

ECOLOGIA EMOCIONAL



Obra de Francisco Fresno

“La puerta más segura es aquella que se puede dejar abierta”



Anónimo

LAS NOTICIAS

“RELATOS DE CONFIANZA”

Este mes dedicado a la confianza queremos utilizar este espacio como un sitio para la **reflexión**. Revisando las noticias publicadas en diarios y revistas hemos encontrado una gran variedad de hechos y sucesos poniendo, la mayoría de ellos, el acento en la falta de responsabilidad tanto individual como social. Nos preguntamos ¿cómo es posible construir la confianza en un mundo retratado, por los medios de comunicación, como amenazador, donde se relatan hechos catastróficos y salvajes, muchas veces, de luchas de todos contra todos? **Parece que hemos decidido destruir en lugar de construir**. No ponemos en duda que los hechos narrados son verídicos y tampoco creemos que se pueda cambiar nada si les damos la espalda o decidimos no verlos. Sin embargo, queremos **rescatar la solidaridad**, y la generosidad que también existen. Así que **os proponemos algo**, cultivar ese espacio protegido que es la confianza suministrando vitaminas emocionales tanto a vosotros mismos, como a aquellas personas con las que os relacionáis. **Escribir vuestras propias noticias, los gestos de generosidad, que dais y recibís, y redactar vuestro propio diario** con “relatos de confianza” y, si queréis compartirlo, aquí estamos.

PSICOECOAFECTIVIDAD

Cultivar la confianza

Desde el punto de vista de la ecología emocional **la confianza es un espacio a proteger** que debe cuidarse, un espacio donde crecer como personas las que han decidido crear en lugar de destruir. Por lo tanto, implica acción. Así entendida, la confianza puede pertenecer al ámbito del territorio. También puede ser una energía que nos mueve a la acción. O podemos verla como la llave para establecer vínculos con otras personas y nuestro entorno y, sin lugar a dudas, si hemos logrado todo nuestro clima emocional será despejado, azul, soleado, con noches estrelladas y libre de contaminación.

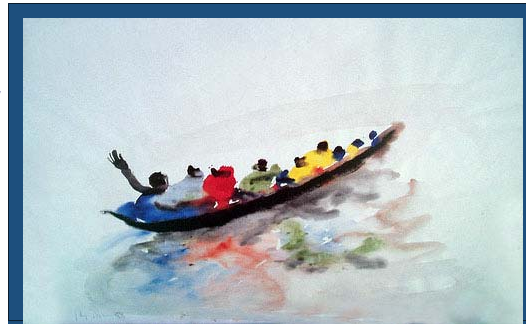
La confianza, en cualquier caso, **es una elección que implica esfuerzo y voluntad**. La palabra “confianza” procede de *fiare*, que implica dar la palabra y la promesa. Es por tanto, una cuestión de fe, **un salto al vacío**, la “creencia en la posibilidad de predecir el comportamiento propio (autoconfianza) o el de los demás, que provoca un sentimiento positivo y anti-

pa el futuro sin amenazas”. La confianza hace nacer en nosotros un sentimiento de seguridad, pero no olvidemos que también implica asumir algunos riesgos.

Tres formas adaptativas de gestionar la confianza

1. Confiar en uno mismo.

Si queremos ser emocionalmente ecológicos, deberemos



Miquel Barceló, litografía

preguntarnos: ¿tenemos autoconfianza? Si no la tenemos y depositamos la confianza en el exterior estamos cediendo nuestro control. Esta conducta puede resultar peligrosa, irresponsable i destructiva.

2. **Buscar lo esencial**. Valorar lo esencial tanto en uno mismo, en los otros como en el mundo, y no dejarse arrastrar por los accidentes de la

vida, las crisis, las enfermedades...solo desde la confianza podremos cambiar de paisaje, encontrar la motivación y la energía necesaria y creativa para el cambio.

