

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE ECOLOGÍA EMOCIONAL

¿Cómo gestaron la categoría Ecología Emocional y cómo la definirían?

Tomamos conciencia de que *padecemos mayor contaminación emocional que atmosférica*. Nos dimos cuenta de que los grandes principios de la ecología eran aplicables a la gestión de nuestro mundo emocional. A partir de ahí, iniciamos un trabajo de investigación y de elaboración creativa de esta categoría. Hemos adaptado los conceptos sobre ecología al mundo de las emociones para que ayuden a explicarlas y a comprenderlas mejor. Así hablamos de *energías emocionalmente ecológicas, reciclar emociones, clima emocional global, lluvia ácida, basuras emocionales, contagio emocional, contaminación emocional, desertización, vitaminas emocionales, espacios protegidos...* La Ecología Emocional facilita la comprensión de nuestra vida emocional y ofrece estrategias concretas para mejorar nuestra vida.

Definimos Ecología Emocional o Psico-eco-afectividad como el arte de gestionar nuestros afectos (emociones y sentimientos) canalizando y dirigiendo creativamente su energía. Es un trabajo en equipo mente-emoción. El concepto "eco" hace referencia a la importancia de que ambas vertientes trabajen integradas, en armonía, de forma sostenible y equilibrada para que nos muevan a efectuar acciones de mejora en nuestra persona y en los sistemas humanos y sociales en los que estamos inmersos. Incluye dos valores esenciales: la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global.

¿De qué modo la aplican en su trabajo con personas y en qué áreas de las relaciones humanas la ven hoy más necesaria?

Los beneficios de trabajar las competencias emocionales desde el ámbito de la Ecología Emocional, supone la mejora de tres niveles: **Respecto a uno mismo:** *la mejora del conocimiento de los matices emocionales, la traducción correcta de la información emocional y su incorporación en el mapa mental en el momento de tomar decisiones; un buen equilibrio personal y mayor coherencia en el eje pensamiento-emoción-acción.* **Respecto a nuestra relación con los demás:** Relaciones más honestas, coherentes y profundas, mejor calidad de comunicación y capacidad de crear vínculos basados en la libertad y no en la dependencia. **Respecto a nosotros en relación al mundo:** Conciencia de la interdependencia de los sistemas vitales que habitamos la tierra, acciones creativas de mejora del mundo, mayor respeto al entorno.

Creemos que este planteamiento es aplicable a todas las áreas de las relaciones humanas. Concretamente en estos momentos ya estamos aplicándolo en el sector sanitario (Hospitales, formación de médicos y enfermería, cuidadores); sector de enseñanza (profesorado de todos los niveles: universidad, enseñanzas medias, primaria y pre-escolar) sector de empresa (formación para directivos: "Liderazgo para la excelencia" aplicando estrategias de EE. Además en la Fundació Àmbit se dan estas estrategias a todo tipo de personas que acuden a ella: desde adolescentes a jubilados, profesionales o estudiantes. Sería muy interesante que llegara a los políticos, además de los profesionales de los medios de comunicación y restantes áreas. Hemos aplicado estos conceptos a la familia: pareja, relaciones padres e hijos y dinámicas familiares en general. Estamos convencidos de que la Ecología emocional, puede mejorar la calidad de vida de muchas personas y ayudarlas a tomar mejores decisiones a nivel individual y colectivo. Las personas que se hallan en posiciones de influencia tienen mayor posibilidad de contagiar positivamente pero también de contaminar y destruir con mayor rapidez. A todos ellos queremos llegar.



¿Creen ustedes que el mundo emocional es un mundo desvalorizado o poco explorado en esta cultura que pone tanto énfasis en el producir, en el éxito, en el poseer, en el consumir? ¿cuáles serían los principales malentendidos respecto del mundo emocional?

Dedicamos toda nuestra vida para entrenar nuestra mente: adquirimos conocimientos y nos enseñan a pensar... pero en cambio quien más y quien menos es autodidacta en el territorio emocional. Hay quien considera las emociones como obstáculos que interfieren en nuestra dimensión racional. Nada más equivocado puesto que las emociones son un lenguaje distinto y complementario. Una mente inteligente pero desconectada de las emociones construiría mapas de decisión equivocados y peligrosos. Las emociones dan color al paisaje y sirven para orientarnos en el mundo, nos indican si la ruta que hemos elegido es adaptativa o es destructiva.

