

ESPACIOS EMOCIONALES PROTEGIDOS

M. Mercè Conangla y Jaume Soler
Creadores del modelo Ecología Emocional

La gestión emocionalmente ecológica de las Emociones

La serenidad no es la ausencia de tormentas sino la paz en medio de la tormenta.

Imaginemos un segmento. En un extremo se halla la **represión emocional** total, el bloqueo, la negación del sentir o su contención. En el extremo opuesto está la **incontinencia afectiva**, la explosión, la impulsividad más absoluta. En el centro: la expresión de nuestras emociones teniendo en cuenta los principios ya formulados por Aristóteles: Expresar nuestro sentir, sí, pero *a la persona adecuada, en el momento adecuado, con el propósito justo y de la forma correcta*. El equilibrio se logra transitando por "el camino del centro": el **autocontrol emocional**. Es importante no confundir autocontrol con represión. El autocontrol es una competencia emocional que nos permite gestionar de forma inteligente nuestros afectos mediante un trabajo en equipo del **eje mente-emoción-acción**. Cuanta mayor coherencia exista entre nuestro pensar, nuestro sentir y nuestras acciones, mayor equilibrio y bienestar habrá en nuestra vida.

La *libertad* de expresar nuestro sentir debe ir siempre unida a la *responsabilidad* sobre el impacto que tendrá nuestra conducta en nosotros mismos, en los demás y en el mundo. El ejercicio Emocionalmente Ecológico de esta libertad siempre aumentará nuestra armonía. Así, *aprenderemos a no contaminar emocionalmente* a la primera persona que pase por nuestro lado expulsando una basura emocional que, además, no ha sido generada por ella; expresaremos nuestra ira, enfado, objeciones, a quien lo haya generado (persona adecuada), pero no lo haremos de cualquier forma sino con asertividad y respeto. El *por qué expresamos* lo que sentimos también es importante, ya que la energía más Ecológica es el deseo de mejora, y no el deseo de venganza. Nosotros decidimos, cuando, dónde, de que forma, y con quien, vamos a mostrar lo que sentimos. Es esencial que tomemos el control y el timón de nuestra energía emocional puesto que es peligroso dejar en manos de otros o de las situaciones externas algo tan importante como es nuestro equilibrio emocional. Se trata de decidir qué tipo de persona queremos ser y, en función de esta elección, pasar a la acción coherente, aunque no sea fácil.

Cuenta el periodista Sidney Harris que un día acompañó a un amigo a buscar el periódico a su quiosco habitual. Su amigo saludó amablemente al quiosquero, le pidió el periódico. El quiosquero se lo dio de mala manera, gruñendo. Su amigo, no obstante, le dio las gracias y le deseó un buen fin de semana. Al marchar, Sidney le dijo a su amigo:

- *Dime una cosa..¿este quiosquero es siempre tan mal educado?*
- *Sí – respondió su amigo – suele comportarse habitualmente así.*
- *Entonces ¿Por qué eres tan amable con una persona así?*
- *Muy sencillo, porque no quiero que sea él quien decida como me debo comportar yo.*



Espacios protegidos: El territorio interior necesario

La sabiduría sólo evita la locura mezclándose con la locura de la poesía y del amor

Edgar Morin

Las **reservas naturales** son espacios especiales necesarios para mantener el equilibrio ecológico, aquellos lugares especiales que nos permiten apreciar la belleza de la vida en su estado más puro. Todos necesitamos disponer de un entorno donde sea posible desarrollar aquellos sentimientos y valores especialmente frágiles que precisan cuidados especiales. Especies únicas como el amor, el agradecimiento, la amistad, la compasión, la confianza, la esperanza, la generosidad, la serenidad o la ternura, sólo pueden vivir y crecer en zonas libres de la contaminación y devastación externa. Somos responsables de crear este medio adecuado en el que puedan crecer estas especies emocionales en peligro de extinción. Para mantener nuestro equilibrio debemos abandonar las relaciones destructivas y los espacios contaminados. "Alimentar el lobo bueno" es abrir paso a la bondad, a la verdad, a la belleza y al amor.

La música está en nuestro interior

A veces nos lamentamos de que no "hemos estado de suerte" o de que la vida no ha sido justa con nosotros. Nos quejamos de que no nos han dado recursos o medios suficientes para ser felices. Buscamos nuestro equilibrio afuera en lugar de mirar en nuestro interior. Nos parece que se nos pide que demos un "buen concierto" sin disponer del "instrumento adecuado". Pero ¿dónde reside el éxito de un buen concertista? Os vamos a relatar una anécdota:

Nicolo Paganini es considerado como uno de los más grandes violinistas de todos los tiempos. Se cuenta que en cierta ocasión se dispuso a actuar en un gran teatro lleno de público que le recibió con una gran ovación. Cuando levantó el arco para empezar a tocar su violín, se dio cuenta, consternado, de que no era el suyo. Para un músico como él, esto era inaudito y se sintió muy angustiado sin su querido violín. No obstante, comprendió que no tenía otra alternativa que iniciar el concierto y empezó a tocar.

Se cuenta que ese fue el mejor concierto de su vida. Una vez terminada la actuación y ya en su camerino, Paganini, hablando con otro músico compañero suyo, le hizo la siguiente reflexión:

- Hoy he aprendido la lección más importante de toda mi carrera. Hasta hace escasos momentos, creí que la música estaba en el violín, pero me he dado cuenta de que la música está en mi y que el violín sólo es el instrumento por el cual mis melodías llegan a los demás.

Es dentro de nosotros donde está la música, la llave del equilibrio o del caos, la semilla de la creación o de la destrucción. Todos tenemos la posibilidad y la responsabilidad de aportar nuestra melodía a esta sinfonía común que es la humanidad. Tú eliges ¿Equilibrio o caos? ¡Sólo de ti depende!

Bibliografía recomendada:

- *Ecología Emocional*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla

