

"CORAZÓN QUE SIENTE, OJOS QUE VEN"

Entrevista M. Mercè Conangla y Jaume Soler por su libro

-El dicho popular reza: "Ojos que no ven, corazón que no siente". ¿Por qué le han dado la vuelta a la hora de titular su libro? ¿Qué pretenden significar?

Si el corazón está abierto a la vida nuestros ojos son capaces, no sólo de mirar, sino también de ver. Sabemos que lo que buscamos es lo que vemos. Proponemos trabajar nuestra vertiente afectiva abriéndonos a nosotros mismos, a los demás y al mundo. Así cuando nuestros ojos miren serán capaces de ver lo mejor de la vida.

-¿Es quizás una llamada a que sintamos más que razonemos?

No. Es una llamada a convertirnos en seres "Sentipensantes", capaces de integrar a la vez la razón con la emoción. Ambas dimensiones trabajando juntas nos permiten elaborar un mapa de nosotros mismos mucho más amplio y completo. En este sentido las decisiones que tomaremos podrán ser emocionalmente mucho más ecológicas e inteligentes.

-¿Si no "sentimos" no "vivimos"?

Si no sintiéramos seríamos como robots. Como seres vivos somos seres "sintientes". Sentimos alegría y tristeza, miedo y confianza, bienestar y dolor... En definitiva lo que sentimos es lo que realmente vivimos.

-Pero sentir demasiado tiene un inconveniente al menos, y es que puede llevarnos a sufrir más. ¿Dónde estaría el término medio?

Vivir supone integrar el sufrimiento en nuestra vida como integramos también la alegría y el amor. Si somos sensibles, somos vulnerables. Saberlo nos hace más fuertes. ¿Qué sería de un músico que sólo integrara una parte de las notas en su composición y desechara otras? Ahora bien, la Ecología Emocional ofrece estrategias muy útiles para evitar la parte de "sufrimiento evitable" del que sí que podemos prescindir. Es el que provocamos por nuestra incompetencia emocional al gestionar los retos que nos depara la vida. Éste realmente no es necesario y es inteligente eliminarlo de nuestra vida.

-Continuamente invitan en el libro al lector a "despertar". ¿En qué sentido?

¡Vivimos tan dormidos! Ser conscientes de algo supone "despertar" a ello.

La primera de las competencias emocionales, mentales, espirituales, ... es la autoconciencia. "Me doy cuenta"... entonces "soy responsable" y a partir de aquí puedo actuar para mejorar mi vida y con ella impactar positivamente en la de las demás y del mundo.

-¿Eso estaría en contra de llevar una vida tranquila, pasiva?

No es lo mismo llevar una vida tranquila que una vida pasiva.

Tranquilidad es un afecto vinculado a la calma, a la paz, a la serenidad, a adoptar un "tempo" adaptativo y adecuado, sin prisa, sin ansia. Uno puede estar conectado a la tranquilidad y al mismo tiempo ser muy efectivo adoptando compromisos con el mundo, luchando por cambiar a mejor su vida y la de los demás. Es decir, se puede ser tranquilo y activo. En cambio, la pasividad tiene que ver con dejar que las cosas pasen sin actuar proactivamente. La persona pasiva raramente se compromete, cede el control de su vida a los demás, al azar, o a la suerte. Se queda en su "zona cómoda". Y al posicionarse pasivamente se convierte en "parte del problema de la humanidad". Porque el mundo en el que vivimos tiene los problemas que tiene no tanto por la maldad algunos sino por la falta de acción de muchas persona que dándose cuenta de lo que sucede no están dispuestos a luchar por mejorarlo.



-¿Qué les dirían a las personas a las que todo se les pone en contra, a las que todo les sale mal y les sobran los motivos para quejarse de su mala suerte?

Les diríamos que dejen de lamentarse y que trabajen consigo mismas para aprender a construir mejor “su buena suerte”.

Les diríamos que busquen en su vida las pequeñas “perlas valiosas” que pueden hallarse incluso en el peor de los paisajes emocionales.

Les diría que inviertan tiempo en aprender a gestionar de forma emocionalmente ecológica su mundo emocional. Mejorar estas competencias realmente pueden ayudarles a cambiar el sentido de su vida.

-¿Y a quien ha sufrido una pérdida personal? ¿Cuál es el mecanismo a seguir para que pueda aliviar su dolor?

Todos sufrimos o si no sufriremos pérdidas. Somos seres finitos y mortales. Aceptarlo así ayuda a gestionar los momentos de dolor y también, y sobretodo, a valorar cada pequeño momento que compartimos con los seres que amamos y a vivirlos con conciencia.

Cuando muere alguien que amamos es importante hacer bien el duelo, permitirnos sentir la tristeza de la pérdida, dedicar tiempo a recopilar y elaborar todos aquellos momentos y legado emocional que esta persona nos ha transmitido. Esta parte integrada en nosotros mismos no ha muerto y la podemos celebrar.

-Ustedes hablan de gestionar bien la propia energía. ¿Perdemos demasiada energía en cosas superfluas o que no nos llevan a ningún lado, por ejemplo en quejarnos, en lamentarnos de lo que no funciona en nuestra vida? ¿Qué nos haría gestionarla mejor? ¿Y qué conseguiríamos con ello?

