

LO QUE VA MAL Y LO QUE VA BIEN EN EL MUNDO

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

*Un fin sin ideologías, un destino sin creencias y hasta una carrera sin meta.
Vicente Verdú*

Lo que va mal

Padecemos mayor contaminación emocional que atmosférica

¿Hasta qué punto van sincronizadas la evolución tecnológica y la evolución ética y emocional que nos hace humanos? ¿Cuáles son las consecuencias de la brecha que hay entre ambas?

La evolución tecnológica es rápida mientras que la ética y emocional requiere procesos de experiencia personal que no pueden acelerarse porque necesitan “ser vividos” para ser integrados. Incluso, dentro de nosotros mismos, existe una desincronización entre los ritmos de evolución de nuestras dimensiones racional y afectiva. Este dualismo nos divide por dentro y nos fragmenta provocando un sufrimiento que puede desembocar en conductas desadaptativas - destructivas y violentas - de fuerte impacto social.

Lipovetsky describió en su libro *La Era del Vacío* de mediados de los ochenta del pasado siglo, algunas de las causas de lo que ahora nos pasa. Los indicios nos permiten afirmar que, a pesar de que han pasado más de treinta años, seguimos en ella y tal vez cayendo a mayor velocidad. Se dan signos y síntomas como: soledad y vacío; sobresaturación de ruidos, informaciones, tecnología, posesiones, y tóxicos; pobreza, violencia, guerras, terrorismo, corrupción nuevas epidemias, enfermedades, contaminación del medio ambiente...

Algo va muy mal. Y, para no sufrir, aceleramos ritmos; para “no darnos cuenta”, buscamos remedios para aliviar la soledad terrible que supone sentirnos aislados entre multitudes; para protegernos, vivimos “para” el presente en lugar de “en” el presente, y así perdemos el sentido de la continuidad histórica y de nuestra identidad.

En el año 2003 en nuestro libro *La Ecología Emocional* lanzábamos una afirmación que ha generado mucho debate: “Padecemos mayor contaminación emocional que atmosférica”. Nos preguntamos si en estos doce años el clima emocional global ha mejorado. Desafortunadamente, creemos que no ha sido así. Sólo hay que observar a nuestro alrededor y escuchar a la gente. Últimamente, cuando nos encontramos con algunas personas con las que mantenemos contacto regularmente, oímos con frecuencia esta expresión de su sentimiento a modo de mantra: “Vamos a peor”. Toda una declaración de principios que muestra la mirada a una parte de nuestra realidad: la que sufrimos, la que padecemos y de la que huimos, puesto que nos roba la luz de la esperanza, algo indispensable para continuar vivos.

La valoración de que las cosas no van bien tiene un impacto diferente en cada persona en función de los recursos éticos y de gestión emocional de que disponga, así como de su capacidad de adaptación positiva, flexibilidad mental y pasión por la vida. El hecho de que aún no estamos educando de forma generalizada a las nuevas generaciones para que aprendan a gestionar su caos afectivo, a conocer sus cualidades, actualizar sus capacidades, a generar energía creativa y a vincularse positivamente con los demás, añade gravedad a la situación que planteamos.



Sabemos que cuando uno no se conoce a sí mismo, no ha integrado determinados valores y no ha aprendido a gestionar su mundo emocional, acaba reaccionando o bien improvisando ante los problemas que se le presentan. Las respuestas pueden ser agresivas, violentas, caóticas, erráticas o resignadas y acabar causando enfermedad y sufrimiento.

Una de nuestras investigaciones ha consistido en tomar el pulso emocional a una muestra de quinientas personas. Les preguntábamos como se sentían ante lo que “iba mal en el mundo” mirado en su globalidad. Las expresiones que surgieron más a menudo fueron: “¡Estoy harto!” ¡Estoy cansada! “Ya todo me da igual” “¡No hay nada que hacer! Hartazgo y cansancio producidos al ver que repetimos los mismos errores una y otra vez, sin aprender de ellos. Como en el “día de la marmota”, uno tiene la sensación de haberlo oído todo, de haberlo vivido todo y de falta de originalidad... Porque aunque sabemos mucho, aplicamos casi nada. Porque hay quien nada crea, pero critica todo.

