

## EMOCIONES:

### Las razones que la razón ignora

«El corazón tiene razones que la razón ignora» dijo Blaise Pascal. Y las emociones son las razones del corazón. Un lenguaje diferente que supera el peso de las palabras, que las rodea, las amplifica y las trasciende. Un idioma antiguo, común a la humanidad entera, que esconde mensajes valiosos e importantes, necesarios para orientar mejor nuestra vida. ¿Hemos aprendido este lenguaje? ¿Estamos interpretando bien los mensajes emocionales que nos llegan? Las emociones pueden servirnos para mejorar nuestra vida, ayudándonos a tomar mejores decisiones y a construir relaciones de calidad con los demás, o pueden llegar a cegarnos, ser motivo de bloqueo y sufrimiento añadido.



Este libro quiere ir más allá de las palabras y, mediante el lenguaje metafórico, ofrecer 25 visiones que pueden ayudarnos a comprender mejor nuestro mundo emocional. Con las metáforas de ecología emocional, proponemos un viaje dirigido a comprender y aplicar la sabiduría emocional en vuestro día a día personal y profesional.

Vamos a conocer algunas:

#### EL TABURETE DE TRES PATAS (Área Ecosistema)

Si queremos gozar de una vida equilibrada debemos tener bien presente las tres patas del taburete e invertir nuestra energía en los tres niveles a la vez:

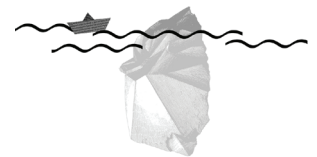
- **YO:** en nuestra mejora personal.
- **LOS DEMÁS:** mejorando la calidad y el cuidado de nuestras relaciones personales.
- **EL MUNDO:** construyendo un proyecto de vida creativo y con sentido orientado al cuidado de nuestro medio natural y humano.



La metáfora del equilibrio personal y la sostenibilidad emocional

#### EL ICEBERG (Área Territorios)

El iceberg es un témpano de hielo que muestra sólo una parte al exterior. Lo que se ve en la superficie tan sólo es un octavo de su dimensión. Sea como fuere, la flotación depende de la base que está oculta. Si la base es deficiente o se resquebraja, el iceberg se hunde.



Lo esencial es invisible a nuestros ojos: nuestra base es lo que nos mantiene a flote o nos hunde

Cuando conoces a alguien sólo ves una pequeña parte de esta persona: aquella que ella desea mostrar o sus rasgos superficiales. Lo más importante es invisible a tus ojos y está formado por sus «intangibles»: sus pensamientos, sentimientos, experiencias, sueños, ilusiones, recursos emocionales, recuerdos, expectativas, cualidades.

**Emociones: Las razones que la razón ignora**

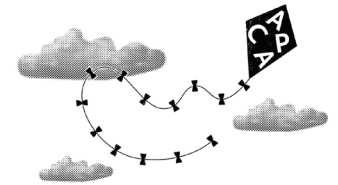
**Mercè Conangla & Jaume Soler & Laia Soler**

**Obelisco**

## EL COMETA “CAPA”

Una bella cometa CAPA. Éste es el modelo humano que propone la ecología emocional y que integra lo mejor de las características adquiridas como especie a lo largo de nuestra evolución.

La persona Creativa-Amorosa-Pacífica-Autónoma. Y de la unión de una persona CAPA con la conciencia ecológica surge el homo ecologicus, una forma más evolucionada de ser persona en el mundo que integra la dimensión afectiva.



Metáfora del “homo ecologicus”: modelo humano emocionalmente ecológico y armónico

## BASURAS EMOCIONALES

Cada día generamos basura emocional. Son los residuos emocionales fruto de no haber realizado una buena gestión de las situaciones vividas. Son cargas afectivas inútiles que nos pesan, frenan, desmoralizan y anclan en el pasado, contaminan nuestro presente y dificultan nuestro futuro: quejas, resentimiento, rencor, mal humor, desánimo, rumores, juicios negativos, furia, rabia, menosprecio, cinismo, ofensas, son algunos ejemplos de ellas.

Las emociones son un material de fácil contagio. Contagiamos a los demás y al mismo tiempo somos contagiados por ellos.

Es preciso practicar a diario la higiene emocional.



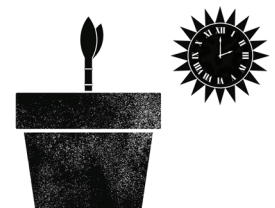
Esta metáfora propone practicar la higiene emocional diaria para evitar acumular basuras y que éstas se conviertan en tóxicos emocionales peligrosos

Ecología Emocional es un modelo de gestión de las emociones creado el año 2002 por Jaume Soler y Mercè Conangla.

Es el arte de vivir vidas emocionalmente sostenibles, cuidando de nuestros dos planetas : la Tierra y nuestro mundo interior

## BAMBÚ

Para vincularnos afectivamente, los humanos necesitamos rituales, paciencia y tiempo para procesar nuestras emociones, para construir el difícil territorio de la confianza que será la mejor base para que crezca la semilla del amor. El bambú no da señales de vida durante años. Uno diría que lo que se ha sembrado no ha valido la pena. Pero si la tierra es buena, si está preparada y contiene los nutrientes necesarios, aunque nada se vea, la semilla echa raíces que se van enraizando en la tierra, van extendiendo ramas y ramas, ampliando territorio y creando una base fuerte y estable. Será esta base lentamente construida la que evitará que cuando lleguen vientos fuertes de tempestad, esta planta se rompa. Su flexibilidad, avalada por las extensas raíces, permitirá a la planta doblegarse sin quebrarse.



La metáfora del bambú nos lleva a respetar el tiempo y el proceso de cada persona y a valorar la importancia de los vínculos afectivos para enraizarnos a la vida