

Ciudades emocionalmente más ecológicas

ECOLOGÍA EMOCIONAL, ARQUITECTURA, DIVERSIDAD

Mercè Conangla

@EcoEmocional

Toda la energía que no se orienta a crear se dirige a destruir.
Erich Fromm

*Como somos nosotros, así es el mundo. Podemos elegir ser parte
del problema o formar parte de la solución de la humanidad.*
Soler & Conangla

Síntesis

Lo que llevamos dentro es lo que plasmamos afuera. Si llevamos sensibilidad, nuestras actuaciones, sea cual sea el ecosistema, serán sensibles y compasivas; si somos respetuosos con nosotros mismos, seremos capaces de respetar y valorar la diversidad de formas de ser de los demás. La ciudad como ecosistema emocional es un conjunto de intangibles formados por valores, emociones, posibilidades, sueños, miradas que convergen y que pueden facilitar la inclusión o fomentar la exclusión, que pueden ser fuente de bienestar emocional y social o bien generar más violencia, desequilibrio y sufrimiento. De ahí la importancia de que los arquitectos¹ de las nuevas ciudades tengan en cuenta el factor emocional – y por tanto humano – a la hora de diseñarlas. La Ecología Emocional ofrece un marco ecosistémico para mejorar los abordajes desde el respeto a la diversidad humana y sus diferentes necesidades.

Relato para empezar: ¿Cómo es esta ciudad?

Se cuenta que una mujer estaba sentada en el borde de un camino muy cerca de la entrada de una gran ciudad. Se le acercó un viajero y le preguntó:

-Dígame buena mujer...¿cómo es esta ciudad?

-¿Cómo es la ciudad de donde viene? -le preguntó ella.

-No es demasiado interesante -respondió el viajero -era una ciudad triste, fea, sucia, con gente desagradable y muchos problemas. Por esto me marché y busco un lugar mejor.

-Lo siento mucho, -dijo la mujer -esta ciudad donde entrará es idéntica a la suya.

El viajero se fue cabizbajo. Después de un rato, un nuevo viajero llegó a las puertas de la ciudad, vio a la mujer y le preguntó:

-Dígame buena señora... ¿Cómo es esta ciudad?

-¿Cómo es la ciudad de donde viene? -le preguntó la mujer.

-Ah... era una buena ciudad, muy interesante. Había bellos rincones. Allí encontré buenos amigos

¹ Entendiendo en este caso "arquitectos" como todos los profesionales (arquitectos, paisajistas, políticos, funcionarios de la administración, pedagogos, ecólogos, ciudadanos, asociaciones..) que van a intervenir en el diseño, realización, puesta en marcha y mantenimiento de los diferentes hábitats de la ciudad.



*y desarrollé proyectos importantes. Es una ciudad próspera y buena para vivir.
-¡Está de enhorabuena, señor! -dijo la mujer -esta ciudad es idéntica a la suya!*

Sociedad del bienestar, sociedad del malestar

Nuestra llamada «sociedad del bienestar» está produciendo cada vez más patología y sufrimiento. La crisis actual no es sólo una crisis económica sino una crisis moral y de valores de la que somos corresponsables. Hasta aquí hemos tomado decisiones impulsados por emociones primarias – el miedo, la desconfianza, la envidia, los celos, la angustia, el afán de poder, la posesión – y por mecanismos poco evolucionados de supervivencia individual. Es el egoísmo que grita: ¡que se salve quien pueda a sí mismo y los demás que se apañen! Olvidando que lo que pasa a los demás impacta en cada uno de nosotros.

La humanidad se ve abocada a una situación crítica que requiere planteamientos urgentes, creativos, comprometidos y radicales. Si no evolucionamos, pereceremos. Es momento de tomar conciencia de que el camino seguido hasta ahora requiere corrección de dirección y sentido.

Afortunadamente cada vez hay más personas que toman conciencia de ello y con su vida, trabajo y ejemplo ayudan a que el mundo avance en una línea más sostenible.

Ecología Emocional, el arte de la sostenibilidad

El arte de la sostenibilidad emocional. Se trata de gestionar nuestra energía emocional de forma creativa y amorosa de tal forma que sirva para mejorarnos como personas, aumentar la calidad de nuestras relaciones y respetar y cuidar de nuestro mundo.

