

CÁPSULA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

EL MODELO “CAPA” DE SER HUMANO



Creativa – Amorosa – Pacífica - Autónoma

Continuamos la serie de Cápsulas EE en las que desplegamos el modelo de persona que proponemos desde la Ecología Emocional. Buscamos personas CAPA para aprender de ellas. Nuestra cuarta persona CAPA es **RITA LEVI-MONTALCINI**.

PERSONA “CAPA”:

Seguramente como a todo niño te has sentido fascinado al ver volar cometas en el aire. Su danza con el viento tiene algo de magia que nos conecta al deseo que todo explorador tiene de alzarse del suelo y ver las cosas, las personas, los paisajes desde una perspectiva diferente. La metáfora CAPA propone cultivar a la vez cuatro características personales que si actúan sincrónicamente pueden marcar la diferencia en nuestra vida. Una persona CAPA es más resiliente, capaz de superar las situaciones difíciles de la vida sin romperse por dentro, dispone de mayores niveles de confianza y equilibrio emocional.

Viaja hondo dentro de tí mismo. Encuentra ese tesoro conocido por tu nombre. Observa este tesoro. Los recursos del universo, los tienes todos. Puedes ver, pensar, oír, saborear, oler, moverte, escoger lo que necesitas, dejar pasar lo que alguna vez fue esencial para ti y ya no encuentra lugar. Ahora di para ti mismo: “Soy capaz, puedo hacer lo que me propongo. Obtengo energía por estar sobre la tierra, por mi conexión con el cielo, por mis relaciones con los demás. Soy capaz, apto, puedo, valgo.

Virginia Satir

NUESTRO CAPA Nº 4: RITA LEVI-MONTALCINI



A pesar de todo, no temas a los momentos difíciles. Lo mejor viene de ellos.

Rita Levi - Montalcini

- **Rita Levi-Montalcini** fue una neuróloga y política italiana. Obtuvo la licenciatura en medicina y el doctorado en neurocirugía.
 - **Fecha de nacimiento:** 22 de abril de 1909, Turín, Italia
 - **Fecha de la muerte:** 30 de diciembre de 2012, Roma, Italia
 - **Educación:** Universidad de Turín
 - **Libros:** El as en la manga: Los dones reservados a la vejez, La Galaxia de la Mente
 - **Premios:** Premio Nobel de Fisiología o Medicina
El 22 de abril de 2012, celebró su 103 cumpleaños.

CREATIVA

Debería agradecer a Mussolini haberme declarado raza inferior, ya que esta situación de extrema dificultad y sufrimiento, me empujó a esforzarme todavía más.

“En lugar de añadir años a la vida, es mejor añadir vida a los años.”

Cuando me preguntaban cuál era mi religión yo contestaba: YO, librepensadora!

Yo misma a los 100 años sigo haciendo descubrimientos que creo importantes. La vista y el oído han caído pero mi cerebro no. Tengo una capacidad mental quizá superior a la de los 20 años.

Para ser feliz hace falta sentido común y la mayoría sólo podemos obtenerlo después de habernos equivocado mucho o, como a mí me gusta decirlo: después de haber tomado decisiones y ver que el resultado no es el que queríamos que fuera.

AMOROSA

Para mí la medicina era la forma de ayudar a los que no tenían la suerte de vivir en una familia de alto nivel cultural como la mía.

En los razonamientos del cerebro existe lógica, en los del corazón se encuentran las emociones.

Hay que cultivar varias facetas y diversas inquietudes, sin concentrarse demasiado en ser el mejor en algo concreto sino en cubrir satisfactoriamente varios campos que son importantes para estar bien y disfrutar de la vida.

El encanto de verdad; ese don que envuelve a alguien y que convierte a esa persona en un auténtico imán. Y no voy a decir eso de que la belleza es interior y que lo esencial es invisible a los ojos. Todo esto ya lo sabemos pero también sabemos que cuando admiramos a alguien lo admiramos en conjunto.

Poder ayudar a los demás ha sido lo mejor de mi vida.

PACÍFICA

El cerebro tiene dos hemisferios, uno arcaico que gobierna nuestros instintos y emociones y otro más joven en el que reside nuestra capacidad de razonar. Hoy el arcaico domina y es la causa de todas las tragedias que ocurren, como el Holocausto.

Cuando empezaron las persecuciones de los judíos las cosas que se decían eran tan inmundas que no me daba por aludida.

Lo importante es vivir con serenidad y pensar siempre con el hemisferio izquierdo no con el derecho porque ése lleva a Shoah, a la tragedia y a la miseria.

El futuro del planeta depende la posibilidad de dar a todas las mujeres el acceso a la instrucción y al liderazgo. A las mujeres les es dada, de hecho, la tarea más difícil y ardua, pero (a la vez) la más constructiva: inventar y mantener la paz.

El comportamiento humano no es genético sino epigenético, el niño de dos o tres años asume el ambiente en el que vive, y también el odio por el diferente y todas esas cosas atroces que han pasado y que pasan todavía.

AUTÓNOMA

La única forma de seguir pensando es ser indiferente a la muerte porque la muerte no nos golpea a nosotros sino a nuestro cuerpo y los mensajes que uno deja persisten.

He perdido un poco la vista, mucho el oído. En las conferencias no distingo las proyecciones y no escucho bien. Pero pienso más ahora que cuando tenía veinte años. El cuerpo hace aquello que quiere, pero yo no soy solo el cuerpo: soy la mente”

Dije a mi padre que no quería ser ni madre ni esposa, que quería ser científica y dedicarme a los otros, utilizar las poquísimas capacidades que tenía para ayudar a los que necesitaban. Que quería ser médica y ayudar a los que sufrían. Él me dijo: “No lo apruebo pero no puedo impedirte”.

En enero de 2008, celebró su 99 cumpleaños trabajando en su laboratorio del Instituto Europeo de Investigación del Cerebro (Ebri). Celebró su 100 cumpleaños dando una conferencia sobre el cerebro

Existe la ley de la balanza en la naturaleza; si unas cosas te resultan fáciles, no sientes la necesidad de esforzarte más y cuando pierdes lo que tienes te cuesta horrores remontar.