

CAPSULAS DE ECOLOGIA EMOCIONAL

Lo que no se usa, se atrofia

La mente



Así ocurre en la naturaleza. Lo que no se usa, se atrofia. Lo que no se mueve, lo que no se trabaja, lo que no se cultiva, lo que no se hace crecer... no permanece igual. Un cerebro desentrenado cada vez tiene menor capacidad para mirar, analizar, comprender y aprender. Debemos preguntarnos si no dependemos demasiado de apéndices externos. ¿Os habéis preguntado qué ocurriría, qué impacto tendría en nuestro día a día si de repente desaparecieran estos procesadores, estos ordenadores personales que progresivamente van

ocupando más y más territorio individual y social? ¿Alguien está pensando por nosotros? ¿Qué facultades mentales no ejercemos? ¿Del pensamiento de quien dependemos? ¿Tenemos nuestro ordenador mental contaminado por creencias desadaptativas?

¿Vaciamos a menudo nuestro "disco duro"? ¿Vamos actualizando nuestro "software" mental? ¿Quién es el *webmaster* de nuestra vida?

La emoción nos mueve



¿Entrenamos nuestro cuerpo? ¿Por qué tendemos a acomodarnos? ¿Qué impacto tiene en nuestro ecosistema el uso inadecuado de los medios de transporte? ¿Hasta qué punto contaminan nuestro medio?

¿Qué nos mueve en la vida? ¿Qué emociones son nuestro medio de transporte? ¿Nos movemos por venganza, por miedo, por obligación? ¿O bien nos movemos emocionalmente mediante la energía limpia,

renovable y sostenible de la alegría, la ilusión, la creación, el amor?

Julio 2011

Autores: Jaume Soler y Maria Mercè Conangla

www.ecologiaemocional.com

Las relaciones



Lo que nos conecta a nuestra humanidad. Lo que nos da calidez, nos calma, nos hace sentir parte de un gran todo. Lo que nos entrelaza, nos enseña, nos da referencias. Lo que nos permite contrastar, comunicar, ser empáticos. Lo que nos abraza, nos nutre. Lo que nos ayuda a construirnos más humanos. ¿Cómo son nuestras relaciones? Cada vez más conectados... ¿pero también más comunicados? ¿Quién nos escucha, a quien atendemos estando realmente presentes?.

Debemos preguntarnos si tal vez la tecnología no está sustituyendo algo que nos "conforma" en nuestro tejido más íntimo. Nada puede suplir una mirada, un contacto, una caricia, una presencia. ¿Acaso si estuviérais enfermos en una habitación de hospital os serviría un acompañante virtual? ¿Os tranquilizaría una cámara que controlara, un ordenador que os hablara? ¿Acaso no preferiríais alguien al lado, una persona que incluso en silencio os diera calidez, una mano sobre las vuestras?

Se cuenta que un pediatra eminente tenía un tratamiento muy eficaz para aquellos recién nacidos que necesitaban ganar peso. Siempre que hacia su recorrido por la Sala de Neonatología dejaba escrito de su puño y letra la instrucción siguiente para que la aplicase la enfermera de turno: "A este recién nacido se le debe acariciar y acunar amorosamente, al menos una vez cada tres horas".

Es momento de preguntarnos qué tipo de mundo estamos construyendo.

Es momento de mirar nuestra realidad con ojos bien abiertos, mirada crítica, mente activa y mucho "corazón".

Es momento de darnos cuenta de que toda la tecnología del mundo no puede suplir una chispa de humanidad.

Si bien el progreso tecnológico es necesario puede ser peligroso si dejamos de progresar como personas, si dimitimos de nuestra responsabilidad de crecer como humanos, si permitimos que se atrofie nuestra mente y se desconecten nuestras emociones, si el ruido y sustituye la palabra, si una pantalla sustituye una presencia.

¿Cómo participamos de nuestro ecosistema? ¿Qué creamos, qué destruimos, qué permitimos que se atrofie, de qué dependemos?

Maria Mercè Conangla y Jaume Soler

Julio 2011

Autores: Jaume Soler y Maria Mercè Conangla

www.ecologiaemocional.com