Qué Significa El Prefijo ECO? Eco = Oikos = Casa

Nuestra casa es el planeta Tierra, nuestro país, nuestra ciudad.

Nuestra casa es todo ecosistema que compartimos con otros seres humanos, animales, plantas, insectos, microorganismos...

Nuestra casa es también nuestra casa interior.

Cuando compartimos territorio, producimos intercambios de energía, de información, de recursos; uno aporta algo y recibe algo. Se hacen evidentes las necesidades, el equilibrio o la descompensación, y la forma en que se forman los vínculos, se habita el territorio y se intercambia energía genera un clima emocional que nos puede llevar al bienestar o al desequilibrio y enfermedad.

El modelo Ecología Emocional ofrece un marco para observar ordenadamente cómo gestionamos los territorios interiores y exteriores y el impacto que esta gestión tiene en nosotros mismos, en los demás y en el mundo. Sea cual sea el ecosistema: familiar, social, laboral... puede ser un marco de referencia mediante el cual cada persona contribuya positivamente al equilibrio del ecosistema orientándose a la creatividad y al amor.

No vivimos aislados. Y en las ciudades solemos reproducir lo mejor y lo peor del ser humano. Sabemos que el espacio exterior, cómo se distribuye, como se construye, como se piensa, tiene un eco en nuestro mundo emocional. Vamos pues a atender a estas resonancias emocionales a fin de construir espacios protegidos donde podamos convivir respetando y cuidando este gran bien que es la diversidad.



Intersomos

Vivir es vincularnos. Somos responsables de la persona que somos y de las relaciones que tenemos. Nuestra capacidad emocional y nuestra capacidad de relación se desarrollan a la vez.

No somos emocionalmente autosuficientes sino el producto de la influencia mutua. No es posible la salvación individual. Intersomos. Nuestro bienestar depende de que los sistemas naturales y sociales sigan proporcionando las condiciones favorables para que la vida pueda seguir desarrollándose. No obstante, a diferencia de los demás seres vivos, nosotros participamos alterando las condiciones de la naturaleza e intervenimos en los espacios construyendo ciudades y alterando el medio para adaptarlo a nuestras necesidades. Y ¿qué ocurre cuando lo hacemos en el sentido de la destrucción? ¿Qué ocurre si nuestras intervenciones no tienen en cuenta la diversidad de necesidades humanas?: Hay personas que sufren, que se sienten excluidas del “todo” y que no pueden desarrollarse como las demás porque no encuentran las condiciones necesarias para compensar sus dificultades de acceso a los espacios comunes de convivencia.

La diversidad es fuente de riqueza

La Ecología Emocional defiende el valor de la diversidad. Lo diverso permite mayores combinaciones que pueden ayudarnos a adaptarnos positivamente a las diferentes situaciones. En cambio la uniformidad, el pensamiento único y la endogamia, nos empobrecen y reducen nuestras posibilidades de éxito. En esta Era de los Intangibles, el mestizaje, la mezcla, la combinación, el cóctel de pensamientos, emociones, formas de entender el mundo y culturas serán una de las mayores fuentes de riqueza.

Somos diversos en el pensamiento, en el sentir, en el hacer; diversos en el lenguaje, en nuestras capacidades individuales; diversos en nuestras áreas de mejora y crecimiento; diversos en nuestras dificultades.

Es hora de dejar las polaridades: los inteligentes y los tontos; los buenos y los malos; los ricos y los pobres; los capaces y los incapaces; los de aquí y los de allí...y aprender a gestionar los matices.

Ecosistema “ciudad”

Lo de dentro es lo de fuera.

Reproducimos en los diferentes ecosistemas y hábitats aquello que llevamos dentro, porque no hay mirada exterior sin mirada interior.

Por ello, las ciudades reúnen lo mejor y lo peor de la humanidad.²

- Espacios impersonales, que favorecen el aislamiento; degradados, ruidosos y sucios; repletos de barreras arquitectónicas y obstáculos; aceras invadidas por vehículos y mobiliario urbano que generan inseguridad y confusión a las personas invidentes y a los que tienen que acceder con silla de ruedas; mensajes accesibles sólo a las personas oyentes pero que no llegan a las personas con déficits auditivos,... Todo ello genera sentimiento de exclusión, de rechazo a la

