

Julio 2012

CÁPSULAS DE ECOLOGIA EMOCIONAL

El principio de realidad

CÓDIGO ÉTICO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

1. Principio de unicidad
2. Principio de realidad
3. Principio de libertad
4. Principio de responsabilidad
5. Principio de respeto
6. Principio de prevención
7. Principio de sostenibilidad
8. Principio de crecimiento paralelo
9. Principio de coherencia
10. Principio de acción
11. Principio de conservación



No existe una realidad única. Cada uno de nosotros elabora su propio relato acerca de lo que le sucede y ocurre. Y en función de cómo la veamos y apliquemos este principio de realidad, podemos acabar viviendo resignados o engañados, en un territorio de ficción inventado para no sufrir demasiado o bien comprendiendo que, de la misma forma que hay muchas “razones”, también hay muchas realidades y que es importante aceptar la multiplicidad de la nuestra y aprender a enfocarnos en cada parte de la misma.

El principio de realidad afirma: «Lo que es, es». La realidad no es como nosotros deseamos que sea: *es como es*. El cambio se produce tan sólo cuando tomamos conciencia y aceptamos este principio aplicándolo a la situación presente. Así podemos recordarnos que:

- Nuestro mundo no ha existido siempre.
- Nuestro mundo cambia.
- No existe una realidad única.
- La tendencia natural del cambio es pasar de lo menos eficaz a lo más eficaz y de lo más simple a lo más complejo.
- Los seres humanos estamos interfiriendo en los cambios naturales.

- Nuestras acciones tienen consecuencias en nuestro ecosistema.
- Nuestro mundo, y nosotros con él, puede dejar de existir o puede ser cada vez mejor.
- Podemos usar mejor nuestra razón, creatividad e inteligencia para dar respuestas más adaptativas y respetuosas con el entorno.
- Es mucho más fácil y rápido destruir que crear.
- Crear nos hace crecer, genera satisfacción y bienestar emocional.

Sólo partiendo de la aceptación de la persona que somos y del nuestro momento, sea el que sea, sea fácil o difícil, doloroso o alegre, podremos construir algo firme a partir de aquí.

Aceptar no es resignarse. Es acoger con respeto con la intención dispuesta a mejorar todo aquello que dependa de nosotros y darnos tiempo y amor para conseguirlo

Jaume Soler y Maria Mercè Conangla

Ecología emocional para el nuevo milenio (Zenith) (Pòrtic en català)

UN CUENTO PARA PREGUNTARNOS

Un anciano que tenía un problema de miopía se consideraba un experto en evaluación de arte. Un día visitó un museo con algunos amigos. Se le olvidaron las gafas en su casa y no podía ver los cuadros con claridad, pero eso no le frenó en manifestar sus fuertes opiniones. Tan pronto entraron en la galería comenzó a criticar las diferentes pinturas. Al detenerse ante lo que pensaba era un retrato de cuerpo entero, empezó a criticarlo. Con aire de superioridad dijo:

- El marco es completamente inadecuado para el cuadro. El hombre está vestido en una forma muy ordinaria y andrajosa. En realidad, el artista cometió un error imperdonable al seleccionar un sujeto tan vulgar y sucio para su retrato. Es una falta de respeto.

El anciano siguió su parloteo sin parar hasta que su esposa logró decirle en voz baja:

-Querido estás mirando un espejo.

Aplicate el cuento. Soler&Conangla. Booket

UN TEXTO PARA REFLEXIONAR

*Para entender este proceso debe estar la intención de saber qué somos en verdad, de seguir cada pensamiento, sentimiento y acción, y comprender lo que es extremadamente difícil, porque lo que es nunca es todavía, nunca está estático, siempre está en movimiento. Lo que en verdad somos es lo que realmente eres, no lo que te gustaría ser, no es el ideal, porque el ideal es ficticio, pero seguramente es lo que estás haciendo, pensando y sintiendo de momento a momento. Lo que eres es lo actual, y para entender lo actual necesitamos una mente que tome conciencia, esté muy alerta y sea rápida. Pero si empezamos a condenar lo que somos, si empezamos a culparlo o resistirlo, entonces no vamos a entender su movimiento". **La libertad primera y última. Krishnamurti***