

JUNIO, 2016

@EcoEmocional /

SERIE: LA NATURALEZA NOS HABLA



INSTITUT
D'ECOLOGIA
EMOCIONAL

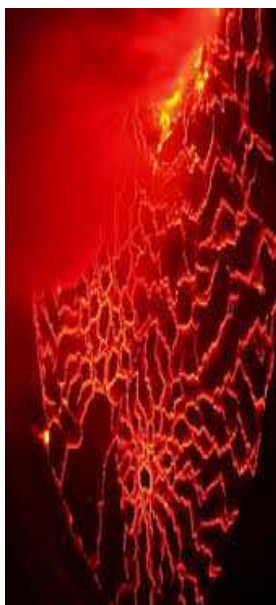
ECOLOGÍA EMOCIONAL

Autores:

SOLER & CONANGLA

Puntos de interés
especial:

- PASIÓN
- CREACIÓN vs DESTRUCCIÓN
- PERSONA VOLCÁN
- ABRASADORA POTENCIA
- CALENTAMIENTO EMOCIONAL GLOBAL
- EL MUNDO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



Colaboradora en este
Boletín: Daniela García
(Bolivia)

SOMOS VOLCÁN

Serie Boletines 2016:

Nº 6 SERIE "LA NATURALEZA NOS HABLA":
SOMOS VOLCÁN

PASIÓN

Impulsividad extrema
descontrol.
No obstante, aviso,
durante un tiempo saco humareda.
Soy respiradero de la Tierra
la descomprimo
dejo que exprese su potencia
Soy volcán desbocado,
furia liberada,
pura energía
imposible de contener.



La ira si no es frenada, es frecuentemente
más dañina para nosotros que la injuria que
la provoca. **Séneca**

CREACIÓN vs DESTRUCCIÓN

Destruyo,
pero también Creo.
Vomito los materiales del interior de la Tierra
y con ellos construyo islas, relieve,
genero tierras fértiles que albergan la vida.

En mi, como en los seres humanos, creación y
destrucción se alternan.



La ira altera la visión, envenena la sangre,
es causa de enfermedades y de decisiones
que conducen al desastre. **F. Scovel**

PERSONA - VOLCÁN

Haciendo una analogía con nuestras emociones,
encontramos también este fenómeno en la **persona**
"volcán".

La persona "volcán" vive con una "temperatura
emocional" elevada, porque acumula "partículas
emocionales tóxicas" de **irritabilidad, rencor,**
resentimiento, deseos y pasión desmedidas, culpas,
ofensas, venganzas, odios, que en algún momento
como un volcán en erupción, explotará hacia el exterior,
dañando e intoxicando todo a su paso.



La ira vuelve sordo, la desesperación,
ciego. **L. Gounelles**

ABRASADORA POTENCIA

<http://nationalgeographic.es/>

Los volcanes son impresionantes manifestaciones de la **abrasadora potencia** que contiene el interior de la Tierra. Estas formaciones son básicamente **respiraderos** en la superficie de la Tierra por la que sale la roca fundida, los escombros y los gases del interior del planeta.

Cuando se forma un espeso magma y grandes cantidades de gas bajo la superficie, las erupciones pueden ser **explosivas**, escupiendo lava, rocas y ceniza al aire. Menos gas y magma más viscoso significan una erupción menos espectacular que causa a menudo vapores de lava que rezuman desde estos respiraderos.

Unos 1.900 volcanes se consideran activos en la Tierra lo que significa que muestran algún nivel de actividad y es posible que vuelvan a explotar. Muchos otros volcanes se consideran **durmientes** y no muestran síntomas de volver a explosionar pero es probable que vuelvan a estar activos en el futuro. Otros se consideran **extinguidos**.

**La emoción sin la razón es ciega.
La razón sin la emoción, paralítica**

Lo mejor que podemos hacer ante las erupciones emocionales de otr@s, es tomar distancia de la persona, alejarnos, y, en caso de exposición, protegernos con nuestros recursos emocionales adaptativos como la práctica de la higiene emocional diaria.

CALENTAMIENTO EMOCIONAL GLOBAL

"Nuestro mundo se ha convertido en "zona irritable"

Calentamiento emocional global. Es la alteración del alma causada por las emisiones emocionales contaminantes que cada un@ de nosotr@s desprende.

El calentamiento emocional global que se produce por el fenómeno "volcán" se origina en la irresponsabilidad emocional, al no gestionar, ni canalizar debidamente nuestras emociones originarias como el mal humor, la ira, frustración, llegando a convertirse en productos emocionales tóxicos y destructivos para la propia persona y para su entorno. Debido a su toxicidad y capacidad destructiva, la persona volcán se va quedando sola.



Ella veía la ira acumulada, pero estaba convencida de que existía igual cantidad de amor si ella hubiera sido capaz de activarla.

C Läckgerg

EL MUNDO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

¿Qué tiene que ver un **VOLCÁN** con las emociones y su gestión?

TERRITORIO: El territorio interior del volcán es un hervidero lleno de piedras candentes y fuego. Es una especie de "olla a presión" donde se acumula mucha energía. De igual forma, a nivel emocional podemos utilizar la estrategia de **represión**, permitiendo que nuestros **resi-**

duos emocionales se acumulen.

ENERGIAS: Cuando el volcán empieza a erupcionar se libera lava, humo, piedras, cenizas y gases tóxicos que pueden quemar y destruir. De igual forma la **explosión emocional** libera materiales dañinos que pueden herir a los demás. La ira puede ser muy peligrosa cuando se reprime.

CLIMA: Queda afectado. Es difícil respirar. Hay demasiados residuos

en el aire. La represión **emocional** y posterior catarsis provoca un clima emocional desagradable donde más de una persona acaba herida.

VÍNCULOS: Las personas-volcán son temidas más que amadas. Uno nunca sabe cuando se puede producir una "erupción". **Desconfianza, inseguridad, miedo**, no son precisamente una buena base para relacionarnos de forma emocionalmente ecológica

NOS SIGUES EN NUESTROS TWITTERS?

@EcoEmocional
(personal de los creadores del modelo EE)

@Eco_Emocional
(Institut Ecologia Emocional Barcelona)