² “Nadie puede pensar en el desarrollo de la ciudad sin tener en cuenta el consenso, la sostenibilidad y la inclusión social”, define Martha Thorne, decana del IE School of Architecture and Design y directora ejecutiva de los premios de arquitectura Pritzker.



diversidad, de falta de compasión y ternura; miedo, angustia y soledad en compañía. ¿Cómo sería una ciudad emocionalmente ecológica, una ciudad cuyos espacios y forma de organización promoviera emociones saludables y bienestar a sus habitantes?³

- La persona situada en el centro de toda intervención. Se generan espacios protegidos de convivencia aplicando el valor de “servir” en todos los ámbitos del ágora ciudadana. Un territorio cuidado, limpio, nítido; una ciudad conectada a la naturaleza, con hábitats que favorezcan la cultura, el diálogo y la convivencia; donde sean compatibles y se respeten las múltiples necesidades (de circular y pasear) de transporte rápido y movilidad lenta, sean compatibles y complementarios. Espacios de silencio y de debate donde cada persona pueda crear vínculos “con los demás”.

Tres grandes principios de Ecología Emocional a tener en cuenta: responsabilidad personal, respeto y sostenibilidad:

Principio de responsabilidad personal

Cuando libertad, elección y responsabilidad coinciden, se da eso que los poetas llaman felicidad. Jaime Barylko

Responsabilidad = dar respuestas adecuadas a los retos individuales y colectivos que nos plantea la existencia. La propuesta de la ecología emocional es asumir la responsabilidad 100% en lo que se refiere a lo que depende de nosotros y podemos controlar.

Escribe Chesterton: ... *Podemos tumbarnos en una hamaca en un arrebato de divina despreocupación. Pero nos alegra que el fabricante no la fabricara arrebatado por una divina despreocupación. Podemos columpiarnos en el caballito de madera de un niño para gustarle una broma. Pero nos alegra que el carpintero no dejara sin encolar las patas para gastarnos una broma.*

Principio de respeto

Te respeto = Te valoro por ser quien eres
Respetar = Cuidar, evitar dañar

Respetarse a uno mismo para poder respetar a los demás.

Respetar lo que merece ser respetado, adoptando las distancias adecuadas, sin invadir territorios ajenos.

Respetar la diferencia del otro, sin vivirlo como una amenaza a la propia existencia.

Respetar a los que respetan.

Respetar el derecho de los otros a ser y a desarrollarse de la forma que les sea propia sin imponer nuestra mirada.

Respetar el mundo que nos rodea porque es nuestra casa común.

Respetar lo humilde, lo sencillo, lo que apenas se ve, lo que pasa desapercibido.

Se respeta lo que se valora.

Se valora lo que se conoce.

3 Los ingentes retos a los que se enfrentan las urbes del siglo XXI exigen un nuevo urbanismo que fomente el crecimiento económico, el empleo y la instalación de nuevos negocios, pero que al tiempo garantice la sostenibilidad y la reducción del consumo energético, la inclusión social, o la movilidad – peatonal, pública y verde – de sus habitantes. https://elpais.com/economia/2018/06/14/actualidad/1528990317_104292.html. Sandra Lopez.



El conocimiento de uno mismo, de los demás y del entorno son premisas para valorar y respetar. Sólo preguntando a las personas que van a habitar en los espacios que se diseñan y siendo sensibles a los diferentes colectivos, se podrán dar respuestas adaptativas que mejoren la salud individual y colectiva. Nadie sabe más de un barrio que sus vecinos. Nadie sabe mejor qué adaptaciones requiere la ciudad que las personas, padezcan o no algún tipo de dificultad debida a su diversidad funcional.

Principio de sostenibilidad

*La insostenibilidad es desequilibrio, sufrimiento y división interna.
Es ruptura, fraccionamiento y pérdida de energía.*

Se ha hecho célebre la frase que pronunció el escritor Josep Pla al llegar por primera vez a Nueva York y contemplar la ciudad con aquel derroche de luz y toda su parafernalia:

-Y todo esto, ¿quién lo paga?

Cuando nos conectamos a fuentes de energía emocional contaminantes y dedicamos esfuerzos a personas y proyectos que consumen nuestros recursos sin aportarnos nada- permitimos fugas de energía y nuestra vida se hace insostenible y nos pesa como una losa. La insostenibilidad genera ira, rabia, pesadumbre, tristeza, desesperanza, impotencia y angustia, emociones caóticas que causan sufrimiento, malestar emocional y enfermedad.

