte, pueden adornar todos los rincones de la casa de la mente con vida y luz o bien pueden ensombrecer las viviendas, convertir los jardines emocionales en desiertos.

Soler & Conangla



EL LENGUAJE EMOCIONALMENTE ECOLÓGICO

Guía de buenas prácticas

1. **Lenguaje CAPA:** tiene su origen en la reflexión y parte de la reflexión y el silencio (persona creativa), desde el afecto y el interés por el otro protegiendo la autoestima (persona amorosa), hablando desde la serenidad (persona pacífica) y utilizando las preguntas. Además, parte de la prudencia y fomenta la autonomía del otro (persona autónoma).
2. **Conecta con el eje de coherencia** (pensamiento-emoción-acción): pienso,... siento,... y te pido.
3. **Valora el impacto de lo que dice en los otros y el mundo.**
4. **Aplica el principio de responsabilidad:** se hago responsable de las palabras que pronuncia. Evita lo impersonal y habla desde el yo. En lugar de decir "me haces enfadar", dice "yo me enfado cuando".
5. **Elige la palabra adecuada y precisa:** evita el uso de términos absolutos, de generalizaciones e imperativos.
6. **Aplica el principio de respeto.**
7. **Habla en afirmativo:** en lugar de decir "no quiero que seas..." lo transforma en positivo. En lugar de decir "no seas egoísta", dice "te pido que seas generoso".
8. **Pregunta,** para mantener la distancia adecuada, evitar la implicación y abrir nuevos caminos mentales y emocionales.
9. **Es asertivo y utiliza verbos orientados a crear.**
10. **Es inclusivo:** amoroso, respetuoso, sencillo, claro, conciso, cuidadoso, creativo, armónico, poético, tierno, equilibrado, evita discriminar por género o el uso de refranes que puedan valorar como despectivos la diversidad de razas, culturas y religiones.
11. **Sencillo, honesto, personaliza.**

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 dos
planetas : la Tierra
y nuestro mundo
interior

Ventajas Lenguaje Emocionalmente Ecológico

A Teresa de Calcuta la invitaron a encabezar una manifestación "Contra la guerra". Ella dijo que no puesto que nunca iba **en contra** de algo. "Cuando tengan algo **a favor de** lo que manifestarse, cuenten conmigo" –fue su respuesta. "A favor de la paz" esta es la propuesta de la ecología emocional. Una comunicación "no violenta" se convierte así en una "comunicación pacífica". Veamos sus ventajas:

Energías: No desgasta nuestras energías sino que nos carga positivamente de energías limpias, sostenibles y renovables

Clima: Fomenta un clima emocional armónico a partir del cual podemos abordar y conciliar nuestras diferencias

Territorio: Crea un espacio protegido de respeto, atención y silencio donde cada uno puede ser "uno mismo con el otro"

Vínculos: Permite crear relaciones de mayor calidad, en las que la empatía está presente, se respeta la libertad individual y cada persona asume su propia responsabilidad

Prevención: Reducen el nivel de conflictos y conductas violentas y por tanto también la tasa de sufrimiento humano global.

Si nuestra Casa de la Palabra se fundamente en principios emocionalmente ecológicos nuestro mundo gozará de un excelente clima emocional. Mejorar el adentro para mejorar el afuera. Este es el reto.