

ECOLOGÍA EMOCIONAL

“La vergüenza: reguladora social de la iniciativa; la vergüenza, destructora sigilosa de la iniciativa”

Joseph D. Lichetenberg

“Mientras hay vida hay esperanza, dice el viejo refrán, y yo creo que es al revés. Mientras hay esperanza, hay vida”

Emili Lledó



NOTICIA

“La casa de los horrores”

En los últimos días una noticia nos ha conmovido a la mayoría de nosotros: la de los horrores cometidos por Josef Fritzl. Muchos hemos querido pensar que se trataba de una enfermedad pero como se publica en *El País* “la respuesta es descorazonadora: no hay enfermedad a la que atribuir un comportamiento así”. Pero, como sigue diciendo Alberto Fernández Liria, neuropediatra, aunque sea duro aceptar las cotas de maldad a la que puede llegar nuestra especie debemos hacerlo pues “negar la responsabilidad que tienen los individuos de sus actos y el de asociar, una vez más, por un motivo falso, la enfermedad mental grave con la violencia”, tiene un coste muy alto.

EL PAIS, Sociedad
30/04/2008

PSICOECOAFECTIVIDAD

VERGÜENZA—MIEDO —IRA

- La vergüenza es subjetiva y cultural.
- Normalmente aparece en los niños a partir de los 2 años.

FORMAS DE PROTECCIÓN ADAPTATIVAS

- ☆ Reforzar el autoconocimiento.
- ☆ Trabajar y poner en juego los puntos fuertes.
- ☆ Potenciar la autoestima.
- ☆ Rodearnos de personas positivas.
- ☆ Huir de los entornos humanos contaminantes.
- ☆ Centrarnos en aquello que sí podemos mejorar y depende de nosotros.
- ☆ Poner en cuarentena aquello que se encuentra fuera de nuestro control.
- ☆ Fomentar el sentido del humor.



“La vida se puede soportar porque el dolor no se acumula, se olvida.”

Jorge Luis Borges

MENTE

La triada trágica de Víctor Frankl:

- Sufrimiento ineludible.
- La culpa inexcusable.
- La muerte inevitable.

¿Qué sentimos que hemos perdido?

¿Que obstáculos interfieren ?



EMOCIÓN

Cada **emoción** nos da pistas para mejorar nuestra vida... son como un **semáforo**: verde –adelante-, ámbar –vigila-, rojo – haz cambios- Siempre te los puedes saltar...pero hay consecuencias.

ACCIÓN

“El hombre nunca debe avergonzarse de reconocer que se ha equivocado, puesto que hacerlo corresponde a decir que hoy sabe más que lo sabía ayer”

Alexander Pope

DICCIONARIO

Desierto emocional:

Interiormente nos sentimos sin vida, solos, y cansados. Es un territorio interior difícil de vivir, lleno de retos y obstáculos a superar.

Abono emocional:

Todo lo que necesitamos para crecer. Vitaminas emocionales como el amor, los refuerzos positivos, las caricias, los abrazos. la ternura, la atención.

ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

Un espacio para la creatividad

Un cuento...

Cierta mañana, Nasrudín envolvió un huevo en un pañuelo, se fue al centro de la plaza de su ciudad y llamó a los que pasaban por allí: ¡Hoy tendremos un importante concurso!- Dijo: Quién descubra lo que esta envuelto en este pañuelo recibirá como regalo el huevo que está dentro.

Las personas se miraron, intrigadas. Nasrudín insistió: - Lo que está en este pañuelo tiene un centro de color amarillo como una yema, rodeado de un líquido del color de la clara, que a su vez está contenido dentro de una cáscara que se rompe fácilmente. Es un símbolo de fertilidad y nos recuerda a los pájaros que vuelan a sus nidos. Entonces, ¿quién puede decirme lo que está escondido ?

Todos los habitantes pensaban que Nasrudín tenía en sus manos un huevo, pero la respuesta era tan obvia que nadie quiso pasar vergüenza delante de los otros. ¿Y si no fuese un huevo, sino algo muy importante, productor de la fértil imaginación mística de los sufíes? Un centro amarillo podía significar algo relacionado con el sol, el líquido a su alrededor tal vez fuese un preparado de alquimia. No, no, aquel loco pretendía que alguien hiciera el ridículo.

Nasrudín pregunto dos veces mas y nadie se arriesgó a decir nada impropio. Entonces abrió el pañuelo y mostró a todos el huevo.

Todos vosotros sabíais la respuesta — afirmó-, y nadie osó traducirla en palabras. Así es la vida de aquellos que no tienen el valor de arriesgarse: la soluciones se nos dan generosamente, pero estas personas siempre buscan explicaciones más complicadas y terminan no haciendo nada. Solo una cosa convierte en imposible un sueño: el miedo a fracasar.

*“Demasiado evidente “ en LA VIDA VIENE A CUENTO
Jaume Soler y M. Mercè Conangla*

¿Puede un hombre solo construir una catedral sin conocimientos de arquitectura, sin dinero y con sus propias manos?

**Para tener es preciso hacer
Para hacer hace falta ser
Somos... haciendo
¡¡Poco puede convertirse en mucho !!**



Sí se puede, para saber más busca La catedral de Don Justo, de Mejorada del Campo, España

Y tú... ¿Qué haces?

Lo que haces, eres