- **La creencia de que "Hay emociones buenas y malas":** La Ecología Emocional defiende que todas las emociones son legítimas y necesarias puesto que nos proporcionan información sobre como nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás y como llevamos nuestro proyecto de vida. Todos los afectos son necesarios. La vida natural depende de su riqueza y diversidad . Como dijo Dolly Parton: "Soy de la opinión de que si usted quiere gozar del arco iris tendrá que soportar la lluvia".
- **Tenemos que justificar lo que sentimos:** No elegimos lo que sentimos y no somos responsables de nuestras emociones pero, en cambio, sí que somos responsables de nuestra conducta (lo que hacemos con lo que sentimos)
- **Considerar que entendemos perfectamente el sentir del otro:** La misma emoción puede ser vivida diferente en función del equipaje vital del otro. "Te entiendo perfectamente" – puede ser sólo un tópico si no nos molestamos a preguntar al otro como lo está viviendo. El mismo paisaje – situación – puede estar pintado de distintos colores emocionales en función de cada persona.
- **Confundir retención emocional con autocontrol:** Las emociones no deben retenerse, aunque si deben controlarse. El poeta Evtuixenko afirmaba en uno de sus poemas: La ternura puede ser letal si se esconde. A veces pensamos que sólo puede perjudicarnos la retención de determinadas emociones (ira, rencor, resentimiento, rabia) pero la ecología emocional afirma que retener emociones como el amor, la alegría, la gratitud, .. también perjudica nuestra vida y dificulta el crecimiento de nuestras relaciones. Autocontrol supone capacidad para canalizar y dirigir la energía emocional hacia el objetivo deseado.
- **Creencia de que uno es emocionalmente autosuficiente:** La EE afirma 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. La mejora de una parte repercute en la mejora del conjunto. Aislados no nos podríamos construir humanos.

¿Qué relación ven ustedes entre la Ecología Emocional y el equilibrio y la armonía del mundo externo? ¿Cómo interactúan?

Lo que somos nosotros... esto es el mundo. La Ecología Emocional plantea un dilema inicial: "¿crear o destruir?" y propone elegir "crear". Como dijo Fromm: "Toda la energía que no se dirige a crear se convierte en energía destructiva". De la misma forma que ya no consideramos admisible que alguien



lance residuos tóxicos y contaminantes a un río –porque sabemos que los peces y el río van a morir – no podemos permitirnos el lujo de ir lanzando partículas emocionales tóxicas al exterior. Las personas y la naturaleza son sistemas abiertos totalmente interdependientes. Existe un clima emocional global que se está deteriorando cada vez más debido a nuestro analfabetismo emocional y a nuestra irresponsabilidad. Si contaminamos emocionalmente -porque no sabemos gestionar nuestros afectos-, esta ineptitud no solamente tendrá un impacto en nosotros mismos, - en el sentido de un mayor sufrimiento e infelicidad- , sino que también quienes nos rodean se van a contagiar y a contaminar con nuestro caos y desequilibrio. El clima emocional global va a depender de la suma de las aportaciones de todos y cada uno de nosotros. Si continuamos dejándonos llevar por nuestros impulsos primarios o reprimiendo nuestro sentir nos vamos a destruir tanto individual como colectivamente. El calentamiento emocional global se manifiesta en multitud de síntomas en forma de lluvia ácida que todo lo corroe y destruye: aumento de la agresividad agresiones verbal, física, psíquica y moral -, estrés, aumento de patología ansioso-depresiva, racismo, corrupción, guerras, terrorismo, enfermedad.. Ya es hora de efectuar cambios preventivos en lugar de vernos obligados a recurrir a cambios catastróficos, a veces, demasiado tarde. La Ecología Emocional defiende un modelo humano psicoecoafectivo: personas que construyen un espacio interior armónico en el cual razón, emoción unen sus fuerzas fomentando acciones más empáticas, generosas y solidarias hacia los demás y el mundo

¿Cuáles son las herramientas esenciales de la gestión emocionalmente ecológica?