La sostenibilidad emocional comporta un uso equilibrado de nuestra energía permitiendo un flujo generoso de ideas, emociones, experiencias, conocimientos y vivencias y manteniendo relaciones basadas en la solidaridad y reciprocidad. Esta danza armónica genera emociones que nos indican que el camino que seguimos es adaptativo y emocionalmente inteligente y ecológico: paz, serenidad, satisfacción, alegría, gratitud, calma, ternura, amor... Cuando aplicamos este principio gozamos de un buen nivel de bienestar y salud emocional y gozamos de autonomía energética.

Juntos somos más fuertes: El poder de la sociedad civil

*Ninguna aportación es poca y toda poca, necesaria.
A más ética más desarrollo.
Kliksberg.*

La sociedad civil puede hacer que el paradigma dominante actual, destructivo e injusto, sea sustituido por una nueva conciencia ecosistémica más justa y creadora.

Las instituciones pueden permitirse la burocracia y la espera, las personas que sufren necesidades, no.

Decía Pessoa: «Actuar es lo verdaderamente inteligente. Seré lo que quiera. Pero tengo que querer lo que sea. El éxito está en tener éxito, y no en tener condiciones para el éxito. Condiciones para palacio tiene cualquier terreno extenso, pero ¿dónde estará el palacio si no lo levantan ahí?» Por lo tanto, un buen potencial si no se materializa no sirve de nada. Una excelente idea si no se despliega tampoco.

Debemos conservar, preservar y valorar lo mejor y crear ecosistemas urbanos donde sea posible conciliar desarrollo con humanidad.



Propuestas De Ecología Emocional: Soñar Y Pasar A La Acción

*Cuando cambiamos nosotros, cambia el mundo.
Evtuixenko*

Urge hacer cada vez más pequeña la estupidez, que es la cortedad de miras y de entendimiento. Para ello debemos entender que:

- La realidad es compleja.
- Necesitamos un mayor grado de humildad en nuestras decisiones
- Es preciso hallar perspectivas integradoras en lugar de excluyentes, porque la exclusión genera injusticia y la injusticia puede ser la fuente de violencia del que ya no tiene nada que perder.
- Las soluciones tecnológicas no son suficientes. Necesitamos soluciones que integren la ética y la humanidad. Soluciones en las que no haya perdedores y con las que todos ganemos. Soluciones más creativas y justas. Y de ellas emanarán emociones positivas que nos llevarán al camino de la paz.
- No debemos confundir medios y fines. Las personas no han de convertirse en medios. Son fines por sí mismas.

Las fronteras las hemos trazado nosotros, y son fruto de nuestra cortedad de miras y de nuestro miedo a lo desconocido, a lo distinto, a «no ser capaces» y a ser desposeídos. La educación emocionalmente ecológica es una estrategia ganadora puesto que cuando nosotros mejoramos todo nuestro ecosistema se beneficia de ello. Estamos convencidos de que necesitamos un cambio cultural, emocional y moral que nos conduzca a una sociedad menos depredadora y más austera e integradora que la actual. El reto es conciliar nuestra necesidad de desarrollo con el mantenimiento del equilibrio y la justicia social.

Hasta este momento los humanos hemos ensayado dos tipos de respuestas al desequilibrio social: una ha sido la interior, realizando un **trabajo personal de mejora**. Esta vía, por sí sola, se ha mostrado hasta ahora poco eficaz para reducir la barbarie humana. La otra, ha sido a través de la acción social promoviendo el cambio de sistemas de política, estructuras familiares, sociales, sindicales, teorías económicas. Aisladamente también se ha mostrado ineficaz.

Pensamos que la mejor respuesta será aquella en la que confluyan ambos modelos: mejorando las personas y saneando las organizaciones y estructuras mejoraremos el ecosistema global.

Ciudades CAPA

Más **C**reativas, generando espacios que muevan a soñar realidades mejores, que promuevan el intercambio de pareceres entre personas que construyen su vida desde capacidades y potencialidades diferentes.

Más **A**morosas, fomentando el cuidado de la vida, el respeto por los espacios del otro, más accesibles, más sensibles a las dificultades de las personas atendiendo su diversidad.