En Ecología Emocional trabajamos la Gestión de la Energía Emocional como una de las áreas importantes (conjuntamente con Territorios – Clima – y Vínculos). Las FUGAS DE ENERGÍA pueden darse por invertir tiempo en el lamento y la queja, o por intentar cambiar a los demás - que no está en nuestras manos - en lugar de mejorarnos a nosotros mismos que sí que lo está. Toda esta energía se pierde. Lo inteligente es invertir en mejorar nuestras capacidades y cambiar la queja y el lamento por la propuesta asertiva. Cambiar los “no puedo” por los “voy a buscar como poder”. Dedicarnos a entrenar nuestras competencias y habilidades emocionales en lugar de lamentarnos de que los demás no las tienen. Conseguiríamos mejores niveles de energía disponible para CREAR una realidad mejor, más salud y bienestar emocional, y plenitud vital.

-¿Para mejorar lo que no nos gusta de nuestra vida, es condición sine qua non salir de nuestra zona de comodidad? ¿Por qué? ¿Y eso qué implica en concreto?

Sí. La zona cómoda supone vivir “de rentas”. Conocemos lo que hay y rutinizamos nuestra conducta. Por tanto no desarrollamos nuevas capacidades. Nos acomodamos y no crecemos.

Salir a los territorios desconocidos, abrirnos a cosas nuevas, nuevos conocimientos, personas, relaciones... supone adentrarnos en espacios nuevos que van a activar conocimientos, habilidades, experiencias, talentos... para dar respuesta a los retos nuevos. Esto pide valentía, esfuerzo, asumir el riesgo, gestionar las frustraciones, confianza, ilusión, curiosidad... todo ello un interesante material repleto de vitaminas emocionales que promueven nuestro desarrollo como seres humanos.

-¿Es una buena táctica retirarse a tiempo cuando las cargas de nuestra vida (responsabilidades, obligaciones, ofensas, etc) nos pesan demasiado?

-¿Y en qué situaciones puede ser bueno replegarse y esperar?

Es inteligente tener “conciencia de límites”. Nadie tiene por qué aguantar lo inaguantable. En determinados casos hay que saber decir “hasta aquí”. Tenemos el derecho a descansar, a decir hasta aquí SI y hasta aquí NO. Esto es inteligente.



Este planteamiento no significa huir ante las dificultades. Supone discriminar lo que nos conviene y lo que no, lo que nos equilibra y lo que nos genera desequilibrio. También es importante aplicar el séptimo principio de la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones: "Tenemos la responsabilidad de hacer limpieza de las relaciones ficticias, insanas y que obstaculizan nuestro crecimiento personal". Esto no es huida sino ecología emocional aplicada. ¡Fuera tóxicos en nuestra vida! Esto es una conducta responsable.

-Todos en mayor o menos medida tendemos a postergar acontecimientos, cosas que no nos apetece hacer, procrastinar. ¿Por qué eso puede obstaculizar nuestra felicidad?

Porque podemos llegar al final de nuestra vida con el lamento del "Si hubiera..."

El peligro es vivir una vida "pensada" pero no sentida ni basada en la experiencia real. La conciencia de que nuestra vida es sólo una chispa de luz entre dos oscuridades – la de antes del nacimiento y la de después de la muerte - nos debería mover a vivir cada momento como único y como un regalo. ¡Que nuestra luz luzca brillante y poderosa mientras esté viva!

-¿Podemos fabricar nuestra propia suerte? ¿Cómo?

Viviendo con conciencia y responsabilidad. Pasando a la acción coherente. Gestionando de forma emocionalmente ecológica nuestros afectos conscientes de que lo que hacemos tiene un impacto en nosotros mismos, en los demás seres y en el mundo. Pasando a la acción para "ser parte de la solución en lugar de formar parte del problema" de la humanidad.

-Ustedes apuestan por vivir una vida emocionalmente ecológica, ¿en qué consiste? ¿Cómo pasar de ser figurantes en nuestra vida a protagonistas?

Dejando atrás la pasividad y asumiendo la responsabilidad en la acción. Nuestra vida es ahora, esto no es un ensayo. La vida que vivimos es el resultado de múltiples elecciones, de los caminos elegidos. ¡Dejemos de culpar a los demás de lo que no funciona! Nosotros somos los guionistas, los directores y los actores de nuestra "obra vital".

-Si somos demasiado sensibles y vulnerables, ¿cómo protegernos de las amenazas externas sin llegar a la estrategia de la alcachofa: ponernos corazas duras?

Como hemos dicho antes, aceptando nuestra vulnerabilidad, aprendiendo estrategias para gestionar nuestras emociones caóticas de tal forma que no dañemos y no permitamos que nos dañen. Esto se puede aprender, no nacemos sabiendo. De ahí la importancia de la educación emocional en todos los niveles de nuestra vida. El camino del centro que los filósofos antiguos proponían es el camino del equilibrio.

-El "vivir bien" que defienden en su libro implica también cuidar el cuerpo y no solo la mente, alimentarlo de manera sana, darle reposo, etc. ¿Por qué es tan importante?

Nuestro cuerpo es nuestro transporte. Si enferma nos quedamos sin la sustancia que contiene nuestra esencia. Le debemos respeto y gratitud y por tanto es clave cuidarlo. Sin él las otras dimensiones que nos componen: emocional, relacional, mental y espiritual no pueden manifestarse.

-Finalmente, ¿cómo le añaden más vida a su vida en concreto?

Cuidando nuestros "espacios protegidos" de relación de pareja, familiares, amigos...

Liberándonos de cargas que desequilibran y fabricando muchas vitaminas emocionales que mejoren nuestro ecosistema afectivo. Asumiendo responsablemente trabajar para mejorar como seres humanos en nuestro día a día. Comprometiéndonos en un proyecto social: Fundació ECOLOGÍA EMOCIONAL que tiene como finalidad aportar recursos para hacer llegar el crecimiento personal, educación emocional y en valores a todas las personas.

