

Ecología Emocional

El arte de gestionar de forma sostenible y ecológica nuestro mundo afectivo

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

Conocer nuestra casa Emocional

Como somos nosotros.., así es el mundo.

Podemos elegir ser parte del problema o formar parte de la solución de la humanidad.

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

La palabra ecología viene de oikos = casa y logos = conocimiento. Así, etimológicamente, Ecología Emocional significa "conocimiento de nuestra casa emocional".

La Ecología Emocional o Psicoecoafectividad plantea dar un paso más allá de la Inteligencia Emocional. Se trata del arte de gestionar nuestros afectos de tal forma que la energía emocional que de ellos se deriva se canalice en dirección al crecimiento y mejora como seres humanos, a la mayor calidad de nuestras relaciones con los demás y a un mejor y mayor cuidado del mundo que nos rodea. Incluye dos valores importantes: la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global.

Erich Fromm decía: **Toda la energía que no se dirige a crear, se dirige a destruir.** Nuestro mundo afectivo tiene un potencial enorme. Nosotros elegimos: ¿crear o destruir? ¿ser parte de la solución o formar parte del problema de la humanidad? No somos responsables de lo que sentimos pero sí que somos responsables de las acciones que se derivan de una correcta o incorrecta gestión emocional.

Manifiesto de la Ecología Emocional

Conscientes de que formamos parte de un ecosistema en el que todos los elementos se influyen, la Ecología Emocional propone un *Manifiesto que reivindica* el amor a la vida y la conciencia y la responsabilidad como valores clave:

- Somos *vida consciente de sí misma*, seres interpretativos sujetos a nuestras propias necesidades, cultura y proyectos y aun así conscientes de que existen otras necesidades, culturas y proyectos con los que podemos crear sinergias.
- Formamos *parte de un ecosistema global* en el cual nuestra aportación no puede ser sustituida y en el que la acción o la pasividad de cada uno de nosotros tiene un impacto global, colaborando en el aumento del caos, desequilibrio y sufrimiento o bien en el equilibrio, la armonía y el gozo.
- *El mundo en el que vivimos es el resultado de lo que somos* cada uno de nosotros. Todo lo que hagamos en beneficio del mismo y todo lo que dejemos de hacer, o hagamos en su contra, tiene un impacto en los demás seres.
- Somos *cocreadores*. Si no nos gusta lo que hay, podemos cambiarlo y mejorarlo, creando otras circunstancias, trascendiéndolas o mejorando nuestras respuestas ante ellas.
- Somos *responsables* de la persona que somos y del mundo que tenemos. Nuestras acciones tienen consecuencias en nosotros mismos, en los demás y en el mundo aumentando el equilibrio, la salud y el bienestar o bien incrementado los niveles de desequilibrio, enfermedad y sufrimiento.



- La alternativa fundamental para el ser humano es la *elección entre vida y muerte*, entre creatividad y violencia destructiva, entre la realidad y el engaño, entre la objetividad y la intolerancia, entre la fraternidad con independencia y dominio con sometimiento. Para evolucionar debemos desarrollar nuestras energías y potenciales en la dirección del amor a la *humanidad y a la naturaleza*, con libertad y responsabilidad.
- No podemos vivir de espalda a nuestras emociones ni tampoco dejarnos controlar por ellas. Debemos aprender a crear *sinergias entre razón y emoción* con el objetivo de llevar a cabo acciones que nos mejoren como seres humanos.
- Nuestras *emociones nos pueden mover hacia la creatividad o hacia la destructividad*. La evolución nos ha dotado de un lenguaje valioso que es preciso conocer e interpretar para corregir nuestro rumbo hacia mejores formas de vivir nuestra humanidad.
- El *bienestar emocional y la salud mental* se consiguen canalizando nuestra creatividad para mejorar nuestra realidad interior y exterior.
- Podemos sembrar las semillas de una nueva civilización basada en los recursos compartidos y el bienestar así como en una *conciencia ecológica* aplicada a todas las áreas de la vida. y anteponer el desarrollo del ser al del tener, conectándonos a energías emocionales ecológicas, renovables y sostenibles, promoviendo un clima emocional limpio y creando espacios protegidos de respeto.
- Creemos en la construcción de un mundo donde lo que mueva la existencia no sea el consumo sino el aprendizaje, la evolución y el crecimiento conjunto. Como seres sociales que somos, la convivencia sólo va a mejorar si somos capaces de *autogestionarnos emocionalmente*, y para hacerlo es preciso educarnos y educar.
- Cada *aportación individual* puede colaborar en generar una masa crítica que permita una metamorfosis social y un cambio de paradigma hacia una nueva era en la que los humanos dejemos de sentirnos solos y aislados en nuestros pequeños mundos para sentirnos parte esencial de la gran fraternidad humana.