Más **P**acíficas, diseñando espacios que favorezcan el diálogo, foros, zonas de juego y de ocio, incorporando al máximo la naturaleza en los espacios cotidianos. Donde la equidad sea un valor aplicado en forma de buenas prácticas.

Más **A**utónomas; donde cada personas, sea de la edad que sea pueda ir creciendo en autonomía, con seguridad y confianza.



Buenas Prácticas son Valores - en - Acción:

Extrayendo lo bueno de las situaciones difíciles, porque donde vayamos hay siempre algo que aprender.⁴

En Malindi (Kenia) un popular destino turístico hay un viejo bosque cuya biodiversidad es básica sobre todo en especies de mariposas. La gente que vive a su alrededor es muy pobre y durante mucho tiempo insistió en explotar más y más el bosque. Con los años, el tamaño del bosque se fue reduciendo debido al impacto humano. Entonces, un profesor local enseñó a esa gente a criar mariposas en cautividad para la exportación. Hoy, esta población está exportando por valor de 100.000 euros al año en mariposas y se ha convertido en la mayor defensora del bosque. Los hoteles que hay en el entorno están encantados con las mariposas que son un foco de atracción turística y siembran plantas autóctonas que atraen más mariposas.⁵

En Tailandia tenían un problema con la basura que la gente tiraba por la calle. Esto aportaba insectos y contaminación. El coste de recoger toda esa basura era muy alto. Las campañas de civismo no funcionaban hasta que se les ocurrió hacer cantar al cantante de moda una canción pegadiza cuyo estribillo decía que tirar basura en las calles era poco bonito. La canción sonó por radios, teles y escuelas y cuando los niños veían a un adulto tirar basura en la calle le silbaban la melodía. En menos de seis meses mejoró muchísimo la situación.

En San Andrés de Brasil tenían un grave problema con los grafiteros hasta que se decidió montar concursos y hacer encargos a los ganadores de las propuestas murales. La ciudad se aprovecha de su arte y a la vez lo canaliza en formación: diseño, oficios, integrando como arte algo que antes era desprecio y rebeldía.

En el barrio del Raval de Barcelona muchos comerciantes se enfadaban porque justo cuando acababan de pintar las puertas de sus comercios, se encontraban con grafitos que los ensuciaban. Ahora algunos encargan la decoración de las paredes exteriores de su comercio a grafiteros especialmente hábiles. Es una forma de adaptación inteligente, siempre y cuando lo hagan desde el convencimiento y no desde la coacción.

Convertirnos en HOMO CAPA-ECOLÓGICUS para mejorar nuestro ecosistema

- Tomar consciencia de que formamos parte de un gran Todo del que somos co- responsables.
- Vivir conectados a la naturaleza y cuidar el medio ambiente.
- Opta por la solidaridad energética, la austeridad en el consumo y la gestión emocionalmente ecológica de los recursos.
- Apostar por la calidad de vida a largo plazo dando respuestas preventivas
- Reparar lo que hemos dañado, renovar lo que consumimos.
- Reciclar y reutilizar materiales.

4 Relato incluido en el libro Ecología Emocional para el nuevo milenio. Editorial Amat. Jaume Soler y M. Mercè Conangla

5 Ejemplos proporcionados por Nicholas You, periodista de "buenas prácticas de la ONU, La Vanguardia, "La contra", de Ima Sanchis, 19 de enero de 2004.



- Reducir la contaminación lumínica, los residuos, los ruidos, los gastos en lo que es superfluo y la basura emocional.
- Proteger la diversidad y la vida más vulnerable.
- Adoptar un modelo de crecimiento y desarrollo sostenible y equilibrado.
- Tener presente que somos responsables de dejar como legado a las futuras generaciones una Tierra donde la vida sea posible y un mundo más justo y humano y trabaja para conseguirlo.

Lo cierto es que juntos somos más fuertes. Al interconectar las mentes y corazones humanos como una red fluida en constante reorganización e intercambio hacemos posible que de todo ello surja algo mejor y superior al servicio de todas las personas, cuidando especialmente aquellas que son más vulnerables. Porqué de ello se desprende el factor crucial que nos ha permitido evolucionar como especie y que no es la tecnología, sino la humanidad.

Bibliografía recomendada:

- *Ecología Emocional*
Editorial Amat
Jaume Soler y Mercè Conangla
- *Ecología Emocional para el nuevo milenio*
Editorial Amat
Jaume Soler y Mercè Conangla