Estamos hartos de la desmesura y de la agresividad verbal.
De los abusos de todo tipo,
del hambre, la pobreza y la injusticia del mundo,
de los improvisadores que no profundizan y se salen con la suya manteniendo su apariencia,
mientras otros se desgastan tejiendo el día a día para que nada no se nos rompa.

Hartos de las personas que obran para obtener siempre algo a cambio.
Cansados de quienes se creen el ombligo del mundo y exigen constante atención, felicitaciones, y refuerzos de los demás; atención, felicitaciones y refuerzos que, por otro lado, ni se dan a si mismos ni dan a los demás.

El hartazgo se manifiesta corporalmente con una sensación de “estar lleno” de sobresaturación, de que ya “no nos cabe nada más”: no más peticiones, no más comunicados, no más órdenes, no más consejos, no más requerimientos, no más chantajes emocionales, no más culpas, no más actividades, no más mails, no más malas noticias, no más corruptos, no más de nada de nada... La gota nos colmó el vaso.

El hartazgo se manifiesta psicológicamente en un rechazo o aversión hacia determinadas personas o situaciones. Necesitamos apartarnos, mantener distancia, desconectarnos, protegernos. A veces, el hartazgo desencadena una reacción del cerebro emocional: pérdida del autocontrol, grito, llanto o huida.

Estar hartos de uno mismo es lo peor. Ocurre cuando no “nos podemos habitar”, cuando no somos “un hogar para nosotros mismos”, cuando nuestra vida no la sentimos “nuestra”, cuando iniciamos el día sin ser capaces de agradecer las veinticuatro horas que estrenamos y sólo sentimos dolor.

Cuando la aversión se dirige hacia la vida misma padecemos un grave problema. Hemos sido contagiados del virus del Cansancio Moral, la epidemia del siglo XXI, y es preciso actuar antes de que sea demasiado tarde. El problema es que, como dice Vicente Verdú, hay consenso en el dolor, pero no lo hay en sus remedios.



Lo que va bien en el mundo

*Nos han dicho que mientras hay vida hay esperanza yo digo que es al revés:
sólo si hay esperanza hay vida.*

Emili Lledó

En este mundo hay muchas cosas que están bien.

Personas que dedican tiempo y conocimientos a ayudar a otros que lo necesitan.

Los niños. Seres que deberíamos proteger, cuidar y amar con todas nuestras fuerzas.

Maravillosos parajes, naturaleza en estado puro sin dañar, reservas de la biosfera a proteger

seres vivos que habitan el mundo y que aún desconocemos,

especies en peligro de extinción que merecen ser cuidadas.

Biodiversidad y belleza: razas, lenguas, culturas, tradiciones, mitología, música, canciones, cuentos, literatura, danza...

Avances médicos, científicos, tecnológicos.

Alargamiento y mejora calidad de vida – aunque sólo para sectores minoritarios-.

Aumento del número de entidades del tercer sector, ONG, fundaciones, asociaciones que trabajan al servicio de las personas y al bien común.

Sí, realmente en este mundo hay muchas cosas que están bien y que aún pueden llegar a estar mejor, pero dejamos de verlas de tanto enfocarnos a lo peor. Nick Carraway, el narrador del Gran Gatsby la magnífica novela de Francis Scott Fitzgerald, dice en un momento del relato: "Soy uno de los pocos hombres honrados que he conocido". ¿Qué papel juegan la honestidad y la honradez en nuestro mundo? Es preciso incrementar el número de seres honrados, honestos y buenos, orientados a reestablecer el equilibrio del mundo.

Lo mejor de todo es que en este mundo estás TÚ. Y el hecho de que así sea es motivo de esperanza. Porque tú eres un ser singular y único. Jamás, en toda la historia de la humanidad, ha existido ni existirá alguien como tú. Esto te convierte en alguien valioso. Tú puedes mejorar la historia. Sí, ¡tú! Lo creas o no, lo veas o no, lo sientas o no... Posees esta capacidad, esta potencialidad y puedes marcar la diferencia.

Bibliografía recomendada:

- *El cansancio moral*
Editorial Cuadrilátero de libros
Jaume Soler y M.Mercè Conangla