Modelo de persona CAPA para este milenio

Erma Bombeck compara a los niños con las cometas:¹

Te pasas la vida tratando de hacerlas volar. Corres con ellas hasta quedar sin aliento. Caen al suelo. Chocan con los tejados. Tú las remiendas, las consuelas, las ajustas, y les enseñas. Observas cómo el viento las mece y les aseguras que un día podrán volar.

Finalmente vuelan. Necesitan más hilo y tú sueltas más y más, y sabes que muy pronto la bella criatura se desprenderá de la cuerda de salvamento que la ata y se elevará por los aires, como se espera que lo haga, libre y sola. Sólo entonces te das cuenta de que has hecho bien tu trabajo.

En nuestro libro “Ámame para que me pueda ir” proponemos un modelo humano que integra lo mejor de las características adquiridas como especie a lo largo de nuestra evolución. Es el CAPA²: La persona Creativa – Amorosa – Pacífica – Autónoma. De la unión del modelo CAPA con la conciencia ecológica surge el *homo ecologicus*, una forma más evolucionada de ser persona en el mundo puesto que integra la dimensión afectiva y el don de la lucidez.

1 Relato incluido en el libro *Aplicate el cuento*. Editorial Amat. Jaume Soler y M. Mercè Conangla

2 Relato incluido en el libro *Ámame para que me pueda ir*. Editorial Amat. Jaume Soler y M. Mercè Conangla



Los cuatro ejes CAPA están interrelacionados entre ellos y deben desarrollarse de forma sincrónica puesto que, de no ser así, se produciría un desequilibrio. Representamos este modelo en la forma de cometa porque el objetivo de ser una persona CAPA es que, metafóricamente «levantemos el vuelo», y exploremos todos los paisajes y posibilidades que la vida nos ofrece.

¿Cómo sería una persona así?

Creativa: con capacidad para buscar recursos y soluciones mejores a los retos que se le plantean. Una creatividad orientada por valores positivos en lugar de ser movida por la ambición, el egoísmo, el afán de poder, la discriminación, o el éxito. La persona creativa es flexible, capaz de deshacer y rehacer su mapa mental cuando aparecen elementos nuevos o cambios inesperados. Es alguien que en el dilema inicial ¿crear o destruir? ha optado claramente por la primera opción.

Amorosa: elige el amor como la máxima fuerza creadora, como el sentimiento más difícil de construir y la conducta más difícil de adoptar consciente de que es la energía que nos puede salvar. La persona amorosa dedica su vida a cultivar y perfeccionar el difícil arte de amar: conocimiento, responsabilidad, respeto, compromiso, cuidado y comunicación. Incorpora buenas dosis de ternura a sus acciones cotidianas, un elemento que humaniza, suaviza y cura. Sin amor la inteligencia nos hace perversos; la justicia, implacables; el éxito, arrogantes; la autoridad, tiranos y la ley, esclavos.