3. **En las relaciones**. Si no hay confianza no podrá existir una relación emocionalmente ecológica. Correremos el riesgo de crear relaciones de dependencia, en las que esperamos que el otro nos solucione la vida. Cuando no hay confianza aparece la inseguridad y sufrimiento con un elevado coste emocional. Confianza e intimidación van unidas pero esto no significa que no debamos poner límites a nuestros espacios de intimidad.

Como en el caso del bambú japonés **la recompensa de la confianza no es el resultado inmediato de ninguna acción. Pide esperar, fe en nosotros y en el otro**, pide ser regada durante mucho tiempo sin ver ningún resultado y, de repente, tras siete años de cuidados constantes en los que aún no ha aparecido ni un brote, crece ¡30 metros en 6 semanas! Así actúa la confianza.



DICCIONARIO DE ECOLOGIA

Tala indiscriminada de afectos

Estrategia de autoprotección que consiste en no permitir que nadie se acerque a nuestro mundo emocional. Suele ponerse en marcha después de que nos hayan herido con mucha intensidad. No es una estrategia ecológica pues nos aísla dentro del muro que nos hemos construido.

Cosméticos emocionales

Máscaras que nos ponemos en función de aquello que creemos que nos toca sentir, o aquello que pensamos que los otros esperan de nosotros. Son una traición a nuestros propios sentimientos y pueden ser una fuente importante de conflictos.

“Los valores son aquello que te sustenta en la vida”

Jaume Soler



EL MAPA NO ES EL TERRITORIO

Si el territorio cambia y no revisamos nuestro mapa posiblemente nos perderemos.

EXPERIENCIAS VIVIDAS
+
ADOCTRINAMIENTO RECIBIDO
=
CREENCIAS

Quando está dotado de un corazón sincero, el hombre es digno de confianza; cuando está dotado de un carácter sencillo, el hombre es generoso y raramente se equivoca en juzgar a los otros.

PROVERBIO

ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL
Un espacio para la creatividad

El visitante entra en el hospital, toma el ascensor, y se dirige a la habitación que le han indicado con una expresión de solemnidad en el rostro. Entra en ella y se acerca al paciente vendado que reposa en la cama.

El paciente lo ve, sonrío:
- ¿Cómo se siente, Mike?
- ¡Oh! Bastante bien.

Pero la mirada doliente y las ojeras del enfermo delatan lo contrario.

Hay una larga pausa. Finalmente, el visitante se inclina y, acercándose al paciente, le dice: - Escúcheme, Mike. En julio lo necesitaré en el terreno de entrenamiento, en la cancha y listo para jugar. Este año tendremos que hacer un esfuerzo supremo.

Algún tiempo después Mike Westhoff, recuperado de un cáncer de huesos y de regreso a su cargo de entrenador de equipos especiales de los Dolphins, diría refiriéndose al entrenador principal Don Shula: - Creí que me daría por perdido, pero no fue así. Me trató como a una persona, no como a un enfermo.

La confianza de Don Shula fue un elemento muy importante en su recuperación. Realmente, la confianza cura.

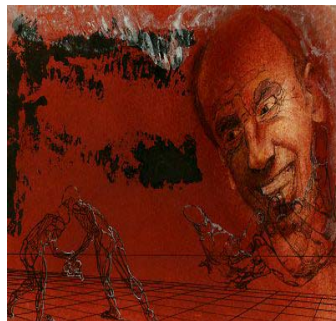
M. Conangla y J. Soler. La vida viene a cuento. LA CONFIANZA CURA



LAS IMÁGENES...

Lo que hay adentro, se proyecta afuera

En el “yo”



¿Confianza?

En los otros



Josep Mompou
¿Valores?

En el mundo



¿Compartir?

LOS TRES EJES

MENTE



EMOCIÓN

ACCIÓN

“La confianza es el lubricante de los sistemas sociales”

Joseph Arrow

“Lo que el corazón sabe hoy, el cerebro lo entenderá mañana”

James Stephens

“Para ponerme en los zapatos del otro primero tengo que quitarme los míos”

Ecología Emocional

¿La felicidad me escoge a mi o yo escojo mi propia felicidad?
¿Cuál es tu respuesta?