

Transformá tus



emociones

Podemos sentirnos mejor si pensamos en verde. Sólo se trata de aplicar las reglas de depuración ambiental a nuestra vida interior, reciclando nuestra energía y convirtiendo los sentimientos negativos en positivos. El boom de la ecología emocional ya está entre nosotros, enterate en este informe a fondo.

► Por Micaela Georges

La primera vez que entendí qué significaba realmente la ecología, fue gracias a mi hijo de 7 años. Yo, apurada y un poco torpe, bajé la ventanilla del auto para tirar el papelito de un chicle. Él, sorprendido, me miró y me dijo: '¡No lo tires, mamá! Hay que darle amor al planeta'. Desde ese día supe que el respeto por todo lo que nos rodea era más que una frase bonita", cuenta Ana, de 42 años.

La onda verde se ha impuesto en la cultura actual como una necesidad que surge a partir de la toma de conciencia sobre los problemas que afectan a nuestro planeta y que exigen una solución en la que todos, como comunidad, tenemos que trabajar codo a codo. Sin embargo, hoy por hoy, hablar de ecología o de polución ambiental no solo debe remitirnos a gases tóxicos: padecemos mucha más contaminación emocional que atmosférica. Nos llevamos por delante unos a otros, nos gritamos o nos ignoramos, muchos perdimos el contacto con lo que nos sucede y con nuestra esencia más profunda, vivimos pendientes de las apariencias antes de percibir lo que pasa por nuestro

corazón. Es tiempo de reciclar nuestros valores y aprender a transformar positivamente esa energía vital.

"Un mundo interior y exterior emocionalmente más ecológico no se improvisa ni se encuentra hecho. Hay que tomar conciencia de que formamos parte de un ecosistema humano y natural, en el cual todos somos piezas importantes y que influimos en el conjunto. Nuestras acciones y nuestra pasividad tienen un impacto en el clima emocional global, haciendo que aumente el desequilibrio, el sufrimiento, la enfermedad y la destructividad, o el equilibrio, la armonía, el bienestar y la creatividad". Esta es la propuesta de los psicólogos catalanes Mercè Conangla y Jaume Soler, que han forjado y difundido el concepto de Ecología Emocional. Pero, ¿en qué consiste concretamente? Según ellos mismos explican, "es el arte de transformar y dirigir nuestra energía de manera que tenga un impacto que mejore nuestro crecimiento personal, la calidad de nuestras relaciones y un mejor cuidado de nuestro mundo".

Mediante un paralelismo entre la inteligencia emocional y la ecología, esta

corriente añade dos valores importantes al desarrollo personal: la conciencia del impacto global y la responsabilidad colectiva. Los autores aseguran que somos responsables de la persona que somos, y corresponsables del mundo que tenemos. Así, **la clave del bienestar está en apostar a la sostenibilidad emocional, reducir el nivel de actitudes tóxicas que emanamos, reutilizar y reciclar nuestras capacidades y habilidades adormecidas, y reparar heridas profundas para, por fin, conseguir la armonía que anhelamos.**

Para difundir estas ideas, Conangla y Soler crearon la Fundación Àmbit, Instituto para el Crecimiento Personal de Barcelona, una organización sin fines de lucro que desde 1996 se dedica a proporcionar formación, asesoramiento y recursos para el crecimiento personal. Sus trabajos e investigaciones, encuadrados en el marco de la psicología humanista y de la gestión emocional, fueron justamente los que los llevaron a generar y desarrollar en 2002 este novedoso concepto, que fue plasmado por fin en un bestseller que lleva el mismo nombre.

Las tres "R"

¿Por qué abrimos a esta propuesta? Los estudios que han llevado a cabo los investigadores españoles, luego de años de práctica clínica y trabajo de campo, aseguran que incorporar las competencias emocionales de esta corriente de superación personal nos permite crecer y sentirnos mejor en tres aspectos que son claves: el amor propio, los vínculos y la relación con el mundo que nos rodea.

En el primer caso, podremos conocer más en profundidad nuestros matices emocionales, estar más en contacto con lo que nos sucede, poder traducir correctamente nuestra información emocional en el momento de tomar decisiones, y lograr mayor coherencia entre la mente y el corazón a la hora de actuar. En cuanto a nuestras relaciones interpersonales, podremos obtener vínculos más honestos,



"Para tener una vida emocionalmente sostenible y ecológica es necesario reducir los contaminantes emocionales, reciclar recursos y emociones y recuperar la armonía".

coherentes y profundos, en los que haya una comunicación clara y sin estar atados a la dependencia emocional. Por último, y abriendo el juego a un nuevo nivel de bienestar, esta propuesta renueva nuestra relación con el mundo que nos rodea y nos brinda mayor conciencia sobre la importancia de respetar nuestro entorno, ya que la interdependencia de todas las formas de vida es lo que hace tan maravilloso y rico a este planeta.