Pacífica: pero no amorfa ni pasiva. No rehúye el conflicto ni los problemas, sino que los enfrenta, sin agredir ni lesionar a los demás o a sí misma. Tiene conocimiento y autocontrol de sus emociones y sabe darles una salida adaptativa. Es asertiva, habla desde el yo, sin juzgar a los demás, compasiva y solidaria, que aprende, escucha, calla y se expresa cuando es preciso. Un ser pacífico que no contamina emocionalmente porque se conecta a energías ecológicas, limpias, renovables y sostenibles; entrenado para buscar soluciones pacíficas a los conflictos que se le presentan.

Autónoma: una persona en continuo proceso de mejora, que construye su proyecto de vida. Capaz de vivir en silencio y soledad – aunque no aislada y desconectada- y de convivir sin ahogar ni dejarse oprimir. Alguien que se autolidera y se respeta a sí misma: consciente de sus necesidades, deseos, pensamientos, valores y emociones, y que no utiliza a los demás como medios para llenar su vida.

“No hagas por tu hijo aquello que él puede hacer por sí mismo” es uno de los principios de la gestión ecológica de las relaciones padres-hijos. Aplicar la ley de la autonomía personal supone no anticiparse, no sobreproteger, respetar el ritmo del niño, darle tiempo, permitir las imperfecciones y admitir la posibilidad del error asumiéndolo como paso necesario para el aprendizaje. Decía la pedagoga Maria Montessori que el hecho de hacer en lugar de un niño aquello que él sería capaz de hacer por sí mismo provoca una detención en su proceso de crecimiento. El momento más importante es cada momento compartido.

Educación con cuentos y metáforas desde la Ecología Emocional

“Siempre nos han seducido los relatos, los cuentos, las fábulas... Para nosotros son llaves que abren puertas y ventanas en la mente y amplían nuestra visión del mundo; son preguntas lanzadas como semillas de cambio en lo más profundo de nuestro interior; son puentes que unen nuestra mente, nuestro corazón y nuestra alma; medicinas sin efectos secundarios; vitaminas emocionales amplificadoras de nuestros sentidos.”

M. Mercè Conangla y Jaume Soler
Aplícate el cuento



Un niño no suele preguntar: “Qué significa este cuento? Simplemente, lo vive. Se deja impregnar por él. No antepone el raciocinio como un colador. Nos lanza preguntas, sobre la historia y los personajes, se ríe, llora, lucha o sufre con ellos, se entristece o alegra por lo que les sucede. Siempre se deja sorprender.

Contar o leer cuentos a los niños nos da la oportunidad de crear un clima emocionalmente ecológico, lleno de energía emocional limpia y de emociones protectoras como el amor, la ternura, la alegría, la sorpresa, la confianza, la esperanza... Toda una oportunidad para permitirles dar salida a sus problemas del momento y dejar que expresen las emociones que les hacen sufrir: los celos, la envidia, el miedo, la soledad. Viviendo con los protagonistas del cuento primero los sinsabores y saliendo vencedores con él de las situaciones más adversas. Este espacio también nos puede aportar mucho a los adultos: aprender a gozar del presente, a escuchar mejor, a darnos permiso para sentir, a interrogarnos, a imaginar, a ser generosos, a sorprendernos. Juntos podemos soñar y también cultivar nuestro espíritu crítico para vivir intelectual y emocionalmente de forma más inteligente y ecológica. Al leerles o contarles un cuento creamos un espacio terapéutico compartido porque es un tiempo de comunicación, de contacto, de miradas, de risas, de preguntas... en el que los cuentos son el pretexto para tejer juntos espacios de vida, contacto humano y contacto de las almas. Una forma de decirles que nos importan y de transmitirles nuestro amor.

Cuentan que, en cierta ocasión, Martin Luther King estaba a punto de dar una de sus famosas conferencias sobre derechos humanos, cuando notó que un niño pequeño de color negro se encontraba al frente de su auditorio. Se sintió sorprendido y preguntó a uno de sus ayudantes al respecto y éste le indicó que había sido uno de los primeros en llegar.

