

# RECICLA TUS EMOCIONES

*M. Mercè Conangla y Jaume Soler*

Las emociones nos **proporcionan informaciones valiosas. No elegimos tenerlas, pero podemos aprender a transformar y orientar su energía** de una forma más creativa y equilibrada.

Hace tiempo que nadie pone en duda que es preciso cuidar el medio ambiente. Hemos tomado conciencia de la importancia de no contaminar porque nos jugamos nuestro porvenir y el del planeta. El concepto de Ecología Emocional hace un paralelismo entre la ecología y el mundo afectivo. Todos generamos basuras a diario. Imagina que cada día cogemos las bolsas llenas de desechos, las atamos, las apilamos en una habitación de casa y cerramos la puerta. Así día tras día. ¿Qué ocurriría? Empezaría a oler mal toda la casa y llegaría un momento en que la vida allí sería imposible para nosotros y para nuestros vecinos. Todos sabemos cuál es la conducta adecuada: llevar a diario nuestras basuras al contenedor más próximo para que sean recogidas, recicladas, quemadas o reutilizadas.

Puro sentido común. Pero, ¿hacemos lo mismo con nuestras emociones? No siempre. Muchas las escondemos, las apilamos, dejamos que “se pudran” sin deshacernos de ellas y permitimos que contaminen nuestro interior. No somos conscientes de que cuando nuestro interior está contaminado, “el mal olor” sale fuera y también molesta a nuestros vecinos. Por eso es preciso eliminar diariamente nuestras “basuras emocionales”. **Como decía Gandhi: “Si cada día nos arreglamos el cabello... ¿por qué no hacemos lo mismo con el corazón?”**

## Una buena gestión emocional

**“Podemos elegir ser “parte de la solución” o ser “parte del problema”**

La ecología emocional es el arte de gestionar nuestros afectos y emociones de tal forma que su energía promueva conductas que aumenten nuestro equilibrio personal, favorezcan el desarrollo de nuestra capacidad de adaptación positiva, la mejora de nuestras relaciones interpersonales y el respeto y cuidado de nuestro entorno. La propuesta de la Ecología Emocional es promover un modelo humano más autodependiente, amoroso, creativo y pacífico, que se reflejará en la mejora del equilibrio, serenidad y armonía personal. Hay dos valores profundamente unidos a esta propuesta: la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global. Si bien no somos responsables de lo que sentimos, sí somos responsables de lo que hacemos con ello. La gestión incorrecta de nuestro clima emocional provocará el deterioro del **clima emocional global**.

## Transformar y orientar la energía emocional

Por ejemplo, la ira es una emoción primaria que genera una gran cantidad de energía y que nos informa de que algún obstáculo se interpone entre nosotros y nuestro objetivo. Esa energía nos da fuerza para eliminar el obstáculo, pero no podemos permitirnos utilizarla de cualquier forma. Sería poco inteligente. Entonces, ¿qué podemos hacer con ella? Una primera opción puede ser descargarla como una explosión. Pero al soltar la ira sin freno podemos herir a otros. Es una opción destructiva que puede resentir nuestras relaciones personales.

Podemos reprimirla o fingir que la ignoramos. Entonces la ira reprimida se convierte en rabia, la rabia en rencor y el rencor, alimentado por pensamientos obsesivos, se convierte en resentimiento.

Y si no detenemos este proceso de “descomposición emocional”, puede dar lugar al nacimiento del odio, sentimiento muy destructivo y contaminante. Pero nos queda otra alternativa más ecológica: gestionar la ira de forma adaptativa.



La ira no es intrínsecamente mala. Podemos comparar la ira con un cuchillo. Un cuchillo puede ser utilizado para matar, para intervenir quirúrgicamente a alguien o para cortar pan. El problema no es el cuchillo, sino cómo lo utiliza quien lo tiene.

## El camino del centro

¿Cuál es entonces la medida justa? 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 absoluta. Es importante ser conscientes de que cada vez que elegimos una conducta y pasamos a la acción, colocamos una pieza en el fundamento de nuestro mundo interior, bien en el sentido del equilibrio o bien en el del caos. Para llegar al equilibrio debemos aprender a caminar por el camino del centro, el del autocontrol emocional.

En el centro se sitúa la expresión de nuestras emociones a la persona adecuada, en el momento adecuado, con el propósito justo y de la forma correcta. 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, bienestar y libertad 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 y en los demás. 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 u objeciones a quien los haya generado, pero no lo haremos de cualquier forma sino con asertividad y respeto. También es importante saber por qué expresamos lo que sentimos, ya que la energía más ecológica es el deseo de mejora, y no el deseo de venganza. Nosotros decidimos cuándo, dónde, de qué forma y con quién 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 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 nos resulte fácil.

## Espacios protegidos

*"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. De la misma manera, 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. Y somos los responsables de crear este medio adecuado en el que puedan crecer estas especies emocionales en peligro de extinción. Se puede conseguir abriéndonos y rompiendo viejos esquemas que nos limitan y perjudican, **abandonando las relaciones destructivas y abriendo**



paso en nuestra vida a la bondad, la verdad, la belleza y al amor.

## La música está en nuestro interior

A veces nos lamentamos de que no “hemos tenido suerte” o de que “la vida no ha sido justa con nosotros”. Nos quejamos de no haber tenido recursos o medios suficientes para ser felices **y buscamos afuera aquello que tenemos en nuestro interior. Permitidnos** contar una anécdota al respecto: Niccolò Paganini, uno de los más grandes violinistas de todos los tiempos, cuenta que en cierta ocasión se dispuso a actuar en un gran teatro lleno de público que lo recibió con una gran ovación. Cuando levantó el arco para empezar a tocar, **se dio cuenta de que el violín no era el suyo**. Se sintió muy angustiado sin su querido violín. No obstante, comprendió que no tenía otra alternativa que iniciar el concierto y empezó a tocar.

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?