Lo más innovador de esta corriente es que se puede aplicar a todas las áreas de las relaciones humanas, desde la em-

presa hasta la familia, y hasta incorporarla en la cotidianeidad, con pequeños gestos diarios. ¿Cómo empezar? En primer lugar, para tener una vida emocionalmente sostenible y ecológica es necesario trabajar las tres 'R':

- Reducir los contaminantes emocionales
- Reciclar recursos y emociones
- Recuperar la armonía

Pero para poder incorporar nuevos modos de pensar y gestionar nuestras emociones, de manera ecológica y efectiva, antes debemos desprendernos de patrones de



comportamiento dañinos, que hemos naturalizado quizás sin darnos cuenta. Para eso, Conangla y Soler explican cuáles son las principales creencias erróneas respecto de las emociones que debemos erradicar.

La primera de ellas es la creencia de que “hay emociones buenas y malas”: esto no es así. La ecología emocional entiende que todas son legítimas y necesarias, porque nos permiten conocernos a fondo, nos brindan información clave sobre cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, y sobre cómo llevamos adelante nuestro proyecto de vida. Para explicar esta idea con claridad, utilizan la frase de la inolvidable Dolly Parton: “Si usted quiere gozar del arco iris, tendrá que soportar la lluvia”. De este modo, **los ecólogos emocionales aseguran que las emociones no se eligen ni se planifican, por lo que no somos responsables de lo que sentimos en términos de culpas, y sí debemos ser comprometidos con aquello que hacemos con lo que sentimos.**

Por otro lado, debemos dejar de pensar que realmente entendemos lo que siente el otro, ya que una misma emoción puede ser vivida de modo muy diferente por cada persona. Es importante preguntarle al otro cómo está, qué está sintiendo; comunicarnos con compromiso.

También es importante liberar nuestras emociones y no retenerlas, pensando que así logramos un mayor autocontrol. Esta corriente plantea que las emociones no deben retenerse, aunque sí deben controlarse. Pero, a veces, confundimos estas ideas y pensamos que sólo puede perjudicarnos la retención de determinadas emociones comúnmente catalogadas como negativas, como la ira, el rencor, o el resentimiento; pero lo cierto es que, retener emociones tales como el amor, la alegría o la gratitud, también nos perjudica y dificulta el crecimiento de nuestras relaciones. La clave está en canalizar la energía emocional y no contenerla.



Por último, es central que erradiquemos la creencia de que uno es emocionalmente autosuficiente. La base de la ecología emocional es el trabajo global, dado que todas las formas de vida son interdependientes. “Andar por la vida es ir hacia uno mismo y encontrar a los otros en el camino. Aislados no nos podríamos construir como humanos”, plantean Conangla y Soler.

Juntos, por más

Aclaradas estas nociones que entorpecen el desarrollo ecológico, los especialistas desarrollaron una serie de principios que facilitan la incorporación de la Ecología Emocional a la vida diaria. El primero de ellos se refiere a la diversidad y la riqueza de los afectos, que son las bases de nuestra vida. Al igual que las emociones, todos

➤ *“Andar por la vida es ir hacia uno mismo y encontrar a los otros en el camino. Aislados, no nos podríamos construir como humanos”.*

los afectos son necesarios. “Incluso los sentimientos considerados socialmente inaceptables pueden ser piezas importantes para nuestra construcción personal si somos capaces de mirarlos de frente y actuar en consecuencia. Este principio es aplicable no sólo a nosotros mismos sino también a nuestras relaciones con los demás”, proponen los autores. Es que

las personas no sentimos igual, y ante el mismo estímulo cada cual reacciona de manera diferente.

¿Cómo podemos aplicar estos conceptos a nuestros vínculos? La gestión ecológica de los recursos afectivos propone que todos los seres vivos y todas sus posibilidades son limitados. Por ende, no se trata de la cantidad disponible sino de la forma en que gestionamos nuestras emociones. Todos buscamos, en mayor o menor medida, lo mismo: ser felices. La clave está en descubrir qué es realmente lo que nos da alegría y aprender a invertir nuestra energía emocional hacia esos objetivos puntuales. “Es necesario reflexionar sobre cómo conjugar este deseo con nuestras posibilidades de ser y de hacerlos, con nuestra fuerza de voluntad, y el

sentido del deber que nos condiciona”, aclaran los psicólogos.