Vamos a citar algunas herramientas que hemos diseñado para trabajar específicamente con las emociones:

- **Auditoria emocional:** Hacer una auditoría emocional nos permite saber si es preciso hacer cambios en nuestra vida. ¿Qué gama de emociones predomina en nuestro día a día? ¿Domina la apatía, el miedo, la tristeza, el desánimo, la ansiedad, el resentimiento, la frustración, la ira... o la gama de la confianza, la alegría, la paz, la gratitud, la amistad, el amor, la serenidad..?
- **Gestión sostenible de las emociones:**
 - Conocimiento y aceptación de nuestras emociones: aprender a darles nombre (**Escanner emocional**)
 - Aprender a traducir el mensaje cifrado que cada emoción nos trae
 - Aprender a desprenderse de ellas (canalizar la energía emocional en la dirección “crear”) realizando acciones coherentes
- **Reciclaje emocional :** Aprender a conocer el impacto de retener determinadas emociones tóxicas o explosivas o de dejarnos llevar por ellas. Aprender estrategias para transformarlas positivamente.
- Trabajo del eje **mente-emoción acción** (coherencia) La coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos nos aporta equilibrio y armonía
- **Drenaje emocional:** Decía Gandhi: “Si cada día nos arreglamos los cabellos, ¿por qué no hacemos lo mismo con el corazón?”. La retención emocional acaba produciendo enfermedad. Es importante aprender a vaciarnos de las emociones tóxicas retenidas.
- **Creación de los espacios emocionales protegidos** para los ecosistemas afectivos frágiles
- **Conservas emocionales:** Situaciones agradables cuyo recuerdo podemos guardar para evocarlos cuando lleguen momentos de desertización emocional



¿Cuáles serían los principios en que se basa una vida emocionalmente ecológica?

- **El modelo CAPA de ser humano:** persona Creativa – Amorosa – Pacífica- Autónoma. Los cuatro ejes desarrollados de forma sincrónica y equilibrada
- **Principio de responsabilidad:** en la autogestión emocional. Podemos ser parte de la solución o formar parte del problema de la humanidad. No podemos vivir duchando a los demás con nuestra basura emocional. El precio es demasiado caro.
- **Principio de prevención:** “Hoy estamos otra vez en una de estas situaciones decisivas en que la diferencia entre la solución violenta y la solución anticipada puede significar la diferencia entre la destrucción y el fértil desarrollo de nuestra civilización” (Erich Fromm)
- **Buen uso y ahorro de energía emocional:** Elegir bien los objetivos y las personas en las que invertimos energía emocional. No despilfarrarla. Centrarnos en aquello que podemos controlar y mejorar –nosotros mismos - en lugar de empeñarnos en cambiar a los demás.
- **Uso de fuentes de energía emocional limpias, renovables y no contaminantes:** movernos por el empuje de la alegría, la curiosidad, la confianza, la valentía, la generosidad o el amor.. en lugar de hacerlo por coacción, por un falso sentido de la obligación, por lo que dirán los demás, por egoísmo o interés.. La misma acción puede dar lugar a resultados totalmente opuestos en función de si la fuente de energía emocional es limpia o contaminadora.
- **Crear espacios protegidos:** para especies emocionales en peligro de extinción donde puedan crecer, entre otras, la ternura, el amor, la serenidad y la gratitud
- Protección del **clima emocional:** evitando las contaminaciones por quejas, rumores, insultos, juicios de valores, menosprecios, Aplicar el principio del respeto.

Los siete principios para la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones

1. **Principio de la autonomía personal:** Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán.
2. **Principio de la prevención de dependencias:** No hagas por los demás aquello que ellos pueden hacer por sí mismos.
3. **Principio del boomerang:** Todo lo que haces a los demás, también te lo hacen a ti mismo.
4. **Principio del reconocimiento de la individualidad y la diferencia:** No hagas a los demás aquello que quieres para ti, pueden tener gustos diferentes.
5. **Principio de la moralidad natural:** No hagas a los demás aquello que no quieres que te hagan a ti.
6. **Principio de la autoaplicación previa:** No podrás hacer ni dar a los demás aquello que no eres capaz de hacer ni darte a ti mismo.
7. **Principio de la limpieza relacional:** Tenemos el deber de hacer limpieza de las relaciones que son ficticias, insanas y no nos dejan crecer como personas