Al terminar su discurso se soltaron globos de diferentes colores al cielo y pudo observar que el niño no dejaba de mirarlos. Esto llamó la atención de Luther King quien abrazándolo lo levantó en brazos. El pequeño lo miró fijamente y le preguntó si los globos negros también volaban hacia el cielo. Luther King lo miró dulcemente y le contestó:

-Los globos no vuelan al cielo por el color que tengan, sino por lo que llevan dentro.

Los cuentos pueden ser puentes para establecer estas conexiones. Los podemos trabajar en forma de juego o con la seriedad de un proceso de coaching en forma de preguntas:

- Identificación: ¿Con qué personaje del cuento te identificas? ¿Por qué?
- Eje emoción: ¿Qué emociones aparecen en el cuento?
- Eje mente: ¿Qué se dice a si mismo? (creencias)
- Eje acción: ¿Qué crees que puede hacer diferente? (espacios posibles)
- Proyección en el futuro: ¿Qué habría pasado si...? (imaginación)
- Calidad de los vínculos: ¿Qué otros personajes aparecen acompañando al protagonista? ¿Te gustan? ¿Por qué? ¿Ayudan o causan más dificultades? ¿Cómo son?
- Creatividad: ¿Cambiarías el final del cuento? ¿Qué otros finales puedes imaginar?
- Aprendizaje: ¿Qué mensaje para ti crees que está escondido en este relato? ¿Cómo lo puedes aplicar en tu vida?



Un cuento para aprender a protegernos sin aislarnos

La serpiente sin amigos acudió a la sabia lechuza en busca de consejo:

-No tengo amigos. Todos se apartan de mí por miedo a mi mordedura.

-Deja de morder –le aconsejó la lechuza.

Después de un tiempo, la serpiente volvió a visitar a la sabia lechuza.

-¿Cómo te fue? –le preguntó la lechuza a la serpiente.

-Dejé de morder, pero ahora han dejado de temerme, se ríen de mí, me insultan y me pegan –dijo la serpiente muy triste.

-Yo te dije que dejaras de morder, no que dejaras de silbar –aclaró la sabia lechuza.

La defensa del propio territorio: Hay dos mecanismos instintivos básicos para alejarnos del dolor provocado por las conductas invasivas o agresivas de los demás: la huida en todas sus formas – evasión, creación de barreras y defensas, autoengaño – o devolver la agresión. Ambas estrategias son profundamente desadaptativas porque acaban conduciéndonos al país de la soledad. Para “hacer amigos” y relacionarnos positivamente con los demás es preciso hallar la distancia adecuada en cada momento. No se trata de ir “a pecho descubierto” permitiendo que los demás abusen de nosotros o nos falten al respeto. Aquí no vale todo. Nuestra principal responsabilidad es aprender a protegernos sin que esto suponga aislarnos.

El cuento de la serpiente sin amigos nos lleva al difícil territorio del equilibrio. Es necesario “poner límites” a las conductas de los demás sin valernos de conductas violentas que puedan dañarles. El aprendizaje de la autoprotección es todo un arte. Algunos cuentos pueden ayudarnos en este camino de reflexión. Dejar de morder no supone dejar de silbar.

Potenciar las emociones equilibrantes y positivas

Decía Gandhi: “Si cada día nos arreglamos los cabellos, ¿por qué no hacemos lo mismo con el corazón?”. Podemos favorecer estas emociones agradables liberándonos de las emociones tóxicas, haciendo espacio, y alimentándolas para que crezcan en nuestro ecosistema personal. Podemos valernos de estrategias como la:

- 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.
- Fabricación de conservas emocionales Buscar el mejor momento del día y anotarlo.
- Buscar 10 motivos de agradecimiento cada día antes de levantarnos de la cama. Todas estas y muchas otras estrategias nos conectan a energía emocionales emocionalmente ecológicas: sostenibles, limpias y renovables.