Uno de los ejes de esta corriente se refiere a la responsabilidad sobre la propia vida. Se trata de hacernos cargo de lo que hacemos, de nuestras decisiones. Dado que no hay un solo modo de actuar ante la diversidad que nos presenta el día a día, debemos asumir nuestro libre albedrío con compromiso y responsabilidad, y estar dispuestos a afrontar las consecuencias de nuestras acciones. La inacción, así, funciona como un tóxico para nuestro desarrollo emocional. Hacernos cargo de nuestras elecciones permitirá que cada acción se convierta en una nueva pieza de una construcción personal, afirman Conangla y Soler.

Para lograr la salud psicoafectiva, uno de los objetivos de la Ecología Emocional, debemos respetar nuestros propios tiempos y escapar del ritmo vertiginoso de la sociedad actual, reconectarnos con nuestro silencio interior y aprender a disfrutar del momento. La propuesta apunta a que **lo profundo de la espiritualidad está en lo cotidiano, en lo simple y mundano, y ahí es donde debemos encausar nuestra energía emocional.** Para empezar el día en esta dirección, los catalanes recomiendan hacernos una pregunta clave: “¿qué bien puedo hacer hoy?” Entonces, será más claro nuestro accionar y no desperdiciaremos nuestra energía en acciones que no resulten nutritivas para el alma.

Otra de sus consignas apunta al valor del discernimiento. Así como se plantea una famosa oración de los programas de 12 pasos, se trata de tener “serenidad para aceptar aquellas cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia”. La idea es sacar provecho de nuestra experiencia para descubrir en qué situaciones podemos transformar positivamente nuestra conducta. Tener en cuenta



PARECIDOS PERO DIFERENTES

Conocé los términos claves de la ecología ambiental, aplicados a la emocional.

- **Abono emocional (o vitaminas emocionales).** Nos ayudan a crecer y a vivir de modo más saludable. Estas actitudes y sentimientos nos proporcionan nutrientes y energía emocional en pequeños gestos tales como el agradecimiento, las felicitaciones, una sonrisa, un abrazo, una caricia.
- **Agujero en la capa de ozono.** Se utiliza este término para referirse a cuando nuestro interior queda desprotegido por falta de emociones positivas y amor propio, y esto hace que recibamos algunos estímulos sin filtro alguno. Por ejemplo, ante juicios de valor, críticas, susceptibilidades.
- **Emociones biodegradables.** Son aquellos sentimientos que hay que permitir que cambien, evolucionen o bien desaparezcan, pero que siempre pueden transformarse. En oposición, las emociones no biodegradables, esas que no podemos digerir, pueden llegar a envenenarnos.
- **Cartografía emocional.** Es el mapa mental del mundo que utilizamos como guía en la vida diaria. Información con carga afectiva que señala zonas de peligro, de exploración, rutas adecuadas. Contiene la memoria emocional.
- **Contaminación.** Es mucho más que tirar o no basura. Se trata de no continuar con afectos en mal estado, o emociones tóxicas como el mal humor, la irritación, el enojo, la intolerancia, el desánimo, o el resentimiento. Porque este sentir se contagia y contamina el clima emocional global, elimínalo de tu vida.
- **Conservas emocionales.** Son aquellas situaciones agradables cuyo recuerdo podemos guardar para evocarlos cuando lleguen los malos tiempos y las que debemos tratar de generar lo más posible en el día a día.
- **Desierto.** Así se denomina al momento emocional en el que uno se siente como caminando sobre tierra árida, porque está solo y sin recursos, frustrado e incapaz de abrirse al prójimo.
- **Efecto invernadero y lluvia ácida.** La idea es que emitimos partículas tóxicas y contaminantes a quienes nos ro-

dean, que acaban rebotándonos en forma de *lluvia ácida* y reduciendo a cenizas nuestro mundo interior. La vida es un bumerán y los humanos, como la naturaleza, funcionamos en ciclos de vida y de muerte, de descanso y de trabajo. No olvides el dicho "cosecharás tu siembra". Las agresiones, el rencor, la envidia, los celos, la crítica constante, la queja, el victimismo, recaerán en nosotros como una dañina erosión emocional.

- **Energía emocional.** Es el combustible que nos ayuda a vivir, y que se traduce concretamente en la automotivación, la alegría, el amor, la ternura... todo aquello que activa nuestra mente y nuestro corazón a la vez.

