

VINCULAR LA CREATIVITAT, ENERGIES, PENSAMENT I POSSIBILITATS

Per centrar el tema necessito fer primer una petita gestió de significats envers els següents conceptes:



EMOCIÓ és un intens estat mental que sorgeix en el sistema nerviós de manera espontània i provoca una resposta psicològica positiva o negativa. És **un impuls involuntari** originat com a resposta als estímuls de l'ambient que indueix sentiments tant a l'ésser humà com en animals i que desencadena conductes de reacció automàtica.

COGNICIÓ fa referència a l'**aptitud** dels éssers de processar informació a partir de la percepció, el coneixement adquirit i característiques subjectives que permeten valorar i considerar certs aspectes en detriment d'altres.

ENERGIA prové del grec volent significar “activitat”, “operació”, “**força d' acció**” o “força de treball”, seria la capacitat per a obrar, transformar o posar en moviment.

POSSIBILITAT voldria dir: Caràcter, estat o condició d'allò que és possible (**cosa que pot ésser feta**).

CREATIVITAT és la **generació o posada en acció d'idees originals** i potencialment útils en qualsevol camp.

Un cop presentats els conceptes base, em ve la paraula el cicle de l'energia. Em costa poder diferenciar si és primer el pensament, l'emoció o l'acció, probablement perquè és una seqüència tant ràpida que pot generar tot un debat.

L'energia hauria de ser l'eix central de tot aquest cicle, l'acció interna de la persona, la base de la metàfora de l'iceberg, a partir d'aquí es poden generar tot un seguit de respostes fisiològiques de forma involuntària, (emocions) que defineixen l'estat d'ànim de la persona i que modela l'estil de pensament. En funció d'aquest estil podríem connectar amb la creativitat o destructivitat, que tenen com a conseqüència unes noves determinades reaccions emocionals, que evidentment defineixen la nostra resposta conductual.

El punt de consciència nostre neix a partir de quan valorem quina és la nostra situació actual, quan ens preguntem com ens sentim, com veiem que ens funcionen les coses, probablement per aquest fet pot ser fàcil poder iniciar el cicle de l'energia a partir de la pressa de consciència de la persona amb el que sent i el que fa.

En funció de com s'alimenta el circuit de l'energia, llavors ens podem connectar o no al banc de les possibilitats:

- gestió adaptativa igual a creativitat sumem més possibilitats.
- Gestió desadaptativa igual a destructivitat menys possibilitats.

Albert Bover

Fundació Àmbit Ecologia Emocional

@Eco_Emocional @Ecoemocional

www.ecologiaemocional.org/ca/master/equip