- **Reciclar.** Se trata de transformar un sentimiento que nos dé la oportunidad de evolucionar y descubrir nuevas posibilidades de nuestro interior. Como ejemplo, los autores plantean que los celos pueden ser una oportunidad para rever nuestros miedos y transformarnos en personas más autónomas y seguras; o reformular la envidia en solidaridad y generosidad para con el prójimo.

- **Reservas naturales y espacios protegidos.** Son esos rincones de intimidad reservados a nosotros mismos, de los que debemos valernos para conectarnos con nuestra esencia como individuos. La idea es lograr ir expandiéndolos a medida que crecemos ya que nos ayudan a disfrutar de una mejor calidad de vida, emocionalmente sana y ecológica.

La coach Fabiana Andrea Mendez, discípula de la ecología emocional, resume: "La posibilidad de contar con una mirada creativa para describir el mundo de las emociones, me parece importantísima. Sobre todo, por tratarse de un trabajo serio, probado y que responde a un intento de facilitar la comprensión del tema, sin caer en simplificaciones que distorsionan su esencia. El deseo de fortalecer nuestras emociones requiere reconocerlas a todas, nos gusten o no. Hacerlo, nos proveerá la energía para crecer como personas, mejorar nuestras relaciones con los otros y cuidar más atentamente a nuestro mundo". ¿Qué esperás para incorporar esta ecología a tu vida?

"La inacción funciona como un tóxico para nuestro desarrollo emocional. Hacernos cargo de nuestras elecciones permitirá que cada acción se convierta en una nueva pieza de una construcción personal".

7 LEYES DE LA GESTIÓN ECOLÓGICA DE LAS RELACIONES

1. Ley de la autonomía: Ayudate a vos mismo y los demás te ayudarán.
2. Ley de la prevención de dependencias: No hagas por los demás aquello que ellos pueden hacer por sí mismos.
3. Ley del bumerán: Todo lo que hacés a los demás, también te lo hacés a vos mismo.
4. Ley del reconocimiento de la individualidad y la diferencia: No hagas a los demás aquello que querés para vos; pueden tener gustos diferentes.
5. Ley de la moralidad natural: No hagas a los demás aquello que no querés que te hagan a vos.
6. Ley de la autoaplicación previa: No podrás hacer ni dar a los demás aquello que no eres capaz de hacer ni darte a vos mismo.
7. Ley de la limpieza relacional: Tenemos el deber de hacer limpieza de las relaciones que son ficticias, insanas y que no nos permiten crecer como personas.

que la vida siempre puede sorprendernos, porque no podemos planificarlo todo; dar lugar a lo imponderable, lo que escapa de la voluntad, la decisión y la acción propia, nos permitirá alejarnos de la ansiedad, el fastidio, la frustración y la intolerancia.

Así, y si bien el realismo es importante, la ecología emocional nos invita a apostar a las utopías. "Todo lo que el hombre ha conseguido o construido fue primero un sueño", recuerdan Soler y Conangla en una charla con el prestigioso escritor argentino Sergio

➤ *"Dar lugar a lo imponderable, lo que escapa de la voluntad, la decisión y la acción propia, nos permitirá alejarnos de la ansiedad, el fastidio, la frustración y la intolerancia".*

Sinay. "Esto es algo que suele olvidarse en una era, como la presente, signada por la obsesión por las certezas, por los resultados rápidos y a cualquier costo, por la fugacidad, por la inmediatez y a menudo también por el temor al compromiso. Los cambios y las transformaciones son parte natural de la existencia, pero nos cuesta asumirlo y lo vivimos como pérdidas, de modo que siempre nos encuentran sin recursos".

Mediante un paralelismo original y atractivo, esta corriente nos invita a repensar la vida que conocemos, renovar aquellos aspectos de nosotros mismos, que nos hacen bien, aceptar aquellos que nos contaminan y eliminarlos de manera asertiva, y reencontrarnos con el otro, en comunidad y conciencia plena de que todos los seres vivos somos uno. Así lo que sucede en nuestro mundo emocional se reflejará en nuestros vínculos, y será en la armonía global donde por fin encontremos el equilibrio interno.

Asesoramiento: Institut D' Ecología Emocional: www.ecologiaemocional.com.
Fundación Privada Àmbit: www.fundacioambit.org.

PARA SEGUIR LEYENDO

La Ecología Emocional
Jaume Soler
y Mercè Conangla
Editorial RBA Bolsillo

